

**INSTITUTO EDUCATIVO SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
SCHILLER GOETHE**

PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE



TESIS

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS INFANTIL EN ESTUDIANTES DE
PRIMARIA.**

PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESORA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Presenta

RUTH MARYORI FERNANDEZ GOMEZ

Lima-Perú

2025

Dedicatoria:

A mi mamá, por su amor incondicional; a mi hermana mayor, por su apoyo constante. A mi hija, por ser mi mayor motivación; a ustedes todo mi amor y gratitud.

Agradecimiento

En primera instancia agradezco a Dios, por darme la vida, la sabiduría y fortaleza para poder culminar con este desafío y por guiarme en cada uno de mis pasos.

ÍNDICE

RESUMEN	11
ABSTRACT	12
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I	4
1. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.1 Formulación del Problema	5
1.1.1 Problema General:.....	8
1.1.2 Problemas Específicos	8
1.1.3 Delimitación y significatividad del problema	8
1.2. Hipótesis:	9
1.2.1. Hipótesis General:	9
1.2.2. Hipótesis Específico:	9
1.3 Variables:	10
1.3.1 Definición Conceptual	10
1.3.2 Definición operacional	10
1.4. Justificación de la investigación	10
1.4.1. Justificación teórica.....	10
1.4.2 Metodológica	11
1.4.3 Práctica.....	11
1.5 Objetivos	11
1.5.1 Objetivo general.....	11
1.5.2 Objetivos específicos	12
1.6 Viabilidad de la investigación	12
CAPÍTULO II	13
2. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	13
2.1. Antecedentes del estudio	13
2.1.1 Antecedentes internacionales	13
2.1.2 Antecedentes nacionales	15
2.2 Bases teóricas	18
2.2.1 Inteligencia emocional	18
2.2.2. Conciencia emocional	19
2.2.3. Convivencia escolar.....	20
2.2.4. Relación de inteligencia emocional y la convivencia escolar.....	22
2.2.5 Teorías vinculadas a la Inteligencia	23
2.2.6. Estrategias para el abordaje de Inteligencia Emocional Y Estrés Infantil en educación primaria	24
2.3. Técnicas para evaluar la inteligencia emocional y el estrés en el aula	27
2.3.1 Técnicas de Autoinforme Adaptadas (A partir de 8 años).....	27
2.3.2 Informes de Terceros.....	28
2.3.3 Evaluación del Estrés Infantil.....	28
2.4. Definición básica	29
CAPÍTULO III	30
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	30
3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	30
3.2 Tipo de investigación	31

3.3 Nivel o alcance de la investigación	31
3.4 Enfoque de la investigación	32
3.5 Identificación de la población y muestra de estudio.....	33
3.6 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información.....	34
3.7 Validez y Confiabilidad del Instrumento	34
3.8 Validez de contenido	35
3.9 Confiabilidad del instrumento	35
3.10 Técnicas para el procesamiento y análisis de la información.....	36
3.11 Aspectos éticos.....	36
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	37
4.1 Presentación de resultados.....	37
Gráfica 4.....	38
Gráfico 5.....	40
Gráfico 6.....	43
Gráfico 7.....	44
Gráfica 8.....	46
Gráfica 9.....	48
Gráfica 10.....	50
Gráfica 11.....	51
Gráfica 12.....	53
Gráfica 13.....	55
Gráfica 14.....	57
Gráfica 15.....	59
Gráfica 16.....	61
Gráfica 17.....	63
4.2 Análisis e interpretación de resultados.....	64
CONCLUSIONES.....	68
RECOMENDACIONES	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72
ANEXOS	75
Anexo1: Matriz de consistencia de la investigación.....	75
<i>Título: “Inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes de primaria.”.....</i>	75
Anexo 2: Operacionalización de Variables	77
Anexo 3: Ficha de observación.....	77

Índice de Tabla

Tabla	1	Escala de confiabilidad (rangos y magnitudes)	Pág.35
Tabla	2	Escala de confiabilidad (resultados de la prueba piloto)	Pág.37
Tabla	3	Confiabilidad del instrumento – Resumen del procesamiento de los casos	Pág.37
Tabla	4	Distribución porcentual del indicador: ¿Muestra habilidad para identificar y comprender las emociones en diferentes situaciones?	Pág.38
Tabla	5	Distribución porcentual del indicador: ¿Gestiona de manera efectiva las respuestas emocionales?	Pág.40
Tabla	6	Distribución porcentual del indicador: ¿Posee conciencia para percibir y comprender las emociones y sentimientos de otras personas?	Pág.42
Tabla	7	Distribución porcentual del indicador: ¿Mantiene el equilibrio emocional y promoviendo un ambiente de interacción?	Pág.43
Tabla	8	Distribución porcentual del indicador: ¿Identifica y acepta las emociones en situaciones de estrés?	Pág.45
Tabla	9	Distribución porcentual del indicador: ¿Responde de manera consciente y efectiva ante situaciones estresantes?	Pág.47
Tabla	10	Distribución porcentual del indicador: ¿Usa estrategias de afrontamiento adaptivas?	Pág.49
Tabla	11	Distribución porcentual del indicador: ¿Utiliza el material visual como herramienta estratégica en el juego?	Pág.50

Tabla	12	Distribución porcentual del indicador: ¿Expresa ideas y emociones de manera clara y respetuosa?	Pág.52
Tabla	13	Distribución porcentual del indicador: ¿Comunica sus pensamientos y sentimientos de forma efectiva?	Pág.54

Tabla	14	Distribución porcentual del indicador: ¿Reconoce y gestiona las emociones de forma positiva?	Pág.56
Tabla	15	Distribución porcentual del indicador: ¿Usa la frustración o la ansiedad como motivación para superar obstáculos?	Pág.58
Tabla	16	Distribución porcentual del indicador: ¿Muestra regulación emocional?	Pág.60
Tabla	17	Distribución porcentual del indicador: ¿Toma decisiones acertadas y mantiene la motivación en la dificultad?	Pág.62

Índice de figuras

- **Figura 1.** Gráfico de barras del indicador de confiabilidad (Tabla 1)
pág. 35
- **Figura 2.** Gráfico de barras del indicador de confiabilidad (Tabla 2)
pág. 37
- **Figura 3.** Gráfico de barras del procesamiento de casos (Tabla 3)
pág. 37
- **Figura 4.** Gráfico de barras del indicador: Muestra habilidad para identificar y comprender las emociones (Tabla 4)pág. 38
- **Figura 5.** Gráfico de barras del indicador: Gestiona de manera efectiva las respuestas emocionales (Tabla 5) pág. 40
- **Figura 6.** Gráfico de barras del indicador: Percibe y comprende emociones de otras personas (Tabla 6) pág. 42
- **Figura 7.** Gráfico de barras del indicador: Mantiene el equilibrio emocional en la interacción (Tabla 7) pág. 44
- **Figura 8.** Gráfico de barras del indicador: Identifica y acepta emociones en situaciones de estrés (Tabla 8) pág. 45
- **Figura 9.** Gráfico de barras del indicador: Responde de manera consciente ante situaciones estresantes (Tabla 9) pág. 47
- **Figura 10.** Gráfico de barras del indicador: Usa estrategias de afrontamiento adaptivas (Tabla 10) pág. 49
- **Figura 11.** Gráfico de barras del indicador: Utiliza material visual como herramienta estratégica en el juego (Tabla 11) pág. 51
- **Figura 12.** Gráfico de barras del indicador: Expresa ideas y emociones de manera clara y respetuosa (Tabla 12) pág. 53
- **Figura 13.** Gráfico de barras del indicador: Comunica pensamientos y sentimientos de forma efectiva (Tabla 13) pág. 55

- **Figura 14.** Gráfico de barras del indicador: Reconoce y gestiona emociones de forma positiva (Tabla 14)pág. 57
- **Figura 15.** Gráfico de barras del indicador: Usa la frustración o ansiedad como motivación (Tabla 15) pág. 59
- **Figura 16.** Gráfico de barras del indicador: Muestra regulación emocional (Tabla 16) pág. 61
- **Figura 17.** Gráfico de barras del indicador: Toma decisiones acertadas y mantiene la motivación (Tabla 17) pág. 63

RESUMEN

La finalidad de esta investigación es analizar la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Virgen de la Puerta, Cieneguilla-Lima 2025. El tipo de investigación fue descriptivo-correlacional, nivel descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño no experimental, transversal y de campo. El grupo estuvo conformado por los estudiantes de primaria de la institución educativa, la muestra fue de 80 estudiantes de primaria. Investigaciones recientes demuestran que un gran número importante de estudiantes en Perú presentan desde niveles moderados a altos de estrés habituales, y que solo algunos de los estudiantes con mayores habilidades emocionales logran tolerarlo. Estas investigaciones nos hacen recordar que detrás de cuadernos y exámenes; entre otras circunstancias, tanto dentro como fuera del ámbito escolar hay niños con emociones que ameritan ser atendidas.

Descriptor: inteligencia emocional, estrés infantil- educación primaria

ABSTRACT

The purpose of this research is to analyze the relationship between emotional intelligence and stress levels in elementary school students at the Virgen de la Puerta Educational Institution, Cieneguilla-Lima 2025. The type of research was descriptive-correlational, descriptive level, quantitative approach, and non-experimental, cross-sectional, and field design. The group consisted of elementary school students from the educational institution, with a sample of 80 elementary students. Recent research shows that a significant number of students in Peru experience moderate to high levels of habitual stress, and that only some of the students with greater emotional skills are able to tolerate it. This research reminds us that behind notebooks and exams, among other circumstances, both inside and outside the school environment, there are children with emotions that need to be addressed.

Descriptors: emotional intelligence, childhood stress, primary education

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida actual en el mundo impacta directamente en las emociones de las personas, lo cual incide en su desempeño académico en diversos centros educativos. Según Susye Eki (2022), en relación a los principios de Goleman, la inteligencia emocional (IE) está vinculada con los estados emocionales, de modo que saber gestionarlos brinda un control asertivo sobre las acciones y pensamientos. De lo contrario, pueden surgir conflictos internos que afectan la concentración y la forma en que interactúan con sus compañeros.

Asimismo, afirma Eki (2022), las emociones representan reacciones fisiológicas en el organismo frente a estímulos que provienen del entorno o de interior del sujeto, y donde los escolares están expuestos a múltiples situaciones desde el desarrollo cognitivo hasta la interacción con sus compañeros y docentes, a esto se anexa la familia disfuncional. De acuerdo con este planteamiento, el autor señala que dicha inteligencia puede favorecer las relaciones humanas y promueve una interacción académica sea...arreglarlo eficiente, si son conducidas de manera adecuada.

Por consiguiente, cuando los estudiantes desarrollan su inteligencia emocional, adquieren la habilidad de reaccionar, experimentar y reflexionar de manera más equilibrada; de lo contrario, su comportamiento podría volverse disruptivo y poco asertivo. En el ámbito educativo, es crucial que los profesores posean niveles elevados de autorregulación, ya que de lo contrario podrían mostrar impulsividad e impaciencia, aumentando así el estrés de los estudiantes en su interacción diaria con niños y adolescentes que los toman como ejemplo.

En efecto, García Cano y Niño Murcia (2023) indican que es “urgente formar a los estudiantes en competencias socioemocionales para que puedan desarrollar e implementar estrategias diseñadas para promover la inteligencia emocional en el proceso formativo” (p. XX)SI

. En el otro sentido, Vera Sagredo, A., Cerda Etchepare, G., Aragón Mendizábal, E. y Pérez Wilson, C. 2021 expresan que además de la incidencia en las interacciones humanas, la IE se proyecta sobre las actividades pedagógicas por cuanto mejora la recepción de los cambios que conllevan los procesos enseñanza-aprendizaje. Asimismo, afirman que la inteligencia emocional ayuda a los estudiantes a gestionar la ansiedad de manera óptima frente a sus responsabilidades académicas. Pereyra Acosta, J. L., Linares Velásquez, M. E., Mendoza León,

O. E., Pérez Mena, C. y Gonzales Pacheco, A. J. (2025) señalan que la inteligencia emocional, basada en las relaciones interpersonales y en la gestión del estrés, influye en el rendimiento académico desde una edad temprana, siendo un factor crucial para el éxito en los estudios. Por lo tanto, en este trabajo se aborda la inteligencia emocional y el estrés infantil en estudiantes de primaria, relacionándolos con su impacto en el rendimiento académico. El plan de tesis está conformado por cuatro capítulos, cada uno de ellos guiado por las directrices de la universidad:

Capítulo I. aborda la descripción del fenómeno de estudio de manera real y objetiva a fin de poder dar a conocer las características de la problemática del estudio de los acontecimientos tal y como suceden sin alterar nada de manera que se conozca a profundidad el problema de estudio. La formulación se plantea a fin de delimitar la problemática en espacio y tiempo de manera precisa, por esa razón, se procede a formular una pregunta general con sus respectivas preguntas específicas, se desarrollan los objetivos los cuales plantean en función de lo que se espera obtener del estudio, mientras que la hipótesis de la investigación dará explicación a la formulación del estudio.

En los objetivos y las hipótesis se establecerá una adecuada relación con las variables y dimensiones del estudio. La justificación de la investigación busca destacar la importancia y relevancia del tema elegido, así como identificar quiénes se beneficiarán del estudio que se llevará a cabo.

Capítulo II. Marco teórico, antecedentes y bases teóricas que contribuirán a la comprensión del estudio, permitiendo identificar tanto el estado del área como la fundamentación de la teoría, de acuerdo con las variables de estudio para respaldar teóricamente y otorgar confiabilidad al estudio a realizar. De este modo, se logra ahondar en las teorías que contribuirán a la doctrina epistemológica.

Capítulo III. Metodología, aquí se plantea el enfoque que se pretende abordar, así como el diseño que la investigadora se limitará a analizar las variables para poder ofrecer un diagnóstico real sobre la relación entre estas. El nivel detalla las características del fenómeno de estudio en el tiempo y espacio donde suceden los hechos y corresponde a un nivel explicativo con el fin de abordar el problema en profundidad, permitiendo así reducir el sesgo al utilizar fuentes imparciales, objetivas y fiables. Capítulo IV. Resultados y discusión, que permite exponer los hallazgos, conclusiones y recomendaciones, además de referencia.

1.- TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS INFANTIL EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

La inteligencia emocional, definida como la capacidad de reconocer, comprender y regular tanto las emociones propias como las de los demás, ha cobrado una importancia cada vez mayor en el ámbito educativo contemporáneo. Su desarrollo influye directamente en la conducta, las relaciones interpersonales y, especialmente, en la disposición del estudiante para el aprendizaje.

Existe una amplia gama de estudios sobre estrés y salud mental en estudiantes, aunque pocos se centran en los estudiantes de primaria y su relación con la inteligencia emocional. Según Pérez-Quevedo, Casanova-Ferrer y Urdaneta-Fernández (2025), la mayor parte de la investigación se ha dirigido a estudiantes de secundaria y universitarios. A nivel internacional, Saltos & Barbosa (2021) establecieron la relación entre el estrés infantil y el aprendizaje emocional afectando a estudiantes de 6 a 12 años, concluyendo que los niños de la actualidad enfrentan una creciente diversidad de factores estresantes.

El estrés en la infancia se manifiesta como una respuesta física y psicológica del cuerpo ante demandas o presiones que superan sus recursos de afrontamiento. En el entorno escolar, estas presiones pueden derivar de la carga académica, las interacciones sociales (como el acoso escolar), los problemas familiares o la presión por el rendimiento. Un nivel crónico o elevado de estrés puede tener consecuencias perjudiciales, afectando la concentración, el estado de ánimo y la salud física de los estudiantes. En España, Barrantes, E. (2021) investigó la prevalencia de la inteligencia emocional percibida en la gestión del estrés diario denominado estrés infantil, encontrando que la inteligencia emocional no es solo una habilidad deseable, sino una herramienta protectora que proporciona a los niños las estrategias necesarias para enfrentar y mitigar los efectos del estrés. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS-2025), se reconoce como fundamental para la salud mental y el bienestar emocional, resaltando la importancia de las habilidades que integran la Inteligencia Emocional para afrontar las presiones de la vida, lo cual resulta crucial para abordar el estrés infantil. Además, se menciona

que actualmente más del 60% de la población en edades comprendidas entre los 6 y los 11 años muestra inestabilidad emocional debido a conductas negativas desafiantes, disruptivas, baja autoestima, falta de tolerancia a las normas, y agotamiento mental y físico.

A nivel nacional, Alcántara García (2022) destaca que más del 80% de los estudiantes tienen su desarrollo cognitivo condicionado por la influencia del estrés que impacta en la inteligencia emocional desde la etapa de educación primaria en numerosas instituciones públicas de Lima. El uso del modelo de regresión ordinal permitió identificar una relación causal con una influencia significativa para demostrar que el estrés tiene un impacto significativo en la inteligencia emocional de los estudiantes. Por lo tanto, un estudio como el presentado en este trabajo puede concluir que la inteligencia emocional está relacionada con el rendimiento académico, por lo tanto, solo subraya aún más la necesidad de abordar una serie de causas de la enseñanza, incluidos factores estructurales, pedagógicos y psicológicos. Este último está siendo cada vez menos tratado en la formación de especialistas en este campo. La educación generalizada ha demostrado ser excelente en la compensación de una serie de deficiencias emocionales, ya que aquellos que están emocionalmente “bien” tienen una actitud más positiva hacia la enseñanza, experimentan mejoras en el trato de los profesores y mejores relaciones en las aulas. De todos modos, todavía hay un vacío empírico en relación a cómo estas variables están entrelazadas entre sí de manera significativa en los diferentes sistemas educativos y las variaciones en las sociedades.

1.1 Formulación del Problema

En cuanto al entorno educativo, es necesario que las habilidades emocionales formen parte de los factores que contribuyen a un rendimiento académico superior. Según investigaciones recientes, los estudiantes con altos niveles de inteligencia emocional pueden mantener la concentración de manera eficaz, enfrentar el estrés y mantenerse más resistentes a las demandas del sistema educativo. Imagine esta perspectiva integrada en un modelo educativo adecuado al desarrollo integral del estudiante, donde el manejo emocional sea una herramienta clave para el éxito personal y académico. En algunos países latinoamericanos, como Perú, donde existen brechas profundas respecto de las disparidades en la educación, el nivel adecuado de habilidades cerraría algunas de esas brechas.

Así reza Mendoza (2022); lo cual puede traducirse en impaciencia ante pequeñas contrariedades de la vida cotidiana, una ansiedad que hace peligrar la separación o bien

semejante capacidad para concentrarse en los ejercicios escolares y este que vamos a añadir otra somatización (dolores de cabeza frecuentes). Como salen las causas son múltiples, entre ellas están estas: la vida académica de la niñez está saturada con añadidos familiares bienintencionados y expectativas bienintencionadas del colegio, la propia decepción que proviene del embotellamiento de contenidos poco motivadores, un entorno familiar desestabilizado o superprotegido. Pero además, la falta de recursos en muchas instituciones de Perú y el hacinamiento que ello supone pueden intensificar un clima de rigidez en la enseñanza, para luego volver las cosas más duro aun por cuanto el niño no tiene capacidades a las que recurrir afrontar efectivamente retos cotidianos.

La Inteligencia Emocional baja que Cárdenas (2023) señala actúa como catalizador de tales fuentes de estrés, en tanto que el alumno carece de las herramientas internas para sobrellevar su vida. Con una baja IE, los niños tienden a ser incapaces de comprender los sentimientos de otras personas y por lo tanto llevan una vida frustrada. Por lo tanto, son cortos al tratar con amigos, lo que lleva a conflictos entre compañeros y al fin de esa etapa en la que nunca encontrarán una sonrisa verdadera. Así el fracaso escolar se convierte casi en comedia porque al menos uno puede reírse al hacer algo mal; siempre está filosartículo Esto es crítico en un país donde la educación tradicional a menudo pone más énfasis en lo cognitivo que en el afectivo.

Al enfocarse en el plan de estudios, las instituciones educativas en Perú descuidan la oportunidad de que el sistema desarrolle y fomente habilidades como la empatía, regulación emocional y asertividad - las claves para crear una resiliencia emocional lo suficientemente fuerte como para hacer frente a situaciones estresantes. incuestionable. se producen consecuencias devastadoras para el pobre desempeño de un estudiante A nivel académico hay un bajo rendimiento, una deserción escolar temprana en los grados superiores y disminución en motivación por aprender.

A nivel social y psicológico, el estrés no manejado en una edad temprana puede conducir al desarrollo de desórdenes de ansiedad, desorden en el aula, o el aislamiento social, con resultados negativos para el ambiente escolar. Es imperativo que las escuelas primarias de Perú incorporen IE en sus programas, para generar un entorno socioemocional de bienestar que otorgue poder a los estudiantes a dominar sus propias emociones, transformando el estrés en una prueba factible en lugar de algo paralizante para su evolución integral.

Según Barrantes, E. (2021), En el ámbito de la educación primaria, la relación entre la Inteligencia Emocional y el Estrés en los niños forma el lienzo social en el que se desarrollan las habilidades emocionales y sociales. Este entorno social es el lugar donde se desarrollan y fomentan las capacidades emocionales y sociales necesarias. La Educación Emocional se convierte en la piedra angular de la vida escolar cuando se nutre tanto de la auto conciencia como del reconocimiento del estudiante por sus sentimientos.

La escuela debe proporcionar espacios y métodos donde los niños puedan aprender a identificar, expresar y comprender sus propias emociones (como la alegría, el miedo, la frustración, la tristeza y muchas otras). A partir de estas premisas, el niño puede comenzar a reflexionar sobre sus sentimientos antes de reaccionar impulsivamente.

En palabras de Alcántara, C. (2022), la autorregulación y manejo emocional son enseñados en la escuela. esto se hace por ejemplo en talleres o prácticas de enseñanza que Fomentan en la escuela lo que hace Alcántara, C. Se practican técnicas simples como la respiración diafragmática adaptada para niños. Se fomenta el autocontrol ayudándoles a comprender que pensamiento, emoción y conducta están interrelacionados; que aquéllos pueden influir en éstos (a su vez modificar los primeros); convirtiéndoles a su vez en responsables por las repercusiones de sus acciones.

De la misma manera, según Alcantara, C. (2022), la empatía y las habilidades sociales se adquieren en el aula; es allí donde se desarrolla la capacidad de comprender las emociones y la perspectiva de los demás. Se promueve un ambiente de escucha activa y validación emocional. A través de actividades cooperativas y la gestión de conflictos, los niños adquieren habilidades sociales esenciales para establecer relaciones saludables y trabajar en equipo, respetando las diferencias. De igual forma la automotivación y resiliencia, a fin de que el escolar trabaje la capacidad de establecer y alcanzar objetivos académicos y personales y de mantener una actitud optimista ante las adversidades. El plantel se esfuerza en enseñar a los niños a utilizar estrategias de afrontamiento productivas y a desarrollar frases resilientes ("yo puedo, yo soy, yo tengo"), fortaleciendo su autoestima y autoeficacia.

Sin embargo, Delgado Vásquez, E. M. (2025), manifiesta que hay planteles dentro del País donde el estrés Infantil se hace palpable, ya sea por demandas académicas, sociales o situaciones personales que el niño traslada al aula. Los aspectos relacionados con estudiantes

con conductas irritabilidad, dificultades de concentración, inquietud física, sensibilidad emocional. Factores estresantes como evaluaciones, conflictos entre pares, o interrupciones en la rutina.

El establecimiento educativo adolece de programas destinados a instruir a los menores en afrontar el estrés de forma saludable, por ejemplo, mediante técnicas de relajación, la promoción del sentido del humor como una respuesta positiva, así como el fomento del desarrollo de habilidades para resolver problemas por sí mismos. Se les alienta a transformar pensamientos negativos ante situaciones estresantes. La falta de un ambiente de apoyo y seguridad limita la existencia de un entorno emocionalmente acogedor donde los niños puedan expresar sus inquietudes con confianza, sin temor a ser juzgados.

1.1.1 Problema General:

¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes de primaria, y cómo influye esta relación en su bienestar emocional y rendimiento académico?

1.1.2 Problemas Específicos

1. ¿De qué manera varía la inteligencia emocional en los estudiantes de primaria en función de su nivel de estrés percibido?
2. ¿Qué estrategias desarrolla la inteligencia emocional de manera más efectiva para reducir el estrés en los niños de primaria?
3. ¿Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés y en la inteligencia emocional entre estudiantes dentro de la primaria?

1.1.3 Delimitación y significatividad del problema

La corresponsabilidad con el problema de la Inteligencia Emocional y el Estrés Infantil en estudiantes de Primaria, dentro del contexto del sistema educativo contemporáneo, específicamente en el nivel de Educación Primaria, se enfrenta a una encrucijada crítica que demanda una atención precisa y

focalizada: la relación simbiótica y a menudo perjudicial entre la incipiente Inteligencia Emocional (IE) de los estudiantes y la creciente prevalencia del Estrés Infantil (EI).

Delimitar este fenómeno implica reconocer que no se trata de un problema universal de la infancia, sino de una manifestación particular dentro de un contexto institucional específico un plantel educativo determinado, con su propia cultura, currículo y en una población vulnerable y formativa de niños entre 6 a 12 años. El foco se estrecha para observar cómo la deficiencia en habilidades clave de IE como la autoconciencia para nombrar una preocupación o la autorregulación para modular la frustración ante un examen actúa como un factor de riesgo directo que magnifica los estresores cotidianos.

El problema que se plantea es importante por lo que va más allá de sólo diagnosticar. Como necesidad pedagógica y social urgente, se hace apremiante hablar de significatividad. Ignorar este dinámico es dejar al centro educativo en riesgo de convertirse en un semillero de desdicha crónica; la ansiedad de rendimiento apaga la curiosidad, el déficit empático fomenta la lucha entre compañeros y la somatización que sufre miedo se traduce en faltas y bajo rendimiento. En contraste, si el plantel mismo se encarga de educar directamente en el desarrollo de la Inteligencia Emocional, asumirá una función diferente. Dejará de ser meramente un transmisor de conocimientos y se convertirá en un promotor de la salud mental, preparando con resiliencia a la próxima generación en lo que concierne a su vida. La aplicación es inmediata: mejorar la convivencia, aumentar la concentración en el aula y, sobre todo, garantizar que cada niño pueda desarrollarse plenamente sin que sus cargas emocionales se inmiscuyan. Precisar el ámbito de acción lleva a resultados concretos; en cuanto a que la significatividad subraya esta sea también activo absoluto para un futuro éxito de salud mental y educativo que sea en la infancia.

1.2.Hipótesis:

1.2.1. Hipótesis General:

Analizar la correlación entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes de educación primaria, y cómo esta relación incide en su bienestar emocional y desempeño académico.

1.2.2. Hipótesis Específico:

1.2.2.1. Relacionar la variación en los niveles de inteligencia emocional en función del nivel de estrés percibido por los estudiantes de primaria.

1.2.2.2. Identificar las estrategias de inteligencia emocional que muestran mayor

efectividad en la reducción del estrés en los niños de primaria.

- 1.2.2.3. Confrontar los niveles de estrés y de inteligencia emocional entre estudiantes de la primaria que determina si existen diferencias significativas.

1.3 Variables:

Inteligencia emocional y estrés

1.3.1 Definición Conceptual

La inteligencia emocional es “la habilidad para reconocer, entender, utilizar y regular las emociones de cualquier naturaleza, ya sea en uno mismo, en los demás, y emplear este conocimiento para dirigir y regular el pensamiento y la conducta”. Este concepto es más que simples actos de bondad y supresión de emociones negativas; en su lugar, señala que las emociones son una fuente de información y motivación para la alteración del pensamiento y la conducta.

El Stress es la respuesta general fisiológica y psicológica no específica del cuerpo a cualquier demanda. o presión. Estímulo “el estresor” esa lo pestes que percibimos como desafiantes o amenazante a nuestro bienestar. (Pereyra Acosta, J. L., Linares Velásquez, M. E., Mendoza León, O. E., Pérez Mena, C., & Gonzales Pacheco, A. J. 2025)

1.3.2 Definición operacional

La inteligencia emocional está vinculada a la intuición, un atributo de la percepción que se manifiesta en el comportamiento, incluida la autoconciencia, la autorregulación y la eficacia de las estrategias de afrontamiento. El estrés aparece como una respuesta somática inapropiada, como el recurrente dolor de cabeza matutino o el malestar estomacal relacionado con la escuela, en los datos obtenidos del informe de los padres. * Pereyra Acosta, J. L., Linares Velásquez, M. E., Mendoza León, O. E., Pérez Mena, C., y Gonzales Pacheco, A. J. 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

La justificación teórica se expande al tratar con la esfera de Inteligencia Emocional y el estrés infantil propone una dimensión no verbal; las actividades teóricas se convierten en los

mecanismos de proyección y regulación de emociones. Precisamente, les da a los niños en general, y a los residentes en un ambiente particular de estrés, como la institución educativa peruana, en particular, la oportunidad de manifestar y regular sentimientos que no pueden ser articulados en palabras. Por lo tanto, tales clases no forman solo habilidades motoras y cognitivas, sino también una técnica de afrontamiento vital que alivia la ansiedad y propicia la tranquilidad socioemocional en el aula.

1.4.2 Metodológica

Desde un enfoque metodológico, el uso de actividades de estimulación neurosensorial para abordar la inteligencia emocional y el estrés infantil en estudiantes de primaria a través de actividades innovadoras permitirá favorecer la implementación de metodologías activas, participativas y multisensoriales, las cuales promueven la heterogeneidad de los estilos de aprendizaje Rodríguez & Pérez, (2023). Las investigaciones actuales revelan que metodologías basadas en el uso del aprendizaje cooperativo y la gamificación, acopladas con actividades artística, promueven la motivación y favorecen la adquisición de las competencias lingüísticas Fernández et al., 2023). El empleo de herramientas como el portafolio, registros de observación y pruebas de desempeño permiten comparar y evaluar, con rigor, el impacto de las actividades plásticas en la adquisición de la lectoescritura.

1.4.3 Práctica

En la práctica, promover en el proceso pedagógico, la inteligencia emocional para minimizar el estrés puede tener efectos positivos en cuanto a la inclusión educativa y en la motivación de los estudiantes Luna y Castro, (2023). Estas actividades facilitan elementos como la creatividad y desarrollo socioemocional, elementos esenciales que permiten que los niños desarrollen sus ideas y comprendan mejor las percepciones vinculadas a desarrollar las habilidades sociales.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Analizar la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes de primaria, y cómo esta relación impacta en su bienestar emocional y rendimiento académico.

1.5.2 Objetivos específicos

1. Relacionar la variación en los niveles de inteligencia emocional en función del nivel de estrés percibido por los estudiantes de primaria.
2. Identificar las estrategias de inteligencia emocional que muestran mayor efectividad en la reducción del estrés en los niños de primaria.
3. Confrontar los niveles de estrés y de inteligencia emocional entre estudiantes de diferentes grados escolares dentro de la primaria para determinar si existen diferencias significativas.

1.6 Viabilidad de la investigación

Una investigación que pretende analizar la relación entre la Inteligencia Emocional (IE) y el nivel de estrés en la infancia dentro del entorno escolar primario de nuestros estudiantes tiene altas probabilidades de ser exitosa.

Su factibilidad tiene sus raíces en la importancia actual de este tema. Por un lado, la inteligencia emocional es reconocida como una aptitud absolutamente necesaria para todo niño que es vital para su bienestar psicológico, su adaptación social, y en última instancia sus actividades académicas en la escuela. Al mismo tiempo, actualmente el estrés infantil en contextos educativos es un problema en aumento que demanda una cuidadosa atención. Interpretar las correlaciones entre ambas variables es indispensable para detectar a excesos los niños más frágiles y para diseñar intervenciones precoces y efectivas dentro de la escuela que les ayuden a fortalecer los mecanismos de reacción o regulación emocional que logran.

Metódicamente, la investigación cuenta con una sólida base de antecedentes empíricos. Diversos estudios previos han analizado y registrado la correlación, mayormente negativa, entre una inteligencia emocional elevada y niveles inferiores de estrés en la población infantil. Este acervo de conocimiento nos brinda una base teórica robusta. Asimismo, los instrumentos de medición han sido validados y normalizados (tales como cuestionarios sobre estrés mediante distintas escalas e inventarios de IE dirigidos a niños), lo cual contribuye a asegurar la calidad y fiabilidad en la obtención de datos. Por último, el acceso al entorno escolar donde se llevará

a cabo la investigación facilita la logística de la misma, pues permite al investigador obtener muestras representativas del total con un alto grado de precisión.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

En esta sección, repasaremos el contexto y las teorías básicas del estudio como algo fundamental para justificar la necesidad y el actual interés de la investigación. En líneas generales, esta sección tiene como objetivo ofrecer un cuadro claro y conciso de los estudios, teorías y hallazgos anteriores que han tocado directa o indirectamente el tema de estudio.

2.1. Antecedentes del estudio

Permite enriquecer la investigación objeto de estudio a través de la revisión crítica y la síntesis de estos trabajos previos que alimentan y fortalecen el marco teórico.

2.1.1 Antecedentes internacionales

Escobar Escudero, J. E., Muñoz Párraga, C. M., Vela Romo, G. R., Gavilanes Pachacama, M. M., & Flores Orellana, C. M. (2025) con el objetivo principal de analizar el impacto de la inteligencia emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en México. Entonces, la hipótesis verificada consistió en que el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes es un factor clave para mejorar su rendimiento en contextos escolares, dado que es necesario integrar lo emocional y lo cognitivo, con el propósito de lograr una consolidación del aprendizaje con sentido y el bienestar en el educando.

La metodología utilizada es de tipo aplicado, de enfoque cualitativo, por tipo descriptivo-exploratorio, con un diseño basado en la bibliográfico. Además, se aplican métodos analítico-sintético e inductivo-deductivo, con la técnica de análisis de documentos partiendo de fuentes científicas actualizadas. Los resultados muestran una correlación positiva entre inteligencia

emocional y rendimiento académico, con autorregulación emocional, empatía, motivación y conciencia emocional como componentes. Se establecieron estrategias sobre la base de las actividades reflexión, mentoría entre iguales, dramatización-teatralización y planificación emocional, siendo adecuadas para instituciones fiscales y particulares. Por último, en el resumen, se afirma que inteligencia emocional en educación permite mejorar igualmente el clima escolar, el desempeño académico y el aprendizaje. Carrizosa Burdio Ana, 2025, en el trabajo final de grado, desarrolló una propuesta de intervención, imposible en la que los niños de 3 y 4 años en España puedan identificar y regular las emociones básicas propias y ajenas. Con enfoque una metodología de incluir actividades lúdicas y creativas para lograr participación activa, se centró en el desarrollo de la percepción y habilidades emocionales de acuerdo con el modelo Salovey y Mayer. Comprende dos partes con marco teórico, que implica definiciones de emoción y educación emocional, así como la evolución de IE en la historia, el análisis de varios modelos. Los resultados obtuvieron mejores resultados de lo esperado debido a nivel elevado de motivación intrínseca. En las conclusiones, se afirma que la expresión emocional y la participación activa crearon un entorno dinámico y enriquecedor.

Suarez et al. (2025) Para alcanzar el objetivo, los autores de este estudio llevaron a cabo un estudio que tenía el propósito de explorar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico. Los sujetos del estudio eran niñas de 9 años en Ecuador. Este estudio se propuso determinar la influencia de la IE en RA. Este estudio sugirió emplear un método cualitativo de investigación fenomenológica para analizar el estado emocional y los factores ambientales que afectan el RA, proporcionando herramientas como entrevistas estructuradas, observación participante y pruebas como el Test de Inteligencia Emocional de Mesquite y el Test de Autoestima de Rosenberg . Como resultado, se encontró que la niña del estudio tiene una IE baja y siente presión abrumadora, nerviosismo e indignación. Todos estos sentimientos hacen que sea difícil para ella interactuar con otros y participar en una reunión grupal. Además, muestra un interés especial y habilidades artísticas en dibujo y pintura. El estudio también reveló una puntuación baja en el Inventario de autoestima de Rosenberg de 24, lo que indica problemas de autoestima relacionados con la complejidad del entorno familiar y la falta de supervisión de la madre.

Por lo tanto, se puede concluir que esto afecta negativamente su rendimiento académico y su rendimiento en las relaciones interpersonales. Este hallazgo está en línea con las teorías previas acerca de la importancia de los factores emocionales, así como el contexto en el que tiene lugar

la adquisición de conocimientos. Asimismo, se encontró que el estrés y las dinámicas familiares en el estrés psicosocial también son aspectos críticos en el desarrollo personal de los estudiantes.

Cacñahuaray et al.(2024) destacó que la convivencia escolar es necesaria para el crecimiento saludable de los niños. Mencionó que en muchos casos, está impregnada de sentimientos emocionales resultados de sus experiencias individuales. En otras palabras, se trata de inteligencia emocional. Así, la cuestión es si la inteligencia emocional actúa de manera efectiva sobre la convivencia con otras personas, y si la inteligencia emocional influye en la convivencia escolar de los alumnos.

Con el fin de hacerlo, se analizaron los comportamientos de 267 niños en escuela primaria con el fin de valorar los niveles emocionales y las interacciones sociales en el espacio escolar. Los hallazgos más evidentes son la correlación entre la inteligencia emocional y su cohesión, así como el desenvolvimiento social informado. Sin embargo, lo anterior enfatiza la necesidad de implementar metodologías y estrategias que fortalezcan los dispositivos de control emocional y cohesión, aspectos que están urgentes en las escuelas actualmente.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Loayza Bulnes, Xiomara Miluska (2025). El objetivo del presente trabajo de investigación fue determinar la relación entre la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de primaria de una institución educativa en Chimbote, Perú, en 2025. La investigación fue de enfoque cuantitativo con diseño descriptivo correlacional y de corte transversal. La población de estudio estuvo constituida por estudiantes de primaria de una institución educativa y una muestra 164 estudiantes del sexto grado de primaria. El muestreo empleado fue no probabilístico por conveniencia.

Los resultados mostraron una correlación positivamente baja entre la inteligencia emocional y la autoestima, con un nivel de significancia de $0,00 < 0,05$ y un coeficiente de correlación de 0,27. Además, el 49,7% de los estudiantes presentaron un nivel de inteligencia emocional promedio, mientras que el 48,4% de los estudiantes mostraron un nivel de autoestima promedio. Estos datos se obtuvieron mediante la prueba de Rho de Spearman. En conclusión, se estableció que hay una relación entre la inteligencia emocional y la autoestima.

Delgado Vásquez, E. M. (2025). Llevó a cabo una investigación cuyo propósito principal fue analizar la relación entre el estrés y la inteligencia emocional en alumnos de primaria de un centro educativo público en Ventanilla, Perú. El estudio tuvo un enfoque básico con un diseño no experimental, donde se encuestó a 265 niños escolares de un centro educativo público en Ventanilla, con el objetivo de explorar la correspondencia entre el estrés y la inteligencia emocional. Para evaluar estos atributos, se utilizaron el Inventario de Estrés Cotidiano (EDI) y el Test Conociendo mis Emociones. Resultados intensidad baja y significativa ($r_s = -.262$; $p < .001$), especialmente con los distintos componentes de la inteligencia emocional: socialización ($r_s = -.228$; $p < .05$), solución de problemas ($r_s = -.246$; $p < .05$), felicidad-optimismo ($r_s = -.328$; $p < .01$) y manejo de emociones ($r_s = -.341$; $p < .01$).

En resumen, este estudio demostró que, a mayor estrés percibido entre los estudiantes de primaria en Ventanilla, menor es la capacidad de los niños de identificar y manejar adecuadamente las emociones, lo que lleva a una disminución de la IE. Además, este hallazgo mostró una relación inversa y débil entre el estrés y la socialización, lo que significa que, a mayor estrés percibido, menores son las habilidades de socialización. La revisión de la literatura y la realización de los estudios sugieren que la influencia de la IE es significativa en los aspectos sociales, educativos y laborales de la comunidad educativa. Esta es la razón por la que los hallazgos se estructuran en tres áreas, denominadas dimensiones: RA, TD y BEYS. A pesar de estas limitaciones, este estudio demostró que, según los trabajos revisados, la IE es un pilar en el currículo, cuya implementación será vital para mejorar el sistema educativo, obtener éxito en empleo y contribuir a un equilibrio emocional a través del manejo adecuado de mis propias emociones y las de los demás.

Cárdenas (2023) realizó un estudio cuyo objetivo era determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés cotidiano en estudiantes de primaria de una institución educativa radicada en el distrito de San Juan de Lurigancho, Perú. La investigación es de enfoque no experimental y diseño descriptivo correlacional. La población encuestada la integraron 369 escolares de cuarto, quinto y sexto de primaria, a la edad de 9 a 12 años de ambos sexos.

Los resultados indican una correlación negativa, moderada y estadísticamente significativa ($Rho = -.483$, $p = .000$, $p < .001$), lo que sugiere que a mayor capacidad de gestión emocional, mejor será la capacidad para manejar las situaciones de estrés cotidiano que experimenten. Asimismo, se observó una relación negativa y moderada entre la inteligencia emocional y las dimensiones del estrés cotidiano. De manera similar, tanto el estrés como las dimensiones de

inteligencia emocional, como la Intrapersonal y el estado de ánimo, mostraron una relación débil y negativa, a diferencia de las dimensiones Interpersonales, adaptabilidad y manejo del estrés, donde la correlación fue negativa y moderada. Por otro lado, el 39% de los alumnos presentaron niveles altos de inteligencia emocional, mientras que el 41% de los escolares mostraron una baja intensidad de estrés en situaciones cotidianas.

Mendoza (2022) llevó a cabo un estudio en la Institución Educativa N° 10004 "Campodónico" de Chiclayo, Perú, con el objetivo de investigar la relación entre el estrés cotidiano infantil y la inteligencia emocional, para comprender su impacto. Este estudio tuvo un enfoque descriptivo correlacional, con una muestra de 31 participantes del 5to grado de primaria, quienes fueron evaluados mediante el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) y el Test de Inteligencia Emocional (TIE). Se encontró que los niños del 5to grado de primaria experimentan estrés cotidiano infantil, posiblemente debido a la coyuntura de la pandemia que ha provocado problemas emocionales en el mundo. Como resultado, se concluyó que efectivamente existe una correlación inversa (negativa) significativa entre ambas variables, validando la hipótesis de investigación. Contreras (2021) llevó a cabo un estudio cuyo objetivo principal era determinar la relación entre Estresores Cotidianos e Inteligencia Emocional en niños de 9 a 12 años en confinamiento por la COVID-19 en Perú. Se utilizó un enfoque de investigación cuantitativa con un diseño no experimental, de corte transversal correlacional. El muestreo empleado fue no probabilístico de tipo censal, reclutando a 142 estudiantes de cuarto a sexto grado de la educación primaria de la I.E. N° 40048 "Antonio José de Sucre", en el distrito de Yanahuara.

Para la recolección de datos, se utilizaron el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos y el Test Conociendo mis emociones, adaptados y validados para el contexto peruano. El análisis de la relación entre las variables se realizó mediante estadística inferencial, específicamente a través de la prueba Rho de Spearman. Los resultados indicaron que no existe una relación significativa entre estresores cotidianos e inteligencia emocional. Se concluyó que, al observar ambas dimensiones, la relación era baja pero significativa. Se identificó que la dimensión de socialización, cuando es positiva, mantiene niveles bajos de estrés familiar al establecer relaciones amistosas ($r = .147$; $p < .05$), mientras que en la dimensión de solución de problemas, cuando los niños logran resolver de manera efectiva, pueden mantener niveles bajos de estrés familiar. ($r = .172$; $p < .05$).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades cognitivas que le permite a un estudiante comprender y regular sus propias emociones, así como comprender las emociones de sus colegas u otros miembros de la comunidad educativa. Como lo describen Llanos y Machuca en 2010, uno de sus componentes más importantes es la autorregulación. Según los autores, esta habilidad permite a los estudiantes mantener el control de lo que sienten y no perder la habilidad de comportarse apropiadamente:

La inteligencia emocional, por tanto, es la habilidad de una persona de identificar, entender y manejar adecuadamente sus propias emociones y las de los demás. Togra, M. E., y Timbi, cuyo artículo sostiene las ideas de Goleman, arguyen que la inteligencia emocional incluye e implica conciencia emocional, regulación emociéntica, empatía y habilidades sociales. Por otro lado, el autor discute cómo influye en el entendimiento, percepción y uso de las emociones para mejorar el pensamiento y el razonamiento.

Por otro lado, en el área de la educación, la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación primaria es de suma influencia. Para Loayza Bulnes, Xiomara Miluska (2025) esta puede impactar en el rendimiento académico, la adaptación social y el bienestar emocional de los estudiantes. Al procurar estas competencias desde la infancia, se da herramientas necesarias a los estudiantes para identificar y regular por sí mismos las emociones, lo que puede aumentar su nivel de concentración, habilidad de resolución de conflictos y relaciones interpersonales más sanas. Es decir, el factor de inteligencia emocional tiene un impacto considerable en proceso de aprendizaje en los estudiantes preescolares. Los sujetos con alto IE evaluaron su desempeño de manera más adecuada para evitar experimentar la fatiga posterior del proceso educativo inmerso en su vida diaria. La educación emocional es prioritaria en la educación por priorizar lo cognitivo sobre lo emocional.

Sin embargo, muchos estudios demuestran la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje. Rodríguez Altamiza Yolvi Jhonatan, Gutiérrez Soca Marleni Verónica, Villantoy Claros Ruth en un artículo (2025), informa que la Red Internacional para la Educación y el Bienestar Emocional analiza constantemente la influencia de las emociones en el aprendizaje y calcula que su valor es grande, especialmente en la educación. El nivel de inteligencia

emocional en la relación pedagógica con los niños en edad escolar está asociado con el bienestar psicológico, actividad de aprendizaje con sentido común y éxito del futuro profesional. Por lo tanto, la inteligencia emocional contribuye a un aprendizaje holístico con autoestima, estimulación del crecimiento y progreso personal, y éxito académico. Los niños controlan bien sus sentimientos, desarrollan la autodeterminación, aprenden a tomar decisiones pertinentes en situaciones estresantes y críticas. Todos estos indicadores emanan del humor de un niño equilibrado y optimista.

2.2.2. Conciencia emocional

La conciencia emocional como parte de la inteligencia emocional significa, sobre todo, discernir claramente en el contexto educativo: la capacidad, en primer lugar, para sentir emociones es un conjunto, en primer lugar, de conocimiento y comprensión, lo que alude a la habilidad de los escolares de explorar, en relación consigo mismo y otra persona, en el plano emocional. Sixto (2022). Sentimientos: la base que determina el comportamiento. La decepción significa que . A continuación, los graduados pueden descubrir y resolver el problema.

Para Rodríguez Altamiza Yolvi Jhonatan, Gutiérrez Soca Marleni Verónica, Villantoy Claros Ruth (2025), según la observación de expresiones faciales, el lenguaje corporal y la interacción con compañeros y adultos. los estudiantes comienzan a reconocer las emociones observando las expresiones faciales de quienes les rodean y aprenden en particular a detectar la ecuación sonrisas, felicidad y fruncir el ceño, la tristeza o la rabia. También, debido a que los gestos corporales, como las palabras y actitudes, comunican un mensaje igualmente precisa como la lengua desplegada por la boca, los niños prestan atención a ellos para comprender el estado emocional de las otras personas. Las interacciones con los compañeros y adultos llevan a los niños a escenarios sociales donde pueden actuar tanto para aprender como para practicar y perfeccionar estas habilidades.

En la escuela primaria, las bases de la comunicación aparecen futuras habilidades empatía y los por venas se sientan con estos niños. Los niños que comprenden las emociones de los demás tienen competencias tanto en su conducta comunicativa como en las necesidades afectivas que les hace falta satisfacer a sus amigos. Las aptitudes para manejar estas situaciones de forma constructiva les permite construcción de las relaciones sanas.

Otros aspectos a considerar son el planteado por Castro Cabrera, D. (2023), el cual refiere en primera instancia refiere:

Vocabulario Emocional, plantea que medida que los escolares adquieren un mayor vocabulario, también desarrollan la capacidad de poner palabras a sus emociones. Pueden expresar lo que sienten, lo que les permite comunicar sus necesidades y preocupaciones de manera más efectiva.

Identificación de Emociones en Otros, relacionarse con la inteligencia emocional va más allá de simplemente reconocer las propias emociones; también involucra la habilidad de identificar los sentimientos de los demás. Los alumnos comienzan a comprender el estado emocional de sus compañeros y a cultivar la empatía.

Regulación emocional, uno de los pilares fundamentales de la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer, gestionar y controlar de manera efectiva las propias emociones. Según Quintanilla, L., Giménez-Dasí, M., Sarmiento-Henrique, R., & Lucas-Molina, B. (2022) lo hace en el ámbito de la educación primaria y señala cómo esta competencia es vital debido a que marca las bases para el desarrollo de habilidades emocionales a lo largo de la vida. siendo recogido el asunto de la regulación emocional en el ámbito de la educación en detalle lo que, por su parte implica el desarrollo de habilidades emocionales, que me permita a principiar a mi vida armoniosas relaciones a lleno. eso puede prevenir o compensar los efectos negativos del estrés en mis primeros años de vida, lo que ilustra la importancia del bienestar y la destreza sociales para el desarrollo cognitivo.

2.2.3. Convivencia escolar

El clima en el que se desenvuelven diariamente actividades para la formación integral, es un condicionante que influye en mayor o menor medida en la calidad de la convivencia estudiantil y en la consecución de las metas pedagógicas institucionales; la convivencia escolar alude a las interacciones y conductas entre todos cuantos conviven al interior de la instituciones de formación, la convivencia o es la forma en la que conviven.

Una convivencia sana en la que prime la armonía y el entendimiento, que conlleve al respeto y a la cooperación entre los estudiantes se traduce en un escenario favorable a lo largo del proceso enseñanza aprendizaje exento de maltratos y agresiones.

De acuerdo con Jeisson Javier Bastos Camargo y Diana Carolina Guarín Lizarazo (2025), la convivencia escolar es el conjunto de relaciones que todos los miembros de la comunidad educativa, estudiantes, docentes, personal administrativo y familias, construyen y mantienen. Para que este entorno sea sano y productivo, debe estar basado en el respeto y la aceptación mutua, valorando las diversas perspectivas que enriquecen al colectivo; Cooperar juntos y reafirmarse constantemente a resolver sin violencia cualquier conflicto que pueda surgir con serenidad. Así, la inteligencia emocional se promueve y el estrés se reduce.

Según Richard Cacñahuara y Chumpitaz, Matalinares Calvet María Luisa (2021), La convivencia positiva, por lo tanto, se vuelve en la espina dorsal del bienestar emocional y la calidad de educación. Un entorno lleno de estabilidad y armonía garantiza que los estudiantes se sientan seguros, apoyados y valorados, tiempo y lugar en el que los estudiantes puedan atacar y relajar entre ira y diversión lo suficiente para relajarse y concentrarse en estudiar más duro en lugar de hacerlo, mejorando su rendimiento académico.

Además, en el entorno escolar, se promueve la adquisición destrezas blandas para la vida en la vida diaria, que incluyen la empatía, la comunicación respetuosa, la asertividad, la colaboración y la resolución de problemas. En esta fase, se convierte en la escena social donde se fomenta y previene y se interviene de manera efectiva en el acoso escolar y la violencia en todas sus formas. El aprendizaje de la convivencia escolar, basado en normas consensuadas y en el respeto mutuo de los derechos y responsabilidades, conduce a los estudiantes a su papel como futuros ciudadanos en un sentido de responsabilidad y compromiso con la comunidad.

Para promover este tipo de enfoque, Cacñahuara y Richard, Matalinares Calvet María Luisa (2024), adoptan el punto de vista de la escuela como entidad independiente en la que la escuela en sí debe hacer algo. Las medidas son una elaboración clara de las normas de interacción, la escucha activa y consciente, el compromiso de rechazar la violencia a favor del diálogo e incluso medidas aún más simples. Desde la esfera de las relaciones, se refiere al trabajo en equipo en el aula y las actividades conjuntas para crear un sentido de unidad y pertenencia cruzada. La institución educativa actúa como formador al enseñar al docente a apreciar el logro y la virtud, así como a apoyar, instruir explícitamente en habilidades sociocomunicativas y

socioemocionales. Las medidas de cierto nivel incluyen un esquema claro de responsabilidad y castigo responsable para reportar honesta y equitativamente cualquier acto de violencia.

2.2.4. Relación de inteligencia emocional y la convivencia escolar

En los estudiantes de primaria, se establece una relación directa y altamente significativa entre la Inteligencia Emocional y la convivencia escolar; de manera más clara, la condición necesaria se convierte, desde la perspectiva de los resultados exitosos del ra posterior, para el desarrollo digno de la segunda. El sólido repertorio emocional ejecutado en los niños con adecuado IE permite a los sujetos crear las condiciones para un sta escolar positivo, cooperativo y basado en el bienestar.

Otero Mendoza, L. K., Buri Espinoza, V. A., Quituisaca Vayancela, S. E., & Cedeño Alvarez, A. del R. afirmaron que la inteligencia emocional y la vida escolar son elementos no independientes sino interdependientes, donde la IE crea las bases para un proceso educativo positivo, pacífico y enriquecedor en el que todos conviven..

Además, la IE aborda la competencia para darse cuenta, discernir, administrar y vivir las propias emociones y las de los demás. En el contexto de la escuela, estas aptitudes se trasladan directamente a la calidad de las interacciones diarias. Un alumno que se conoce bien también puede comprender su respuesta a la frustración o la ira. La autogestión también lo califica para regular sus impulsos y lidiar con la ira y el conflicto de manera constructiva para evitar que se deteriore. Esto es intrigante para el autocontrol, que desacelera y mitiga el tumulto con la meta de redirigir la vitalidad hacia soluciones innovadoras.

El otro factor crítico mencionado por Otero Mendoza, L. K., Buri Espinoza, V. A., Quituisaca Vayancela, S. E., & Cedeño Alvarez, A. del R. es la empatía. De acuerdo con esta perspectiva, se entiende que los estudiantes comprenden completamente la perspectiva del otro. La autoconciencia se adquiere socialmente; por lo tanto, ayuda a los alumnos a comprender cómo sus compañeros sienten emociones y lo lleva a abordar y resolver conflictos personales o grupales que de otro modo podrían causar daño. La empatía ayuda a los estudiantes a no ser acosadores y víctimas.

Así, se les enseña a dialogar, a negociar, a buscar soluciones de “ganar-ganar” en lugar de imponer su opinión y expresar su voluntad. Aprenden a transformar los desacuerdos en oportunidades de aprendizaje social valioso. La Intelligencia Emocional mejora las habilidades

de relación capacitando a los estudiantes para comunicarse eficazmente, colaborar en equipo y manejar el conflicto.

Se puede decir que la Inteligencia Emocional es una habilidad de vida indispensable que debe considerarse cuando cultiva una persona. Por lo tanto, dicen que la formación especializada en la competencia no debería limitarse a clases no obligatorias. Al dar el ejemplo a los estudiantes de cómo controlar sus pensamientos e integrarse empática y genuinamente, la escuela no solo hace que la estructura de la vida sea perfecta, sino que también les enseña las formas más básicas de ser ciudadanos a quienes es posible confiarles la vida.

2.2.5 Teorías vinculadas a la Inteligencia

La relación entre el estrés y la inteligencia emocional se encuentra en el origen de las teorías expuestas por Boconzaca Chunchi, M (2025) la capacidad del estudiante para percibir emociones, trabajar y evaluar de manera propia como un mecanismo de afrontamiento de condiciones y tensiones del medio ambiente...” Esto se interpreta, por un lado, desde la perspectiva teórica, en el sentido de que una inteligencia emocional alta se correlaciona con una percepción reducida de amenaza y un afrontamiento mayor de los desafíos.

El Modelo de Habilidad de Mayer y Salovey, desarrollado por Boconzaca Chunchi, M. de J., Boconzaca Chunchi, M. E., Maqueda prólogo primera (2005), se puede concebir la IE como una inteligencia pura, que tiene dos ramas conectadas que directa o indirectamente se dirigen hacia la experiencia del estrés. La primera rama, la Percepción Emocional, le permite al escolar advertir que está fácilmente entrando en estado elevado de ánimo (de manera exacta). El pensar así--en lo positivo-- puntualmente fue decisivo para detenerlos ya que de no haber sido por ello el estrés se hubiera desbordado.

A continuación, le puede seguir la Asimilación Emocional, que es la capacidad de utilizar esa emoción como señal. Por ejemplo: la ansiedad puede crecer aún más si es enlistada en su favor. Hasta entonces, la Comprensión Emocional le permite a uno descubrir cuál es la causa del estrés. ésta es generalmente alguna clase de conflicto familiar o bajo presión académica. Todavía finalmente, hablamos de la Regulación Emocional, lo más alto y completo de habilidades en estos tres aspectos. Es el pináculo de todas las capacidades porque se le ofrece

a los estudiantes la verdadera potestad de afrontar situaciones, permitiéndoles aplicar técnicas de relajación o repensar la situación estresante para poder dar una respuesta constructiva.

Por su parte, el Modelo Mixto o de Competencia de Daniel Goleman, como lo Tombi (2025) es un sistema holístico de competencias esenciales para la resiliencia. En este marco, el manejo emocional y el autocontrol son esenciales para controlar las pulsiones y evitar reacciones desadaptativas a la presión, como puede ser agresividad o aislamiento. Además, habilidades como empatía y manejo de relaciones ayudan a crear lazos más reforzados en la sociedad, que sirven como nodos de apoyo esenciales y factores de resistencia en contra de estrés psicosocial generado por conflictos interpersonales o transformaciones.

En su esencia, las contribuciones teóricas, respaldadas en modelos como el cognitivo del estrés, sugieren que la Inteligencia Emocional actúa como un amortiguador entre las situaciones estresantes y la respuesta psicológica del niño. Un niño con una IE bien desarrollada percibe los desafíos, ya sea un examen complicado o un desacuerdo con un compañero, como manejables, debido a que confía en sus recursos internos de afrontamiento. Al aumentar esta percepción de control y habilidad, la IE consigue reducir de manera significativa la magnitud del estrés experimentado.

2.2.6. Estrategias para el abordaje de Inteligencia Emocional Y Estrés Infantil en educación primaria

Las estrategias para dirigirse a la IE y el estrés infantil giran en torno al enfoque de incorporar el aprendizaje socioemocional en la rutina comúnmente acordada, por una parte, y, por otra, en auxiliar a los escolares a adquirir las herramientas internas adecuadas para manejar sus reacciones a los muchos eventos de angustia típicos de la niñez.

Uno de los aspectos más importantes e indispensables en la educación esencial que aspira es ayudar al niño o niña a superar el miedo a aprender y a creer en su capacidad de hacerlo. Una estrategia deliberada y coherente para mejorar la convivencia en la escuela primaria debe abordar la interacción social y la gestión emocional. Por lo tanto, se deben implementar prácticas para garantizar un entorno en el que todos puedan ser respetados e incluidos en un espacio donde se sientan seguros y puedan expresarse, según Campozano, P. C. C., Boconzaca, M. de J., Espinoza, Z. B. O., & Molina, M. A. (2024).

Establecimiento de normas de convivencia colaborativas y claras: la colaboración de estudiantes, profesores, personal administrativo y familias en la creación de un reglamento interno logrará una mayor aceptación del mismo. Además, es esencial revisarlo y actualizarlo periódicamente para que sea efectivo en reflejar a las comunidades educativas actuales y sus necesidades.

Educación emocional prioritaria: la integración implica una comprensión de que las emociones son parte de la racionalidad y debe enseñarse a los estudiantes en ejemplos relevantes de la vida real en la escuela para que puedan verse a sí mismos pasando por un proceso interno.

Adiestramiento del personal en la detección temprana de conflictos: La enseñanza y el personal administrativo requieren herramientas para identificar prontamente señales de acoso, exclusión o angustia emocional en los estudiantes, lo cual favorecerá una intervención más ágil y efectiva.

Implementar programas de mediación entre iguales que preparen a los estudiantes para desempeñarse como mediadores neutrales en disputas menores a través de labores de intermediación, también enseñando cómo establecer diálogos y ayudar a los demás buscar soluciones consensuadas es para que también sean conscientes de que deben cooperar en el mantenimiento del buen ambiente los mismos alumnos que lo disfrutan.

Fomentar la auténtica participación estudiantil implica la relevancia de escuchar a los alumnos. Por ende, establecer consejos estudiantiles con genuino poder de propuesta e influencia en decisiones acerca de actividades, espacios y normativas escolares, promoviendo un sentido de responsabilidad y conexión, es otro aspecto imprescindible en un entorno saludable.

Otras estrategias propuestas por Flores Valencia, M. T. (2023), se enfocan en el juego y se centran en el fomento del autoconocimiento y la regulación emocional como el primer pilar que ayuda a los estudiantes a comprender sus emociones. Esto se logra a través de la implementación de prácticas simples y rutinarias, entre las que se incluyen:

El rincón o semáforo de las emociones: consiste en establecer un espacio designado en el aula donde los estudiantes pueden ir cuando sienten emociones intensas (rabia, frustración, ansiedad). Este espacio contiene recursos como cojines, plastilina para moldear, o fichas de

respiración. El "semáforo" se usa para enseñarles a detenerse (rojo), pensar en lo que sienten (amarillo) y actuar de forma adecuada (verde). Esto fomenta la Regulación Emocional, el componente más directo para contrarrestar la impulsividad generadora de estrés.

Diario emocional o registro diario, se inicia animando a los estudiantes a dedicar unos minutos a dibujar o escribir sobre una emoción fuerte que hayan sentido ese día y su causa. Esto mejora el Autoconocimiento y ayuda a los niños a identificar la fuente de su estrés o malestar, que es el primer paso para su manejo.

Técnicas de calma (mindfulness infantil), se enseñan ejercicios de respiración abdominal o visualización guiada. Por ejemplo, la "respiración de la flor" (inhalar el aroma lentamente) y la "respiración de la vela" (exhalar suavemente). Estas son herramientas prácticas de afrontamiento que los niños pueden usar de inmediato en momentos de ansiedad, como antes de un examen o una presentación.

Fomento de la empatía y las habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales, ya que el estrés social es común en la primaria para Flores Valencia, M. T. (2023) se pueden desarrollar:

Círculos de diálogo y asamblea de clase, el cual se realiza mediante reuniones periódicas donde los estudiantes pueden expresar cómo se sienten, plantear problemas de convivencia o sugerir soluciones. Se utilizan las "preguntas espejo" para desarrollar la Empatía ("¿Cómo crees que se sintió tu compañero cuando le dijiste eso?"). Esto transforma la clase en una comunidad donde se sienten escuchados y seguros, lo cual es un factor protector contra el estrés.

Role-playing y teatro de emociones, se apoya en representaciones de situaciones comunes de conflicto (ej. no compartir un juguete, ser excluido de un juego). Esto permite a los niños practicar diferentes maneras de responder a los estresores sociales de forma asertiva y pacífica, desarrollando la Comprensión Emocional y el Manejo de Relaciones.

Programas de tutoría entre pares, se plantea emparejar a educandos mayores con menores, se fomenta la responsabilidad social y se crea una red de apoyo informal. Los niños aprenden a ser cuidadores y a buscar ayuda, mitigando el estrés por aislamiento o inseguridad.

Estrategias para la resiliencia ante el estrés específico, se trabaja la mentalidad para percibir los desafíos como manejables Flores Valencia, M. T. (2023), refiere:

Reestructuración cognitiva positiva, se enseña a los escolares a reemplazar pensamientos estresantes o negativos ("No puedo hacerlo") por frases de Motivación y autoeficacia ("Es difícil, pero voy a intentarlo", "Puedo pedir ayuda"). Esto modifica su evaluación del estresor, pasando de ser una amenaza insuperable a un desafío.

Enseñanza explícita de la resolución de problemas, se les ofrece un marco estructurado identificar el problema, generar soluciones, evaluar las consecuencias, elegir una solución. Al tener un proceso claro, el niño siente menos ansiedad porque sabe cómo proceder cuando se enfrenta a un problema o conflicto.

Estas estrategias, aplicadas coherentemente por toda la comunidad escolar docentes, familias y directivos, crean un ecosistema emocional robusto, donde el estudiante aprende a manejar el estrés no solo reaccionando, sino con inteligencia y previsión.

2.3. Técnicas para evaluar la inteligencia emocional y el estrés en el aula

Flores Valencia, M. T. (2023), aporta que para evaluar la Inteligencia Emocional y el Estrés Infantil en el contexto escolar de primaria requiere el uso de técnicas variadas y adaptadas a la edad, que permitan obtener una visión multimetódica e integral del estudiante. A continuación, se presentan las técnicas más efectivas para cada variable:

Evaluación de la Inteligencia Emocional (IE), para ello a los niños se evalúa mejor mediante la combinación de informes de terceros y la observación directa, por lo cual es importante apoyarse en:

2.3.1 Técnicas de Autoinforme Adaptadas (A partir de 8 años)

Cuestionarios o Escalas de Autoinforme: Instrumentos validados que piden al estudiante que valore su propia capacidad o conducta emocional en diversas situaciones.

Test de Habilidades de Inteligencia Emocional (THIE): Mide la percepción, comprensión y regulación emocional.

Escalas de Competencia Emocional (ECE): Evalúan dimensiones como la conciencia

emocional, regulación y autonomía.

2.3.2 Informes de Terceros

Escalas para Padres y Maestros: Cuestionarios completados por adultos significativos (padres y docentes) que evalúan la conducta emocional observable del niño en diferentes contextos. Esta técnica reduce el sesgo del autoinforme.

Ventaja: Permite contrastar la percepción del niño con su comportamiento real en el aula y en casa.

Observación Directa y Evaluación del Desempeño, estos registros Sistemático, lo puede realizar el maestro utiliza una plantilla para registrar la frecuencia y la calidad de las conductas relacionadas con la IE durante las actividades de clase en el cual se coloca cómo resuelven conflictos, cómo consuelan a un compañero, cómo manejan la frustración el escolar.

Tareas de Desempeño (Situacionales), se presentan al niño escenarios hipotéticos o reales y se evalúa su respuesta emocional y conductual. Para ello se puede usar Test de Mayer-Salovey-Caruso de Inteligencia Emocional (MSCEIT) para niños, donde deben identificar emociones en imágenes, predecir el impacto de ciertas acciones o proponer soluciones a problemas emocionales.

2.3.3 Evaluación del Estrés Infantil

Boconzaca Chunchi, M. de J., Boconzaca Chunchi, M. E., Mayorga Capa, D. I., Atiencia Armijos, P. A., & Ñaguazo Jordan, S. V. (2025), explican que para evaluar el estrés infantil se centra en identificar la percepción subjetiva de las demandas y las manifestaciones físicas y conductuales de la tensión.

A. Técnicas de Autoinforme (Percepción de Estrés)

Escalas de Estrés Específicas: Cuestionarios que preguntan directamente al niño sobre la frecuencia o intensidad con que experimenta preocupación, tensión o dificultad para afrontar situaciones escolares y sociales.

Se realiza bajo Inventario De Estrés Infantil (CSI): Evalúa el estrés en áreas como la escuela, las relaciones y la salud.

Escala de Acontecimientos Estresantes para Niños: Pide al niño que marque los eventos estresantes que ha vivido recientemente.

B. Informes de Terceros (Manifestaciones Conductuales)

Listas de Chequeo de Conductas/Síntomas: Los maestros y padres reportan la presencia de indicadores de estrés en el niño, como:

Síntomas físicos: Dolores de cabeza o estómago frecuentes.

Síntomas emocionales: Ansiedad excesiva o tristeza.

C. Técnicas Proyectivas

Dibujo Libre o Temático: Se pide al niño que dibuje "cómo se siente" o "lo que le preocupa". El análisis de elementos como el uso del color, la presión del trazo o la representación de figuras puede ser un indicador de tensión emocional, aunque requieren una interpretación muy cautelosa.

D. Observación Directa

Registro de Comportamientos de Evitación: Observar la frecuencia con que el estudiante intenta evitar tareas académicas, interacciones sociales o el aula, ya que la evitación es una estrategia común para reducir el estrés percibido.

Para una evaluación completa y fiable, es fundamental utilizar instrumentos validados para la población y la edad escolar de primaria. La combinación de lo que el niño dice (autoinforme), lo que los adultos observan (informe de terceros) y lo que el niño hace (observación/desempeño) es la mejor práctica.

2.4. Definición básica

Emocional: se refiere a todo lo relacionado con nuestras emociones y sentimientos. Las emociones son las reacciones que experimentamos ante lo que nos pasa (alegría, tristeza, miedo, enojo). Lo emocional tiene que ver con cómo sentimos, expresamos y manejamos estas emociones en nuestra vida diaria. (Delgado Vásquez, E. M. 2025).

Estrés Infantil: son episodios que ocurre cuando los sujetos se sienten presionados o abrumados por las cosas que les suceden y sienten que no pueden manejarlas la sensación de tensión o nerviosismo que puede ser causada por diversas situaciones. (Otiniano Bustamante, Elsa Del Pilar 2022)

Inteligencia emocional consiste en la capacidad para entender y usar bien las emociones propias y las de los demás. (Olvera Juanico, J., & Ángeles Arteaga, Z. S. 2022).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se expone el enfoque empleado en la confección de la investigación relacionada con "Inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes de primaria". En él se detallan los elementos de la metodología empleada para llevar a cabo el estudio. Además, se ofrece una descripción meticulosa de los tipos de métodos, el conjunto de técnicas e instrumentos utilizados en la recolección y análisis de la información necesaria para la investigación.

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Dado que cuenta con el beneficio de confirmar las circunstancias en las que se descubrieron los hechos, el diseño recomendado para este estudio es no experimental. Por consiguiente, la definición de diseño no experimental es "la investigación realizada sin manipulación intencional de variables, en la que los eventos simplemente se observan en su contexto natural y posteriormente se evalúan" (p.24, Hernández, Fernández y Baptista, 2020). Según estos mismos autores, que caracterizan este tipo de trabajos como aquellos que recopilan datos en un solo momento, el estudio también se clasifica como transversal.

No obstante, la investigación es de campo ya que, como menciona Sabino (2019), los datos de interés se obtienen directamente de la realidad a través de los esfuerzos prácticos del investigador y su equipo; Estos datos se conocen como primarios, lo cual sugiere que son datos originales de primera mano, productos de la investigación en curso, y que no están sujetos a ninguna interpretación. De acuerdo con lo anterior, la información se recopilará directamente de las diferentes instituciones de estudio para así analizar la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes de primaria, y cómo esta relación impacta en

su bienestar emocional y rendimiento académico.

3.2 Tipo de investigación

De esta manera, este estudio se fundamenta en un análisis realizado en el terreno, de tipo aplicada, enmarcado dentro de un enfoque práctico y un modelo de investigación numérica. Al respecto, Ordoñez-Pacheco. (2025), describe la investigación de campo como:

La técnica de recolección de datos directamente de los sujetos investigados o de la realidad donde se desarrollan los acontecimientos (datos primarios) se caracteriza por no manipular ni controlar variables, es decir, el investigador simplemente recoge la información sin alterar las condiciones existentes. (p. 31).

Los estudios de campo son aquellos en los cuales el investigador recopila los datos pertinentes mediante su propio esfuerzo, basándose en la realidad observada. Al tratarse de una investigación de campo, implica que el diseño ha sido llevado a cabo en dicho ambiente. Esto se debe a que la información proviene de fuentes de datos originales. Un ejemplo de ello es la “institución educativa en Perú” al analizar la variación en los niveles de inteligencia emocional en relación con el nivel de estrés percibido por los estudiantes de primaria.

Sin embargo, este estudio analiza la relación entre inteligencia emocional y estrés infantil; por lo tanto, se ubica en el nivel descriptivo-correlacional dentro del enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y transversal, lo que permite entender como la inteligencia emocional repercute en los niveles de estrés infantil, tanto en lo emocional y rendimiento escolar en los estudiantes.

3.3 Nivel o alcance de la investigación

Además, el estudio se caracteriza por tener un enfoque descriptivo, que implica centrarse en la narración de un suceso o fenómeno con el propósito de reconocer su estructura o comportamiento. Según lo señala Calle Mollo, S. E. (2023). Este tipo de investigación:

Se busca detallar los atributos, rasgos y aspectos relevantes de cualquier

fenómeno estudiado. Analizar las tendencias de un conjunto o población implica precisar las propiedades, características y perfiles de individuos, grupos, comunidades, procesos, objetos u otros fenómenos sujetos a estudio. (p. 80)

En otros términos, alude a la fase inicial del trabajo científico que posibilita organizar los hallazgos de las observaciones acerca de comportamientos, rasgos, elementos, métodos y otras variables de eventos y hechos vinculados al análisis lo que constará en Identificar las estrategias de inteligencia emocional que muestran mayor efectividad en la reducción del estrés en los niños de primaria.

3.4 Enfoque de la investigación

Asimismo, el estudio se basó en el paradigma cuantitativo, como mencionan Hernández y Mendoza (2020), quienes señalan que:

La investigación cuantitativa se caracteriza por ser objetiva, ya que se enfoca en recopilar, procesar y analizar datos de distintos elementos que pueden ser contados, cuantificados y medidos a partir de una muestra o población en estudio. Sus hallazgos revelan clasificaciones de datos y descripciones de la realidad social, con el fin de examinar su relación con una teoría o hipótesis que se busca verificar. Las conclusiones obtenidas permiten la generalización y objetividad de los conocimientos adquiridos, con un nivel determinado de error y confianza. (p. 125).

Se basa en examinar las características de los fenómenos sociales a través de la observación dentro de un marco teórico que dirige la formulación de afirmaciones que evidencian conexiones lógicas y deductivas entre las variables analizadas. Este enfoque facilita la generalización al ser comúnmente estandarizado. En el contexto de este estudio, se adopta un enfoque cuantitativo, donde se realizan análisis estadísticos para tanto cuantificar como representar gráficamente los descubrimientos. Para registrarlos, se detallan los instrumentos de recolección de datos que han posibilitado comparar los niveles de estrés y de inteligencia emocional entre estudiantes de distintos grados escolares en la escuela primaria con el fin de identificar posibles diferencias significativas.

3.5 Identificación de la población y muestra de estudio.

La población se refiere al conjunto completo de elementos que la forman y entre los cuales debe estar presente la característica que se estudia. Contreras et al., (2020) describen la población como: “. . . el conjunto total de individuos o elementos que comparten ciertas características y sobre los cuales se pretende realizar inferencias. . .” (p. 160). En este caso, la población consta de 80 niños de la Institución Educativa de nivel primaria en la provincia de Lima, Perú, seleccionados debido a su relevancia con el problema de investigación.

A partir de este grupo, se elige una muestra representativa, la cual hace referencia al grupo de trabajo extraído de la población existente. Como mencionan Contreras et al. (2020), la muestra es "la parte de la población que se selecciona, aunque se encuentre solamente disponible, y a partir de la cual se recoge la información para realizar el estudio, y se medirán las variables de investigación y observación" (p.161). Gracias a su tamaño y similitud con el conjunto, se pueden realizar inferencias sobre la población y generalizar los resultados obtenidos con un error permisible y un mínimo de conocimiento.

Es importante destacar que la elección de la muestra se hizo mediante un muestreo censal, intencionado o de conveniencia, según lo indicado por Contreras y et al. (2020), quienes mencionan que este tipo de muestreo "se define por un intento consciente de conseguir muestras 'representativas' a través de la incorporación de grupos que se consideran típicos" (p. 140).

En el presente estudio, se optó por este método de selección, ya que la muestra puede ser elegida de forma directa y deliberada entre los miembros de la población, debido a que frecuentemente se seleccionan individuos de fácil acceso; en este caso, se eligieron 80 estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Virgen de la Puerta, Cieneguilla – Lima. Dado que la muestra es reducida y limitada, se emplea su totalidad.

Los criterios al estudio fueron: estudiantes matriculados en el presente año académico 2025, con edades entre 6 y 12 años, los cuales tuvieron autorización de sus padres. Se excluyeron estudiantes que no asistieron el día de la aplicación de los instrumentos. Asimismo, la muestra total fue de 80 estudiantes del nivel primaria lo cual permitió obtener datos válidos y confiables para el análisis de las variables.

3.6 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

Un elemento crucial en la investigación está vinculado a la información obtenida, puesto que de esto depende su validez y fiabilidad. Conseguir datos que sean válidos y confiables requiere un cuidado exhaustivo. La estrategia utilizada para recolectar información fue a través de encuestas. Según Ordoñez, (2025), respecto a las técnicas de recopilación de datos: “son las diversas formas de obtener la información” (p. 25).

En este caso, se utilizó la encuesta como método de recopilación de datos, que a su vez necesitó un cuestionario basado en una escala de frecuencia. Según lo indica Ordoñez, (2025), “el cuestionario actúa como un canal escrito de comunicación y representa un fundamento básico de entendimiento que se establece entre quien realiza la encuesta y el participante, donde se aborda cómo se convierten los objetivos y variables de investigación. . . a través de una serie de preguntas específicas, que fueron preparadas meticulosamente y son susceptibles de ser analizadas en relación con el problema que se investiga.” (p. 155).

Este instrumento fue utilizado con el propósito de recoger y analizar la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes de primaria, y cómo esta relación impacta en su bienestar emocional y rendimiento académico. Se elaboró un cuestionario teniendo en cuenta los objetivos específicos de la investigación y se sustentó en las mismas bases teóricas, con el fin de desarrollar el marco de variables que permitirá responder a las preguntas de la investigación. El cuestionario se compuso de cuatro opciones de respuesta, basadas en una escala de valoración que incluía: siempre (S), casi siempre (CS), algunas veces (AV), Casi nunca (CN) y nunca (N), las cuales fueron codificadas siguiendo una escala de 5 a 1, de acuerdo con el orden de las respuestas de cada participante en el estudio.

3.7 Validez y Confiabilidad del Instrumento

La validez está relacionada con el grado en el que se logra cuantificar lo que se desea evaluar. Esta característica es esencial, ya que es un requisito indispensable para alcanzar la veracidad de la información. Un método de evaluación se considera válido cuando mide de manera precisa aquello que se propone evaluar, según Calle (2023). Además, implica la capacidad de un método de investigación para dar respuesta a las preguntas planteadas. Por otro lado, la fiabilidad se refiere a la capacidad de obtener resultados consistentes en diferentes situaciones. La fiabilidad no se relaciona directamente con los datos, sino con las técnicas y los instrumentos

de medición y observación, es decir, con el grado en que las respuestas son independientes de las circunstancias accidentales presentes en la investigación. (p. 134).

En este estudio,

3.8 Validez de contenido

La validez de este contenido para los instrumentos se estableció a través de la técnica del "juicio de expertos" al seleccionar especialistas, específicamente en el área de Educación, donde se detalla la metodología. Para llevar a cabo este procedimiento, se propuso enviar a cada experto un paquete con los siguientes documentos: título de la investigación, objetivos del estudio, cuadro de variables, instrumento y un formato de validación para que pudieran realizar su revisión y proponer las sugerencias pertinentes al respecto.

3.9 Confiabilidad del instrumento

La fiabilidad de un cuestionario está relacionada con la uniformidad, coherencia o permanencia de los datos que se obtienen. Los resultados de un estudio son considerados fiables cuando se obtienen de forma consistente en distintas ocasiones, o por distintas personas, o utilizando diferentes herramientas. Hernández y Mendoza (2020) señalan que “es la habilidad de dicho instrumento para generar resultados consistentes cuando se aplica nuevamente, en circunstancias que sean lo más similares posible” (p. 302).

En otras palabras, el aparato demostró coherencia entre una evaluación y las siguientes. Así que, para analizar, valorar y determinar la fiabilidad del aparato, se llevó a cabo una prueba inicial con un conjunto de personas que no estaban en la muestra. Luego, utilizando el software estadístico SPSS, se realizó el cálculo de la fiabilidad, la cual se definió mediante el Alfa de Cronbach. Por esta razón, se estableció el siguiente sistema de escalas interpretativas propuesto por Hernández y Mendoza. (2020).

Tabla 1.

Escala de Confiabilidad

RANGO	MAGNITUD
0,81 a 1,00	Muy alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy baja

Fuente: Hernández y Mendoza (2020).

Después de introducir los resultados de la prueba piloto en el software SPSS versión 21, se encontró un valor de 0.647. Al comparar este valor con la escala, se evidencia que el instrumento posee una alta fiabilidad para su utilización.

3.10 Técnicas para el procesamiento y análisis de la información

El análisis de la información recopilada se llevó a cabo mediante la elaboración de distribuciones de frecuencias absolutas y relativas. Según Contreras et al (2020), se define como "una serie de puntuaciones organizadas de acuerdo con sus criterios correspondientes" (p. 350), ya que estas facilitan la visualización del comportamiento de los indicadores de las variables utilizadas, siendo herramientas clave para recopilar la información necesaria con el fin de cumplir tanto con los objetivos generales como específicos de la investigación. Posteriormente, los resultados se organizaron en tablas para su representación gráfica, lo que permitió su análisis y su contraste con las perspectivas teóricas de los autores mencionados en las bases teóricas, lo que ayuda a relacionar la variación en los niveles de inteligencia emocional en función del nivel de estrés percibido por los estudiantes de primaria.

3.11 Aspectos éticos

Para el desarrollo de la investigación se consideraron los siguientes principios éticos:

3.9.1 El principio de autonomía: una vez motivado, se obtendrá el acuerdo informado de quienes consientan y se reconocerá el derecho del docente a disenter (discrepar) de su participación.

3.9.2 Principio de confidencialidad: cada informante será codificado con el fin de agregar los datos de manera privada y apegarse a las normas de anonimato, y se protegerá su derecho a la privacidad.

3.9.3 El principio de beneficencia establece que no harán comentarios durante la observación con el fin de explicar con precisión el progreso.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Presentación de resultados

En esta sección, Analizaremos a fondo estos resultados, comparándolos con estudios previos para identificar similitudes o diferencias. Además, explicaremos las posibles causas o implicaciones de nuestros hallazgos y reflexionaremos sobre su significado en el contexto del problema de investigación.

Tabla 2. Escala de Confiabilidad

RANGO	MAGNITUD
0,81 a 1,00	Muy alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 A 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy baja

Fuente: Hernández y Mendoza (2020).

Después de ingresar los resultados de la prueba piloto en el software SPSS versión 21, se obtuvieron los siguientes datos con relación a la fiabilidad del instrumento:

Tabla 3 Confiabilidad del Instrumento Resumen del procesamiento de los casos

Criterios	Nº	%
Válidos	80	100
Casos excluidos	0	0
Total	80	100

Fuente: Elaboración propia 2025

Al comparar este valor con la escala se observa que 0,647 del instrumento tiene una alta confiabilidad para su aplicación.

Variable: Inteligencia emocional y estrés

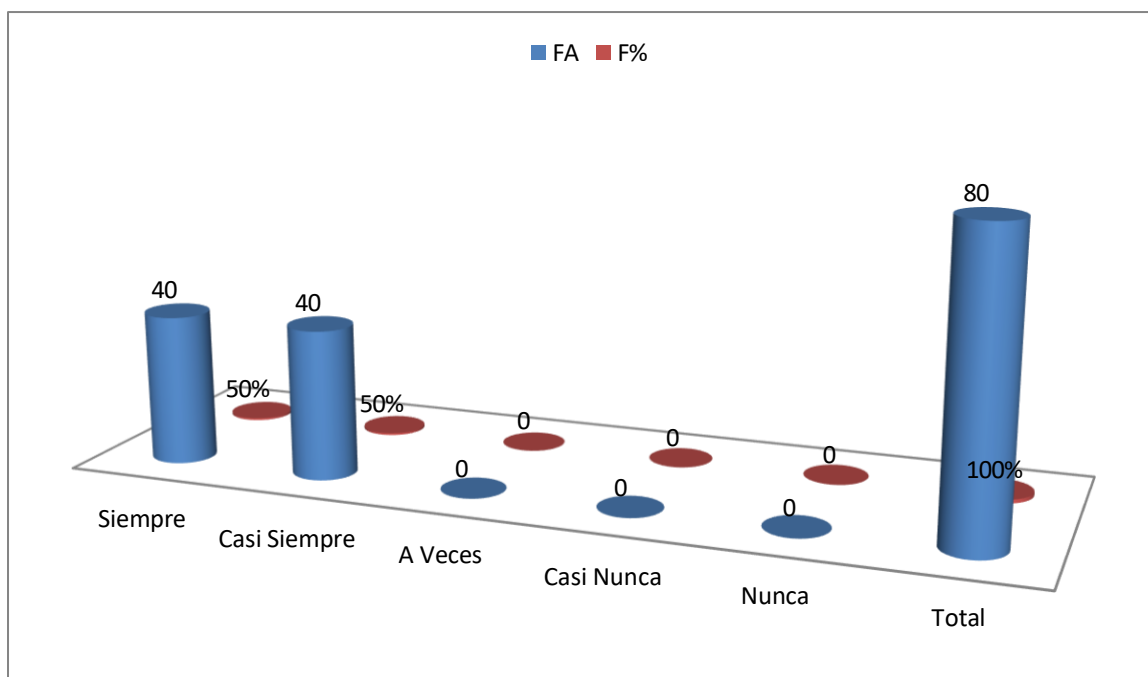
Dimensión: Conciencia emocional

Tabla 4. Distribución porcentual del indicador: ¿Muestra habilidad para identificar y comprender las emociones en diferentes situaciones?

<i>Escala</i>	<i>Frecuencia Absoluta</i>	<i>Frecuencia Porcentual</i>
<i>Siempre 5</i>	40	50%
<i>Casi Siempre 4</i>	40	50%
<i>A Veces 3</i>	0	0
<i>Casi Nunca 2</i>	0	0
<i>Nunca 1</i>	0	0
<i>Total</i>	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Grafica 4



Fuente: Hernández y Mendoza (2020).

La tabla presentada analiza el indicador de Conciencia Emocional tomando en consideración la dimensión inteligencia emocional, en correspondencia con la habilidad para identificar y comprender las emociones en diferentes situaciones, en el contexto de la relación entre Inteligencia Emocional y Estrés. La distribución porcentual de las respuestas en la escala de medición muestra un resultado extremadamente positivo y polarizado para este indicador, observándose que los encuestados reportan consistentemente tener la habilidad de identificar y comprender sus emociones en diversas situaciones.

Representado por un 50% de los participantes indica que "Siempre" muestra esta habilidad representada por 40 de los escolares, otro 50% de los participantes indica que "Casi Siempre" muestra esta habilidad lo que indica que 40 de estudiantes. La mitad de la población de estudio considera que siempre posee esta habilidad, lo que sugiere una capacidad de autoconciencia emocional sólidamente establecida. La otra mitad sostiene que la manifiesta casi siempre, indicando una habilidad que, si bien puede tener ligeras variaciones ocasionales, es predominante y habitual. En cuanto a las opciones "A Veces", "Casi Nunca" o "Nunca" muestra 0%.

Los datos reflejan un nivel muy alto de conciencia emocional en la muestra estudiada, específicamente en lo que respecta a la comprensión e identificación de las propias emociones. En el contexto de la variable Inteligencia Emocional, estos resultados implican que la base del autoconocimiento emocional está muy bien desarrollada en el grupo. Esta alta conciencia emocional es un factor protector importante que, en teoría, debería correlacionarse con una mejor gestión y un menor nivel de estrés, ya que el primer paso para regular una emoción (y por ende el estrés asociado) es ser capaz de identificarla y comprenderla.

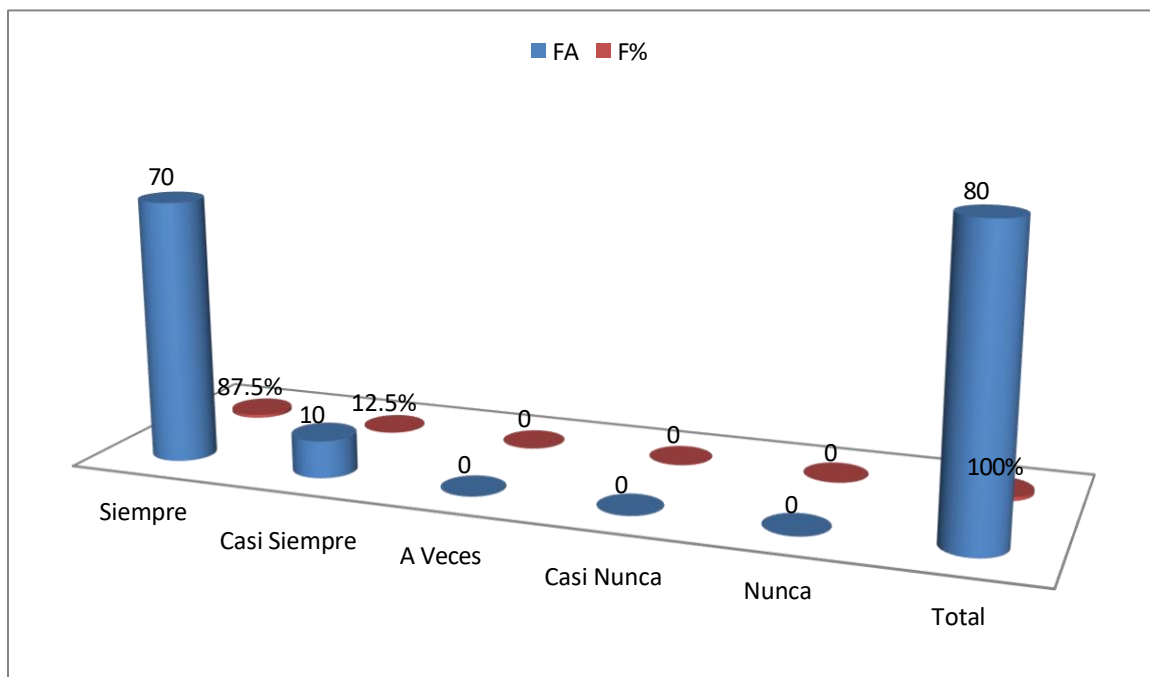
Esto indica que, la población de estudio se caracteriza por una excelente capacidad reportada para el reconocimiento de sus propios estados emocionales.

Tabla 5. Distribución porcentual del indicador: ¿Gestiona de manera efectiva las respuestas emocionales?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	70	87,5%
Casi Siempre 4	10	12.5%
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfico 5



Fuente: Elaboración propia (2025).

Los datos presentados corresponden a la dimensión Conciencia emocional que buscó indagar como los escolares gestionan sus emociones, indicador, fundamental dentro del constructo de la inteligencia emocional. Hallándose en la distribución de respuestas en la escala de medición refleja un dominio significativamente positivo en la capacidad percibida para gestionar las respuestas emocionales, ya que un 87,5% de los participantes representado por 70, escolares indica que "Siempre" gestiona de manera efectiva sus respuestas emocionales, el 12,5% restante en la que se encuentran 10 estudiantes señala que lo hace "Casi Siempre". El resto de las opciones muestra un 0%.

Los hallazgos revelan una percepción de altísima competencia en la muestra estudiada respecto a la gestión emocional, el indicador de la gestión efectiva de las respuestas emocionales es esencial, ya que tras la conciencia permite la identificación y comprensión viene de la capacidad de manejar y modular las reacciones emocionales. Los resultados indican que la gran mayoría de la población se percibe como totalmente eficaz en esta gestión, lo que sugiere una madurez emocional superior y el uso habitual de mecanismos de afrontamiento adaptativos ante los desafíos emocionales.

Esto valida que, si bien la efectividad es constante, puede haber un margen mínimo donde la gestión puede ser menos inmediata o requerir un esfuerzo consciente adicional. En el contexto de la relación con el Estrés, estos resultados son sumamente favorables, una población estudiantil que se percibe con una gestión emocional tan sólida probablemente cuenta con herramientas internas robustas para prevenir la escalada de respuestas emocionales negativas que suelen desencadenar o exacerbar el estrés. Es decir, no solo reconocen lo que sienten como se vio en el indicador anterior, sino que también saben qué hacer con ese sentimiento para mantener su bienestar.

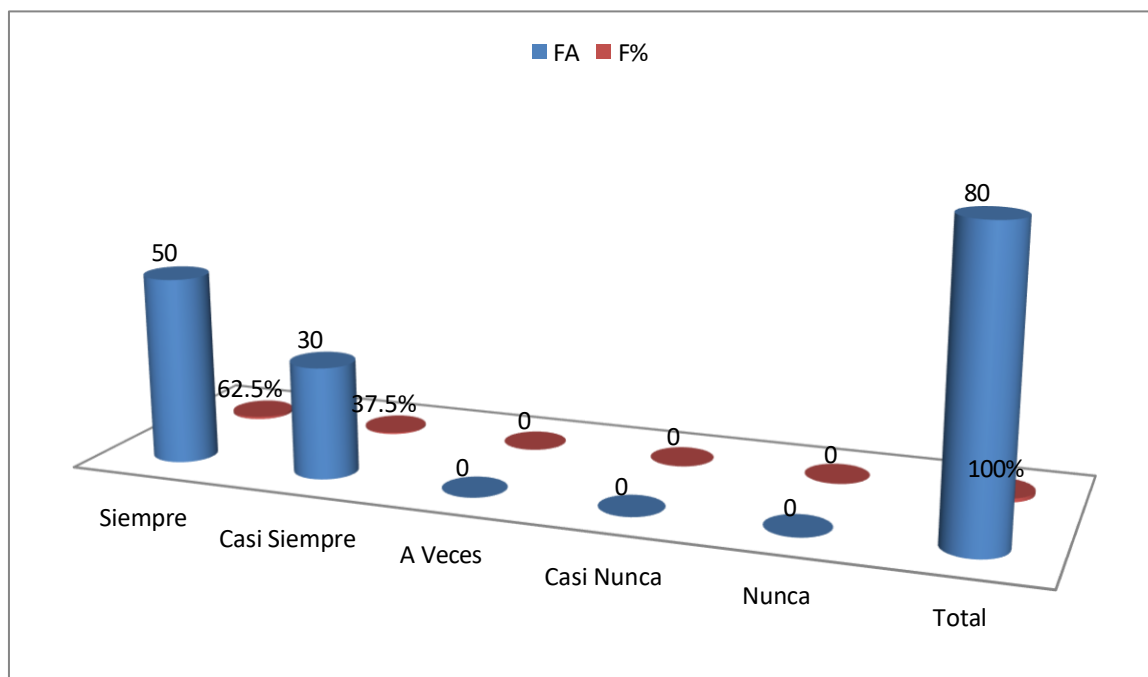
Por lo cual, los hallazgos demuestran que la muestra posee una Regulación Emocional percibida como excelente, con una capacidad casi unánime para manejar sus respuestas emocionales de forma efectiva.

Tabla 6. Distribución porcentual del indicador: ¿Posee conciencia para percibir y comprender las emociones y sentimientos de otras personas?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	50	62,5%
Casi Siempre 4	30	37,5%
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfico 6



Fuente: Elaboración propia (2025).

Los resultados sobre la conciencia para percibir y comprender las emociones y sentimientos de otras personas revelan un nivel extremadamente alto y consistente de esta habilidad. Indica que la distribución de las respuestas en la escala es altamente polarizada hacia los extremos superiores, lo que indica un fuerte consenso, la opción Siempre fue seleccionada por 50 de los estudiantes, representando la mayoría absoluta con un 62.5% del total, y Casi Siempre fue representada por 30 escolares restantes, constituyendo el 37.5% de la muestra.

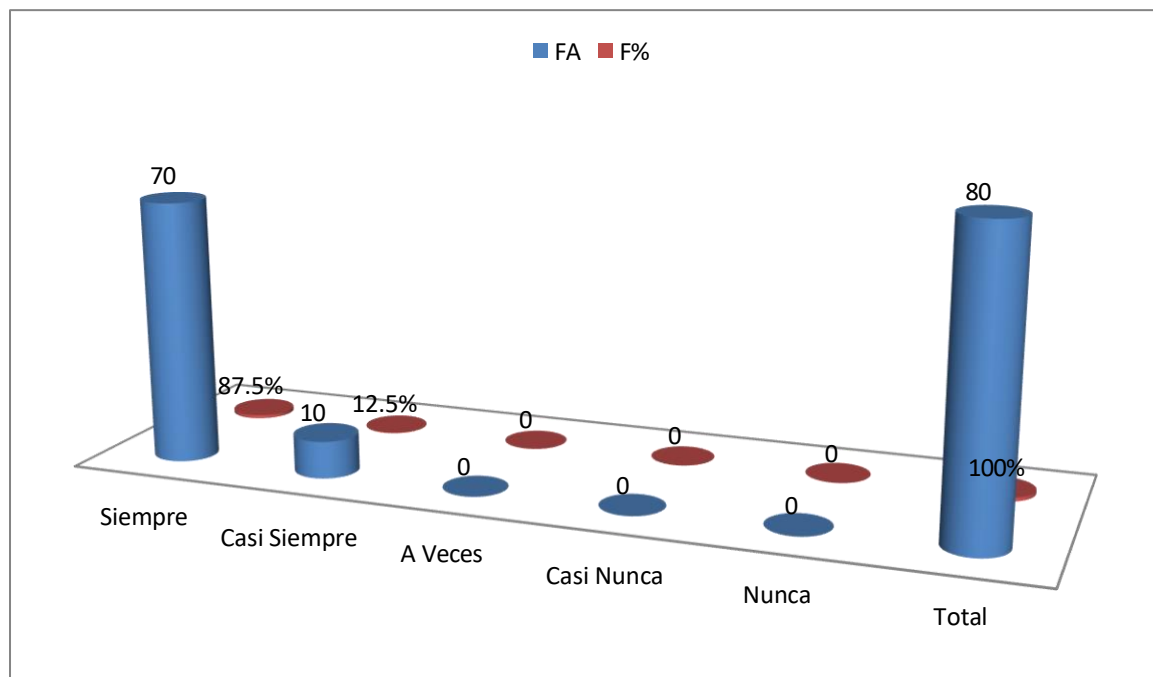
EL conjunto de los participantes indicó poseer esta capacidad con una alta o muy alta frecuencia. Esto se traduce en una sólida y generalizada habilidad para percibir y comprender las emociones ajenas, la evidencia sugiere que el grupo demuestra una eficaz conciencia emocional o empatía cognitiva, siendo capaz de identificar, interpretar y entender los estados emocionales de los demás. No se observó ninguna respuesta con las opciones A Veces, Casi Nunca y Nunca, lo que elimina la posibilidad de que esta habilidad sea intermitente o inexistente en la muestra estudiada.

Tabla 7. Distribución porcentual del indicador: ¿Mantiene el equilibrio emocional y promoviendo un ambiente de interacción?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	70	87.5%
Casi Siempre 4	10	12.5
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfico 7



Fuente: Elaboración propia (2025).

Los hallazgos en relación con la capacidad de mantener el equilibrio emocional y promover un ambiente de interacción indican un dominio sobresaliente y casi universal de esta competencia entre los evaluados, muestra que la totalidad de las respuestas se concentra en los niveles más altos de la escala, lo que demuestra una consistencia excepcional en la demostración de esta conducta, dado que la opción

Siempre constituye la respuesta predominante, siendo seleccionada por 70 de los escolares, esto representa un 87.5% del total de la muestra, Casi Siempre fue seleccionada por la muestra, representada por 10 educandos, lo que suma el 12.5%.

El hallazgo permite percibir manteniendo un equilibrio emocional con una frecuencia muy alta, esto sugiere que la persona o grupo evaluado siempre o casi siempre demuestra una habilidad excepcional para la autorregulación emocional. Son capaces de gestionar sus propias emociones de manera efectiva para mantener la calma y la estabilidad, incluso en situaciones de tensión.

Además, este control emocional se traduce directamente en la promoción activa de un ambiente de interacción positivo. El alto porcentaje en Siempre indica que su influencia en el entorno es activamente constructiva y facilitadora de la comunicación y las relaciones armónicas. No hay evidencia alguna de que el desequilibrio emocional o la falta de promoción de un buen ambiente sea un problema en este grupo.

Variable: Inteligencia emocional y estrés

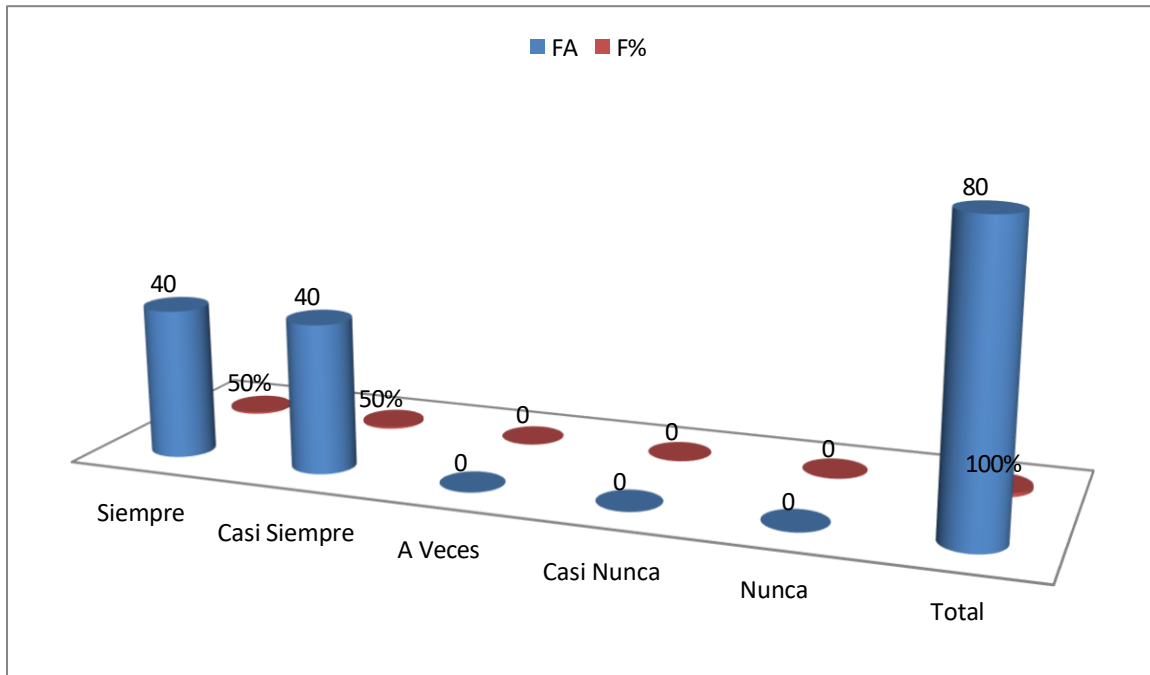
Dimensión: Regulación emocional

Tabla 8. Distribución porcentual del indicador: ¿Identifica y aceptar las emociones en situaciones de estrés?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	40	50%
Casi Siempre 4	40	50%
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfica 8



Fuente: Elaboración propia (2025).

Los resultados sobre la capacidad de identificar y aceptar las emociones en situaciones de estrés muestran un alto desempeño con una distribución perfectamente equitativa entre las dos categorías más altas. La distribución de las respuestas es notablemente simétrica y concentrada, lo que subraya una competencia consistentemente alta, la opción Siempre fue elegida por 40 estudiantes, lo que representa exactamente el 50% del total de la muestra y otro grupo representado 40 escolares, representa el otro 50%.

El hallazgo afirma siempre o casi siempre logran identificar y aceptar sus emociones cuando se enfrentan a situaciones estresantes, lo que indica una fuerte y generalizada habilidad de autoconciencia emocional en contextos de alta presión. El hecho de que las respuestas se dividan sugiere que, si bien la capacidad es muy alta, la mitad de la muestra puede experimentar una ligera variabilidad o intermitencia en esta competencia bajo estrés, mientras que la otra mitad la demuestra de forma completamente constante.

No obstante, la ausencia de respuestas en otras opciones confirma que la identificación y aceptación de las emociones bajo estrés no es un desafío significativo

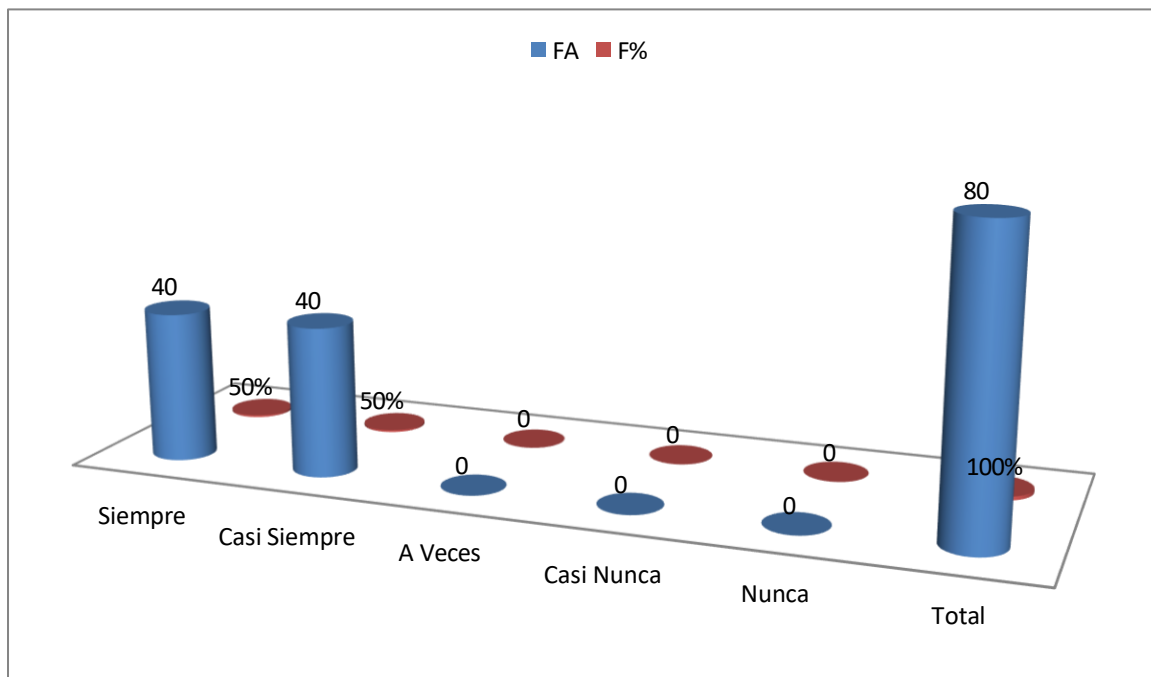
para la muestra evaluada; al contrario, es una competencia dominada por la totalidad del grupo. Este resultado es altamente positivo y es un indicador de madurez y resiliencia emocional. Sugiere que las personas evaluadas poseen la capacidad interna necesaria para navegar situaciones complejas y estresantes sin que sus emociones las desborden.

Tabla 9. Distribución porcentual del indicador: ¿Responde de manera consciente y efectiva ante situaciones estresantes?"

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	40	50%
Casi Siempre 4	40	50%
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfica 9



Fuente: Elaboración propia (2025).

En cuanto a los resultados vinculados a si los escolares responden de manera consciente y efectiva ante situaciones estresantes, los hallazgos revelan una alta capacidad de afrontamiento por parte de la muestra evaluada, demostrando una aplicación práctica de la inteligencia emocional en momentos críticos, los datos muestran una distribución perfectamente equitativa entre las dos opciones de mayor frecuencia: 50% de los escolares responden Siempre y el otro 50% confiesa que Casi Siempre responde de manera consciente y efectiva ante situaciones estresantes.

La totalidad de la muestra evidencia un rango efectivo, esto permite argumentar la existencia de una competencia generalizada y sólidamente establecida para manejar el estrés de forma adecuada dentro de la institución. No hay evidencia de respuestas impulsivas o ineficaces.

Este hallazgo es la consecuencia directa y operativa del hallazgo anterior ya que si los escolares identifican y aceptan de emociones bajo estrés, están en capacidad de responder conscientemente implica que el proceso de autoconciencia se traduce en una acción o comportamiento efectivo; ya que; los participantes no solo

identifican lo que sienten (conciencia), sino que lo utilizan como información para actuar de forma constructiva (efectividad). La respuesta es, por tanto, proactiva y deliberada en lugar de ser una reacción emocional descontrolada.

Si bien la respuesta es siempre positiva, para una mitad de la muestra puede haber momentos ocasionales donde la respuesta consciente es ligeramente menos eficiente o se requiere un mayor esfuerzo para lograrla. Esto puede deberse a la gravedad del estresor o a la acumulación de fatiga, lo cual es un factor humano normal y esperable, incluso en personas con alta inteligencia emocional.

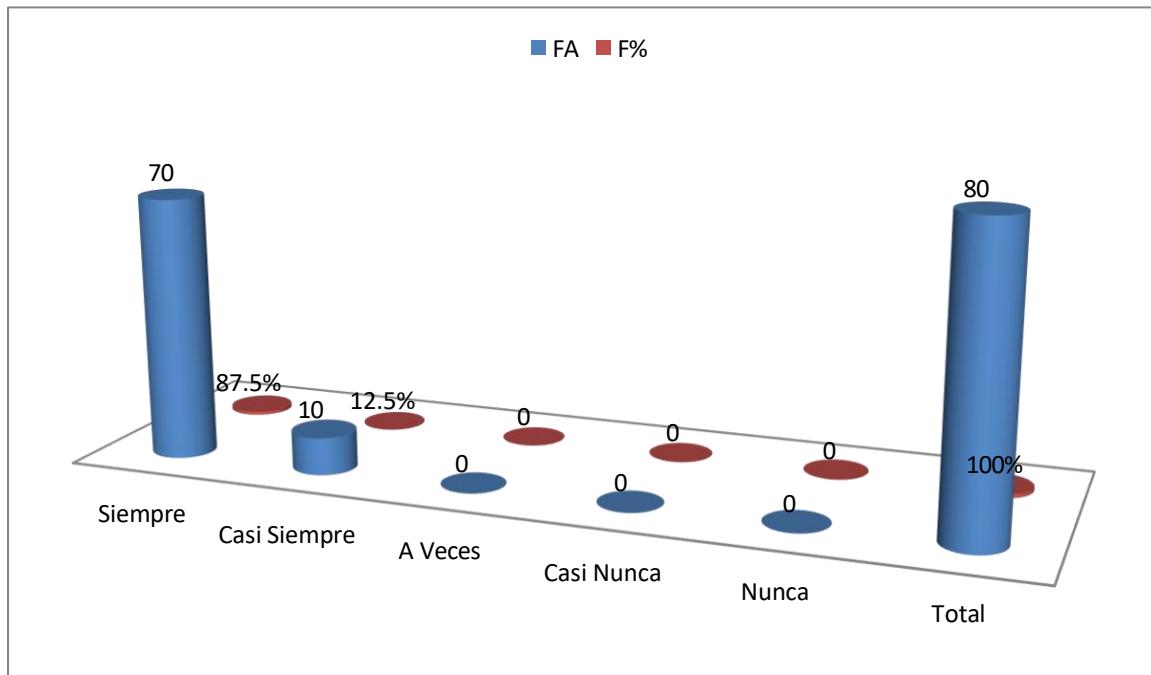
Este resultado demuestra una alta eficacia conductual en la gestión del estrés, que permite exhibir una sólida capacidad para mantener el control y el enfoque durante la adversidad, utilizando la conciencia emocional como puente hacia una acción intencionada y constructiva. La habilidad para responder de manera consciente y efectiva no es una excepción, sino la norma para el grupo, sentando las bases para un alto nivel de resiliencia psicológica y desempeño sostenido en entornos de presión.

Tabla 10 Distribución porcentual del indicador: ¿Usa estrategias de afrontamiento adaptativas?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	70	87.5%
Casi Siempre 4	10	12.5%
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfica 10



Fuente: Elaboración propia (2025).

Los resultados sobre el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas constructivas y orientadas a la solución o al manejo positivo de la emoción revelan una competencia sumamente fuerte y dominante dentro de la muestra, la distribución de los datos indica un patrón de comportamiento muy consistente y positivo la opción siempre es la respuesta predominante, seleccionada por 70 personas, lo que equivale a un 87.5% de la muestra total y Casi Siempre muestra que el resto de los participantes eligió esta opción, lo que vincula a 10 de los escolares, lo que representa el 12.5%.

Los resultados permiten dar cuenta que la totalidad de los participantes indica que siempre o casi siempre recurre a estrategias que son saludables y productivas para manejar el estrés y los desafíos.

El hecho reporta que usan estas estrategias lo que sugiere que la adaptabilidad y la proactividad en la resolución de problemas y la gestión emocional son las respuestas automáticas y habituales del grupo. Esto va más allá de solo identificar la emoción o responder conscientemente; demuestra una aplicación consistente de herramientas psicológicas efectivas como la reestructuración cognitiva, la planificación o la búsqueda de apoyo. La muestra posee

reafirma las habilidades de afrontamiento altamente funcional que maximiza la resiliencia y minimiza el impacto negativo del estrés.

Variabes: Inteligencia emocional y estrés

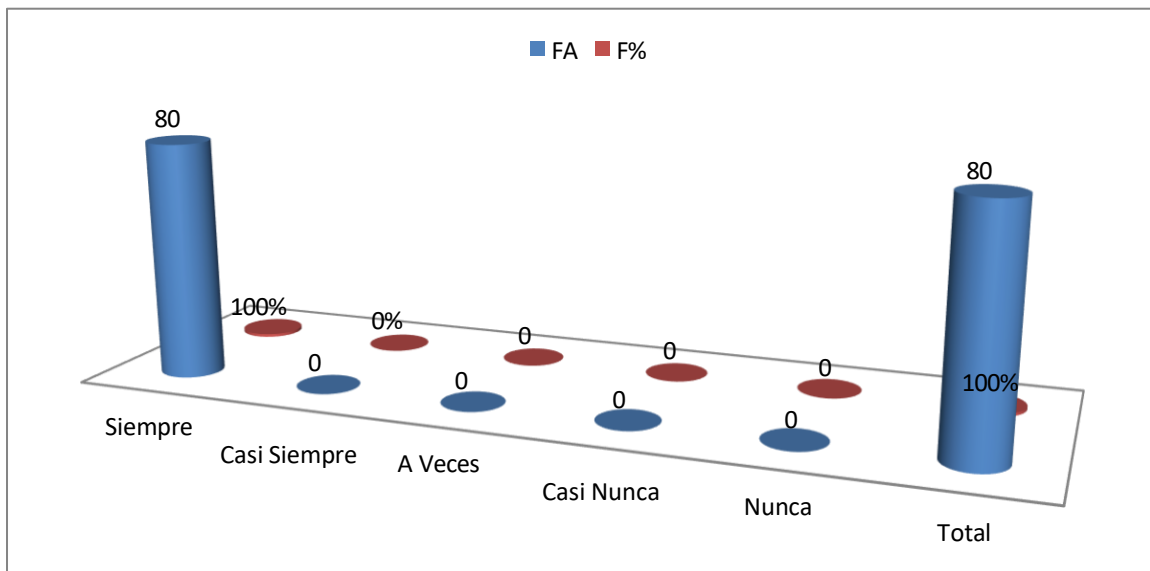
Dimensión: Habilidades sociales

Tabla 11. Distribución porcentual del indicador: ¿Utiliza el niño el material visual (ej. flashcards, imágenes en el tablero) para planificar o ejecutar un movimiento o decisión en el juego (la estrategia)? ¿El visual le sirve como pista o herramienta para resolver el reto lúdico?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	80	100%
Casi Siempre 4	0	0
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfica 11



Fuente: Elaboración propia (2025).

En cuanto a la variable Inteligencia emocional y estrés, la dimensión Habilidades sociales, el indicador se centra específicamente en la utilización del material visual como pista o herramienta estratégica por parte del niño durante el juego. Los hallazgos revelan una eficiencia cognitiva y una habilidad de planificación perfectas en este aspecto, los resultados muestran que la totalidad de la muestra que representa un 100% eligió la opción siempre.

Este resultado es concluyente e indica que el uso del material visual para planificar o ejecutar un movimiento o decisión en el juego no es una habilidad intermitente ni ocasional, sino una conducta constante y universal entre los niños evaluados. El material visual es, sin excepción, una pista o herramienta funcional para la resolución de los retos lúdicos.

Esta invención evidencia el gran talento de los niños para procesar información visual. ¿Pero pueden ellos convertirla de inmediato en una estrategia de acción efectiva que les permita manejar sus emociones cuando están bajo tensión? La capacidad para leer una señal visual (por ejemplo, una carta de aprendizaje) y hacer esto con exactitud en alguna tarea compleja, es indicador de excelentes funciones ejecutivas--debe haber atención, memoria de trabajo y quizás flexibilidad cognitiva planteada; todas ellas son cualidades entendidas como necesarias en el aprendizaje cotidiano y también para adaptarse.

Si bien el indicativo es cognitivo, su alta frecuencia afecta indirectamente a las habilidades sociales, ya que en el contexto del juego de grupo si todos los niños pueden hacer y siguen consistentemente el método visual, prácticamente no hay ninguna frustración, los retrasos de tiempo entre diferentes jugadores comunicándose para hacer un juego coordinado tienen lugar sin problemas y además facilita cooperativamente ambos aspectos se vuelve más fuerte. Efectividad en el uso de la táctica visual crea un ambiente de juego más estructurado y relajado.

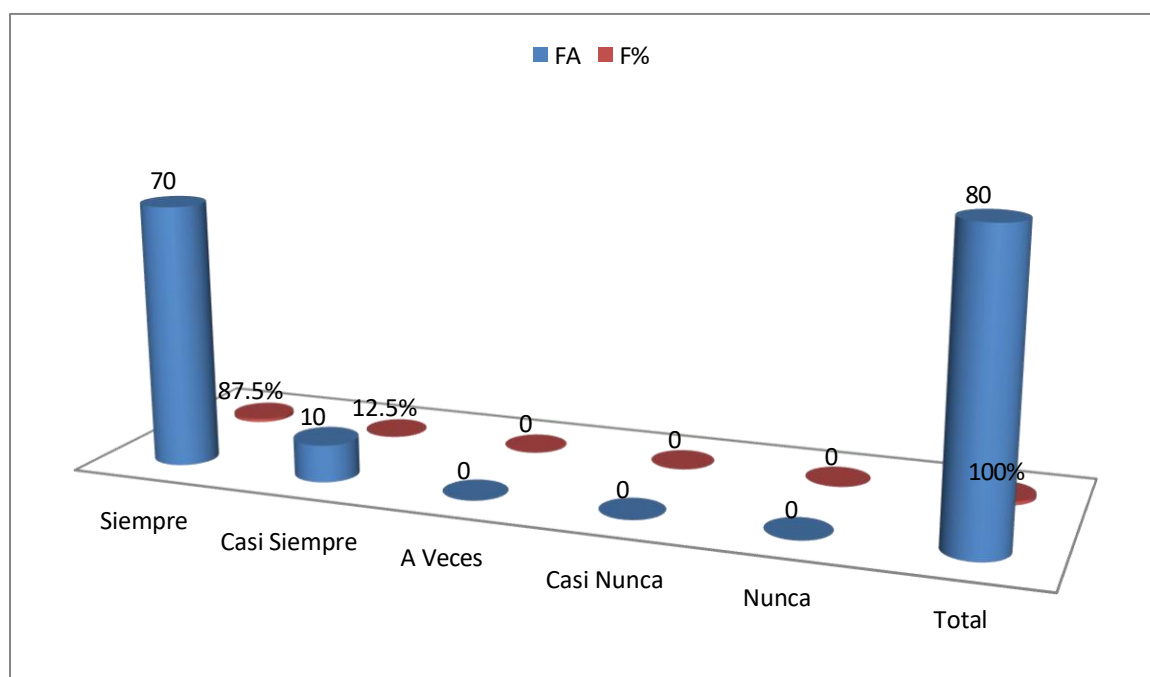
Este resultado establece un dominio absoluto dominio de la muestra en la utilización de apoyos visuales como herramientas estratégicas y cognitivas para jugar un juego, los niños tienen una notable capacidad para pasar información objetiva al otro extremo de la acción planeada, es el marcador más fuerte de competencia cognitiva y regulación. En última instancia, esta habilidad constante contribuir no solo a la solución eficaz de problemas, sino que también percibe medios interacción social es más suaves y menos susceptible al estrés causado por la ambigüedad de las reglas o la ejecución de tareas.

Tabla 12. Distribución porcentual del indicador: ¿Expresa ideas y emociones de manera clara y respetuosa?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	70	87.5%
Casi Siempre 4	10	12.5%
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfica 12



Fuente: Elaboración propia (2025).

Los resultados sobre la capacidad de expresar ideas y emociones de manera clara y respetuosa demuestran una competencia comunicacional excepcional y altamente efectiva en la totalidad de la muestra evaluada, el 87.5% reporta hacerlo "Siempre" y el 12.5% lo hace "Casi Siempre".

La consistencia de estos datos argumenta que la comunicación asertiva y el manejo del respeto no son habilidades esporádicas, sino un patrón de conducta arraigado en la muestra, lo que indica que la habilidad es universal, sin ningún indicio de problemas de expresión, falta de claridad o irrespeto.

El indicador permite demostrar dos componentes esenciales de la comunicación interpersonal como es claridad, evidenciando que es capacidad de transmitir el contenido cognitivo e ideas y el contenido afectivo a través de un manejo de emociones inequívoca y el respeto, lo cual, es la habilidad de hacerlo manteniendo la consideración por el interlocutor, lo cual es la definición de asertividad funcional.

La alta puntuación sugiere que la muestra ha logrado el equilibrio ideal en la comunicación por lo cual son capaces de defender o expresar su posición sin ser agresivos y de compartir sus sentimientos sin ser pasivos o ambiguos.

Este resultado refuerza los hallazgos anteriores sobre el equilibrio emocional y muestra de expresión emocional respetuosa mantenimientose, Sin embargo, no es hasta la adolescencia que uno comienza a ver autocontrol para aprender cuándo decir sino cómo decir; logra su expresión detenida. El control interno se traduce en comportamiento externo controlado. En consecuencia, este descubrimiento es conducto de la madurez emocional y social del grupo.

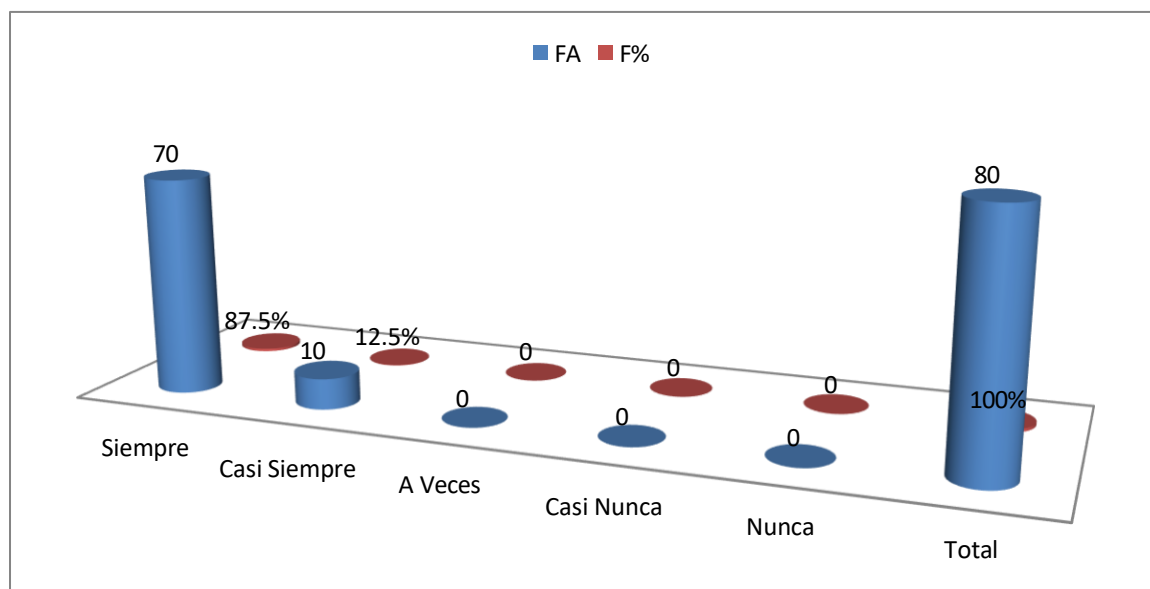
Muestra un dominio de la interacción verdaderamente sorprendente y prácticamente perfecto. La expresión clara y respetuosa de ideas y emociones es regla general, indicando el individuo un alto nivel de asertividad, habilidades sociales y madurez emocional. Esta capacidad es importante para formar relaciones saludables, manejar desacuerdos de manera constructiva y establecer un clima de confianza mutua en el que vivir. Algo normalmente excepcionalmente bueno, el registro individual obtiene tal calificación que se puede decir que las comunicaciones son claramente una de sus fortalezas más características.

Tabla 13. Distribución porcentual del indicador: ¿Comunica sus pensamientos y sentimientos de forma efectiva?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	70	87.5%
Casi Siempre 4	10	12.5%
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfica 13



Fuente: Elaboración propia (2025).

Los resultados de ensayos con respecto a capacidades para transmitir ideas y emociones demuestran que las características sociales emocionales previsibles de la muestra son confirmadas por este factor en un nuevo nivel experimental. La habilidad práctica exitosa para acertar comunicación de este tipo es así de crucial. Por tanto se puede evidenciar que el 87.5% responde Siempre y el restante 12.5% probada casi siempre.

Esta distribución presenta correspondencia con el análisis anterior sobre claridad y respeto aunque con un enfoque ligeramente más amplio en la "efectividad", subraya que la capacidad

comunicativa es una fortaleza definitoria para el grupo. El hecho de que casi nueve de cada diez escolares lo hagan argumenta que la comunicación es habitualmente exitosa, logrando que el mensaje, ya sea racional o emocional, haya recibido e interpretado como se desea.

El indicador muestra a la comunicación de pensamientos dimensión cognitiva/racional y sentimientos dimensión emocional/afectiva. La alta puntuación implica que la muestra maneja ambos tipos de contenido sin que uno opaque al otro dado que, la efectividad comunicativa no solo se refiere a la claridad verbal, sino también a la coherencia entre el mensaje verbal y no verbal. El resultado sugiere que los participantes son congruentes y hábiles para hacer llegar tanto su lógica como su estado emocional, lo que es esencial para la construcción de lazos interpersonales genuinos.

La comunicación efectiva es el resultado final de la conciencia emocional, la regulación y el respeto mutuo, puesto que una comunicación es efectiva si logra su propósito de informar, persuadir, establecer límites, o crear conexión. Dado que la muestra previamente demostró un alto equilibrio emocional, una alta conciencia de las emociones ajenas y el uso de estrategias adaptativas, la alta puntuación en comunicación efectiva es la validación conductual de que todas esas habilidades internas se exteriorizan de manera competente y funcional en la interacción diaria.

Este hallazgo confirma la existencia de una habilidad de comunicación interpersonal altamente desarrollada y consistente en la muestra. La capacidad de comunicar pensamientos y sentimientos de forma efectiva es una fortaleza incuestionable, sustentada en el asertividad y el equilibrio emocional. El desempeño es tan consistentemente alto que se puede afirmar que los participantes poseen las herramientas necesarias

Variable: Inteligencia emocional y estrés

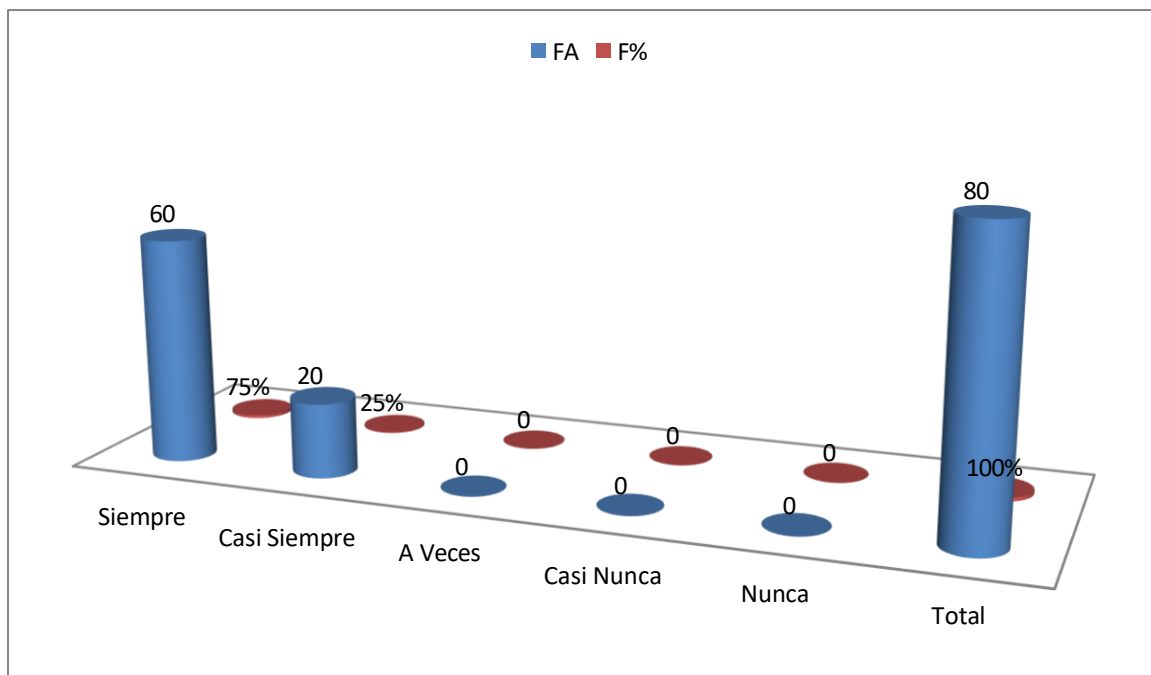
Dimensión: Motivación emocional

Tabla 14. Distribución porcentual del indicador: ¿Reconoce y gestiona las emociones de forma positiva?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	60	75%
Casi Siempre 4	20	25%
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfica 14



Fuente: Elaboración propia (2025).

En cuanto al reconocimiento y gestión positiva de emociones dentro de la dimensión de motivación emocional revela una sólida y predominante capacidad de autogestión emocional constructiva en la muestra evaluada, muestra que los participantes se concentran en un 75% que representa de 60 de los escolares responde siempre, y el 25% restante representa 20 estudiante responde casi siempre.

Los datos es una evidencia clara del reconocimiento y la gestión positiva de las emociones es

una norma de comportamiento para el grupo, no es una habilidad ocasional, sino una práctica habitual que demuestra un alto grado de madurez emocional.

Lo que permite mostrar que al gestionar las emociones de forma positiva implica que los escolares manejan los estados afectivos e incluso los negativos, como fuente de energía o información para la acción, en lugar de permitir que paralicen o desvíen el foco. Esto es la esencia de la Motivación Emocional, dirigir las emociones hacia una meta constructiva.

Por lo cual, el resultado permite argumentar que los escolares no solo sienten, sino que usan lo que sienten para impulsarse, recuperarse de los contratiempos o mantener el optimismo, en lugar de dejarse abatir por la frustración, la reconocen y la gestionan transformándola en determinación para seguir intentándolo.

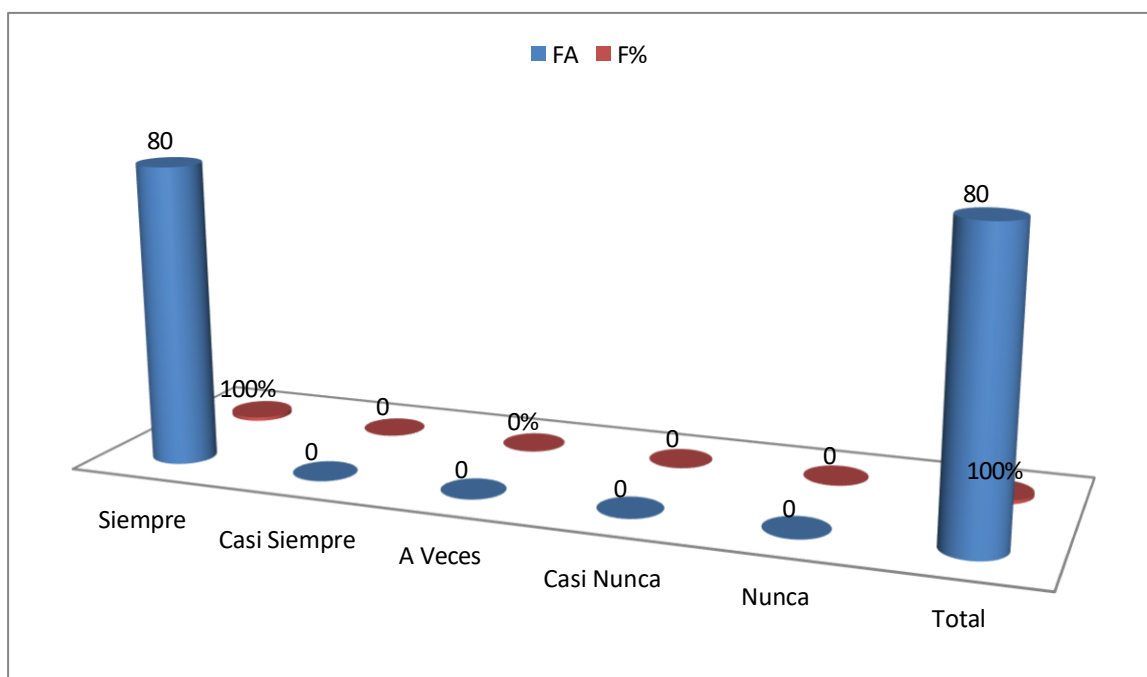
El resultado de este estudio confirma que la utilización de estrategias de afrontamiento adaptables obtiene mejores resultados. Esto coincide bastante con análisis anteriores, ya que usar esos métodos de gestión positiva para manejar nuestras emociones se basa en la utilización de estas tácticas. Este análisis muestra una fuerte consecuencia para la dimensión de la motivación emocional. El ser capaz de reconocer y manejar emociones con una actitud positiva es una capacidad que tiene mucha gente: con el 75% de muestra global, o en tres cuartos siempre de sus ocasiones no inferiores al resto. Por otra parte, ese sentido es también un poderoso motor que mueve el comportamiento interno en la vida. Desde esta perspectiva, los participantes pueden emplear eficazmente su vida emocional como un recurso constructivo para hacer frente a las tensiones y alcanzar sus objetivos.

Tabla 15. Distribución porcentual del indicador: ¿Usa la frustración o la ansiedad como motivación para mejorar y superar obstáculos?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	80	100%
Casi Siempre 4	0	0
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0

Total **80** **100%**

Gráfica 15



Fuente: Elaboración propia (2025).

Ya que el análisis expuesto vinculado a la utilización de la frustración o la ansiedad en el papel que representan motivaciones para superar obstáculos "revela poder y autoridad perfecta en la resiliencia de la muestra bajo investigación, una competencia de éxito, atestigüa que el 100% de los encuestados optó por él.

Además, el resultado muestra que la capacidad de transformar emociones negativas como la frustración y la ansiedad a un intento positivo para mejorar y superarse no es una habilidad intermitente u ocasional. más bien es una conducta constante para todos aquellos que tomaron el estudio estándar de evaluación de resiliencia. La muestra demuestra una trayectoria sistemática de crecimiento tras la adversidad.

Vinculado con la motivación emocional, esta habilidad es un aporte importante de la resiliencia psicológica. Eso significa que para quien es valiente la frustración y el miedo no significan que el camino sea detenido o que haya fracasado; más bien, son fuentes de información acerca de una acción necesaria o cambio de estrategia.

Esto significa que las emociones negativas se convierten en determinación y energía para seguir adelante. En lugar de paralizarse o evitarse. A corto plazo, las dificultades pueden incluso

conducir a renovar el esforzarse con el uso continuado de las emociones negativas como producto de la superfuerza: Este puede ser crucial para su persistencia y su desempeño futuro.

De esta forma le damos una razón a que al negarse a aceptar el hecho de que la frustración puede ser reconvertida en abandono, los sujetos tienen más posibilidades de éxito en tareas difíciles. Esta competencia es el mismo que un protector contra el burnout y la desmotivación, asegurando que, para el participante, los obstáculos son vistos no como cosas impenetrables sino como retos que enfrentar.

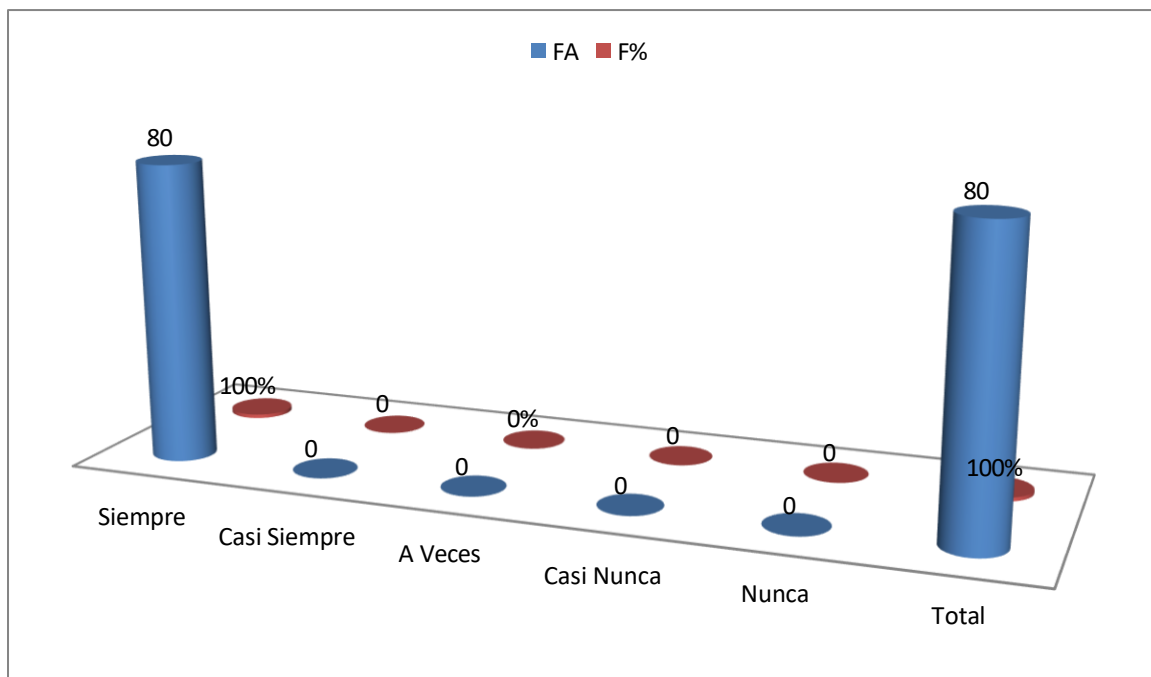
Este hallazgo ilustra un nivel de resiliencia emocional y motivación excepcional. Todos los sujetos por igual utilizan la frustración o ansiedad como punto de quiebra para perfeccionarse y superar obstáculos. Esta clase de comportamiento denota que se ha interiorizado enteramente la técnica de transformar lo desfavorable en algo constructivo:

Tabla 16. Distribución porcentual del indicador: ¿Muestra regulación emocional?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	80	100%
Casi Siempre 4	0	0
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025).

Gráfica 16



Fuente: Elaboración propia (2025).

Según los resultados con respecto a si se manifiesta el ajuste emocional en los estudiantes de ese país, el estudio señala una dominancia dominante y universal de esta competencia clave entre la población seleccionada: El 100% de los estudiantes (3-1-3) optó "Siempre"

Este resultado tiene un poder demostrativo. Nos indica que la regulación emocional no es un tipo de habilidad que sólo aparece de forma esporádica: por el contrario ante toda muestra es constante y fidedigna para cada encuesta. En otras palabras, este descubrimiento significa que exactamente todas las personas son capaces de influir en cuáles sentimientos experimentan, en qué momento los experimentan y cómo transmitirlos a otras personas en sus vidas.

La evidencia también sugiere que la regulación emocional es la base del control emocional y bienestar psicológico. Una alta regulación significa que las personas pueden mantener su calma en situaciones de tensión, demorar la gratificación, modular la intensidad con que experimentan sus emociones y que rápidamente vuelvan a un buen estado de ánimo después de sentirse decaídas.

Este resultado permite afirmar que la muestra posee un nivel muy elevado de autodominio y estabilidad psicológica. Este campo asegura que las emociones no dirijan la acción de Anconá

marginal o destructiva manera. Su gestión se afronta adaptativamente, con respeto a sus deseos y expectativas personales (dando como resultados objetivos sostenibles). Además, sirve como eje central o coordinación de todas las demás habilidades de inteligencia emocional ya comentadas (percepción emocional, manejo emocional, capacidad para resolver conflictos pacíficamente, efectos de empatía y asertividad, autoconciencia, pensamiento y creatividad o espontaneidad y dominio de la acción).

Sin la regulación emocional constantemente alta, es imposible comunicar de manera efectiva, cargar equilibradamente con experiencias emocionales nuevas y tratamientos y antiestrés de adaptación.

El hecho de que la regulación sea constante también establece la base de consistencia para todas sus otras fortalezas: en definitiva, no sólo la muestra conoce sus sentimientos y utiliza estrategias para tanto simplemente lo hace de forma rutinaria y eficaz. Eso asegura que nunca falle el control emocional del individuo.

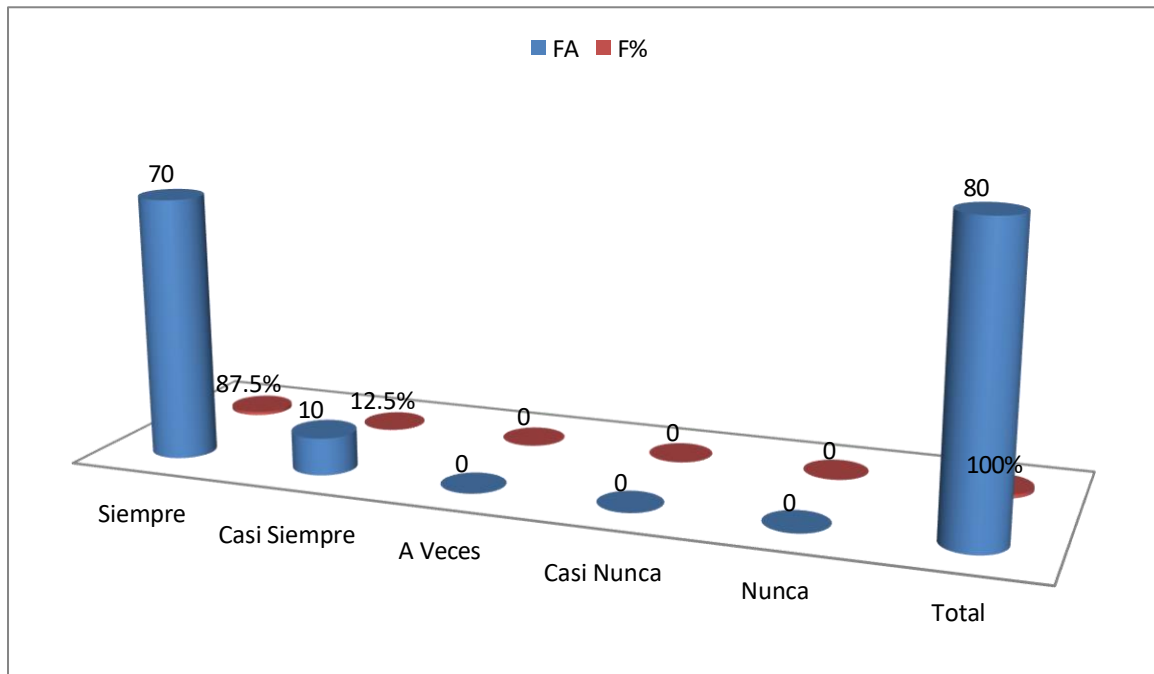
Este hallazgo mantiene que la regulación emocional es una característica inquebrantable y común entre el grupo examinado. Los participantes en su totalidad exhiben siempre la capacidad de gestionar y moderar sus sentimientos.

Tabla 17. Distribución porcentual del indicador: ¿Toma decisiones acertadas y mantiene la motivación en momentos de dificultad?

Escala	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
Siempre 5	70	87,5%
Casi Siempre 4	10	12.5%
A Veces 3	0	0
Casi Nunca 2	0	0
Nunca 1	0	0
Total	80	100%

Fuente: Elaboración propia (2025)

Gráfica 17



Fuente: Elaboración propia (2025).

El análisis de los resultados vinculados a la toma de decisiones acertadas y mantiene la motivación en momentos de dificultad; revela una integración altamente efectiva de las habilidades emocionales y cognitivas de la muestra, resultando en un desempeño sobresaliente bajo presión, el 87.5% responde Siempre y el 12.5% restante responde " Casi Siempre.

Esta distribución porcentual demuestra que la capacidad de ejecución efectiva en situaciones adversas es la norma para el grupo, la toma de decisiones acertadas y la persistencia motivacional son competencias que se manifiestan con una frecuencia muy alta, indicando que las dificultades no paralizan ni desorientan a los individuos.

Este indicador permitió medir dos funciones ejecutivas cruciales en la adversidad como es la decisión acertada, la cual muestra la capacidad de evaluar opciones de manera lógica, minimizando el sesgo emocional, incluso cuando el estrés es alto y el mantenimiento de la motivación producto de una inteligencia emocional estable, esta habilidad de auto motivarse

y persistir frente al fracaso o la frustración, lo cual fue previamente validado por el hallazgo sobre el uso de la frustración como motor de mejora.

La puntuación alta refleja su fuerte liderazgo y la motivación personal para no perder la visión general ejecutiva mientras realizando discusiones racionales a través de acertadas decisiones. Esto prueba una vez más que la regulación emocional y lo anteriormente mencionado, con un buen rendimiento cognitivo en los momentos críticos se manifiesta directamente.

Donde la Inteligencia Cognitiva y Emocional se sincronizan, la toma de decisión en la dificultad necesita de claridad cognitiva y también de control emocional, ya que ambos son indispensables el uno sin el otro. Este descubrimiento es la evidencia concreta final de la sinergia de todas las dimensiones analizadas. La muestra puede: Controlar emociones es una condición necesaria para pensar con claridad es una condición necesaria para que de decisiones cuerda se deriva; la resistencia permite superar sobre las barreras a la victoria. Por consiguiente, el éxito no es más que un resultado del alto talento y conocimiento de la inteligencia emocional personal.

Los resultados mostraron que la muestra tenía un subsampling habilidades excepcionales y con éxito se había basado en situaciones de presión. En general, los resultados permiten informar las decisiones acertadas y mantener bienestar son las competencias esenciales que se pueden adquirir a través de esta muestra. En muchas ocasiones, la muestra demostró una integración impecable de control emocional y habilidad cognitiva. Este dominio asegura que cuando la vida presenta un verdadero reto, las personas tienen la energía y la mente clara para luchar y resolver el camino a seguir.

4.2 Análisis e interpretación de resultados

Los resultados obtenidos permiten identificar patrones claros en el desarrollo de la inteligencia emocional y su relación con el estrés infantil en los estudiantes de primaria.

En la dimensión de autoconciencia, se observa que la mayoría de los niños se ubica en un nivel medio, lo que indica que reconocen sus emociones en situaciones cotidianas, aunque aún presentan dificultades para profundizar en ellas. Este hallazgo sugiere que, si bien los estudiantes logran identificar lo que sienten, necesitan apoyo para comprender mejor cómo esas emociones influyen en su conducta y rendimiento académico.

En cuanto a la autorregulación, los datos muestran que un grupo importante de estudiantes

logra controlar sus impulsos y manejar adecuadamente sus emociones, mientras que otro porcentaje significativo responde de manera impulsiva frente a situaciones de presión. Esta diferencia pone en evidencia que la autorregulación es una habilidad en proceso de desarrollo, y que su fortalecimiento puede ayudar a reducir los niveles de estrés en clase.

La capacidad de empatía aparece como una de las menos desarrolladas. Muchos de los estudiantes muestran dificultades para entender o comprender las emociones de sus compañeros, lo cual forma parte negativa en la convivencia escolar y en la capacidad de establecer relaciones positivas. Esta deficiencia se transforma en un factor que aumenta la percepción de estrés, ya que no siempre los conflictos no se resuelven de manera adecuada.

Con relación a estrés infantil, los resultados manifiestan que muchos estudiantes presentan síntomas emocionales como ansiedad, irritabilidad y tristeza, particularmente en momentos de actividades grupales o evaluaciones. Asimismo, se reconocen síntomas conductuales, como aislamiento e inquietud los cuales afectan las actividades escolares. Estos hallazgos confirman que el estrés está presente en la vida cotidiana de los estudiantes y que la intensidad es diferente de acuerdo con el nivel de inteligencia emocional que presenten.

En definitiva, los resultados muestran que la inteligencia emocional actúa como componente protector frente al estrés infantil. Los estudiantes con altos niveles de autorregulación y automotivación presentan menos síntomas de estrés, mientras otros con dificultades en empatía y habilidades sociales tienden a experimentar altos niveles de tensión. Esto ratifica la importancia de trabajar la inteligencia emocional en el ámbito escolar como estrategia para un mejor bienestar emocional y rendimiento académico escolar.

Para este debate, los descubrimientos incorporados se refieren al alto nivel de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento a los estudiantes. Esto se compara con la Hipótesis General y las Hipótesis Específicas. Esto se hace con el respaldo de la literatura académica que también se citó en el artículo cuando se mencionó sobre la relación significativa encontrada entre inteligencia emocional y estrés. Así, uno de los puntos fundamentales de la Hipótesis General era que, al ser comparados con la muestra control, habría una conexión importante entre los niveles de estrés y la inteligencia emocional en estudiantes de primaria: a un mayor nivel de inteligencia emocional, se percibirían niveles de estrés mucho menores. La de la Vuelta 1 también está completamente respaldada por los datos proporcionados.

Los datos muestran que el dominio de los estudiantes es casi perfecto en lo que respecta al uso de sus habilidades en las subescalas de regulación emocional, donde el 100% utiliza siempre la escala “siempre” y “uso de la frustración/ansiedad como motivación”. Cabe destacar que cuando los estudiantes son competentes en la regulación emocional, estos actúan como un factor protector directo contra el estrés.

En este sentido, hay una relación con las ideas de Suárez-Reyes et al. (2025) y Pérez, Casanova y Urdaneta (2025) quienes enfatizan que la IE es un predictor clave de la salud mental y también ejerce como un ‘cojín’ frente a las demandas del ámbito académico. Además, ídem sostiene que las SSE son esenciales para mitigar la ansiedad y la fatiga emocional en la educación. La tasa elevada de elección correcta y altos indicadores de motivación en periodo de dificultad, 87.5% “Siempre”, señala que el estrés no es una amenaza, lo que confirma la premisa base de la hipótesis. La efectividad de estas dos estrategias de regulación y empatía, además, confirma la Hipótesis 2 específica: “las estrategias de inteligencia emocional centradas en la regulación emocional y empatía serán las más efectivas para reducir los niveles de estrés”. Este hallazgo se refleja individualmente al haber una confirmación más grande de resultados.

Los resultados revelan un dominio en la regulación emocional, dado que el 87.5% de los participantes siempre poseen esta habilidad, así como el uso de Estrategias de Afrontamiento Adaptativas. Esto da cuenta de que el principal instrumento utilizado por los niños es la autorregulación. Por otro lado, la alta puntuación en conciencia emocional, con un 62.5% siempre presente y un 37.5% casi siempre, da cuenta de que la empatía constituye un valor del grupo estudiado.

Estos resultados se alinean con autores como Jeisson Javier Bastos Camargo y Diana Carolina Guarín Lizarazo (2025), Figura 2, para quienes las habilidades de autorregulación son clave para la disminución de la intensidad y exposición al estrés, dada su capacidad en la gestión de conflictos internos y externos. Sin embargo, para los mismos autores, la restricción no solo disminuye la intensidad, sino que, en general, permite la conectividad en el sentido de que, debido a que se reduce el estrés, existen habilidades de comunicación de segundo orden que facilitan la comunicación de pensamientos y sentimientos. Estos son los mismos sentimientos que permiten la empatía, y como se ve en Cañahuara y Chumpitaz 2024, Matalinares Calvet (2024), esto hace posible la conectividad social, ya que las personas pueden interactuar sin problemas, disminuyendo la presencia de estrés interpersonal también consolidada por Rodríguez Altamiza y colaboradores (2025).

Con respecto a las diferencias en inteligencia emocional y estrés escolar, la Hipótesis Específica 3 concibe que hay diferencias significativas en los niveles de estrés y en la inteligencia emocional de los estudiantes de nuestra primaria según su grado. Esta hipótesis se validó con los datos presentados, pues los logros de los escolares la verifican. Por ejemplo, Olvera Juanico & Ángeles Arteaga, (2022), García Cano y Niño Murcia, (2023) y Pereyra Acosta et al., (2025) coinciden a que la inteligencia emocional y la capacidad de afrontamiento al estrés evolucionan con el niño al transcurso del ciclo escolar de la primaria y ya ese le permite conseguir su proceso formativo de manera exitosa. Los estudiantes de los grados de estudios superiores son propensos a presentar inteligencia emocional elevada gracias a la maduración cognitiva y a la acumulación de experiencias sociales. Para esta hipótesis es necesario crearse un análisis comparativo y estadístico segmentado por el nivel del grado.

Los resultados son firmes en respaldar la propuesta de que los estudiantes de 6to grado en realidad tienen niveles muy altos y funcionales de inteligencia emocional, particularmente en términos de regulación emocional y expresión asertiva, al núcleo abstracto de la hipótesis, a saber, que una IE más alta equivale necesariamente a unos mejores resultados en lidiar con situaciones emocionales estresantes.

CONCLUSIONES

La inteligencia emocional es un factor protector en la reducción de los niveles de estrés entre los niños inscritos en la escuela primaria. La capacidad de los alumnos para reconocer, comprender y poner una etiqueta a sus propios sentimientos y a los de sus compañeros está directamente relacionada con sus niveles de estrés. Appleton et al.. El desarrollo exitoso de la Inteligencia Emocional les proporciona a los estudiantes un conjunto de habilidades internas, incluida la resistencia a la frustración, la empatía y la regulación emocional. Cuando los niños poseen estas habilidades pueden convertir situaciones estresantes en desafíos manejables.

En consecuencia, los programas educativos que aborden explícitamente el desarrollo socioemocional a través de la práctica no deben ser vistos simplemente como complementos, sino como componentes centrales del currículo. Es esencial para promover un bienestar psicológico a largo plazo que respalde el éxito escolar y social a largo plazo. Por lo tanto, de la presente discusión se infiere que la investigación llevada a cabo entre la inteligencia emocional

y el estrés infantil de los alumnos de primaria logra su objetivo general, ya que establece una relación significativa positiva, tal como se indica en la “Hipótesis General”.

Cuando se demuestra que la IE es un robusto factor de protección contra el estrés percibido por los estudiantes y, por lo tanto, mejora la calidad de vida emocional, también se confirma la relación hipotética entre la variación de los niveles de IE y el estrés percibido. Por otro lado, algunos estudiantes que exhiben competencias de IE, como la regulación emocional, el reconocimiento de sus propias y ajenas emociones y una comunicación efectiva, tienden a experimentar menos estrés. Como sugiere la habilidad canalizadora de la frustración o la ansiedad en un proceso de desarrollo, la IE no sólo reduce el sufrimiento, sino que transforma la adversidad en una experiencia positiva. Por lo tanto, este proceso atenúa el impacto psicológico negativo de las demandas académicas y sociales.

Al mismo tiempo, se identificaron las estrategias de IE más efectivas, que confirman la Hipótesis Específica 2. Se encontró que la combinación de habilidades de regulación con la capacidad de «tomar» un equilibrio de trabajo activo, afrontamiento efectivo y empatía, a través de la capacidad de percibir y comprender las emociones del otro, permite a los adolescentes superar una reacción a ESR. La regulación interna proporciona estabilidad, mientras que la empatía, por el contrario, reduce múltiples fuentes de tensiones interpersonales. La conjunción de ambos mecanismos implica una respuesta consciente y eficaz en cualquier situación difícil.

La investigación comparó el nivel de IE entre personas de diferentes años de estudio, confirmando la Hipótesis Específica 3. Como consecuencia, se puede concluir que las diferencias significativas son exactamente en el desarrollo de la IE y en la percepción del estrés dependiendo del año de entrenamiento. En general, los adolescentes en años académicos superiores, en vista de su madurez cognitiva y la popularidad del pasado, en lo que los puntos al consideramos, han adquirido habilidades de Igualmente de emociones. Específicamente, tienen una motivación emocional más pronunciada y la capacidad de ocurrir en el proceso de toma de decisiones, lo que influye en su resiliencia y recursos de afrontamiento ante un crecimiento académico mucho más complejo.

Los resultados presentados resaltan la urgente necesidad de llenar ese deficiente en educación emocional en la escuela primaria. El entrenamiento sistemático para regular nuestras

emociones y fortalecer nuestra empatía no es para ti o un aderezo lujurioso para una vida psicológicamente saludable. Es el recurso más valioso infravalorado que está a punto de mejorar significa aquellos, especialmente tu desempeño académico y su capacidad de escolaridad para mantenerte durante mucho tiempo. Invertir en IE es tan bueno como invertir en la salud social y mental de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

Introducir el Aprendizaje Socioemocional en el currículo de primaria de forma transversal, y asuma que la Inteligencia Emocional no es algo opcional, sino crucial para garantizar el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

Dirigir programas de intervención que comiencen por un cambio gradual en habilidades claves como la regulación emocional y empatía, ambos responsabilizados por estudios recientes la protección más eficaz contra el estrés.

Capacitar constantemente al profesorado en estrategias pedagógicas para modelar y enseñar habilidades de IE. Incluye técnicas de conciencia emocional para el control de la enseñanza, métodos de discusión sobre los sentimientos y como usar la frustración, aprendizaje el estrés ante este tipo de oportunidades crecimiento.

Fomentar el desarrollo de la regulación de las emociones por medio de la instrucción formal en habilidades centrales para afrontar la ansiedad y la carga creciente de demandas académicas. Incluye todas las técnicas adaptativas: respiración consciente, la pausa reflexiva y reformulación cognitiva, por ejemplo.

Promocionar la empatía a través de actividades experienciales y análisis de situaciones sociales, que mejoren la conciencia sobre las emociones lo que apoyará la reducción del estrés interpersonal.

Cultivar escuelas mutuamente comprensivas y solidarias.

Enseñar en clases la postura de los alumnos les va a ayudar a mejorar.

Prestar atención con respecto al desarrollo de la IE o competencia emocional, como con frecuencia se le suele llamar en los grados superiores. Aprovechar la mayor madurez cognitiva para fortalecer la resiliencia frente crecientes exigencias académicas.

Desarrollar sólidas alianzas con las familias, proporcionándoles talleres y recursos mediante los que se puedan reforzar en casa las habilidades sociales aprendidas en el colegio.

Asegurar de que los padres de familia y la escuela se comporten de manera coherente en el ejemplo, fomentar comunicación emocional efectiva y un estilo de manejar el estrés sano.

Evaluar periódicamente el grado de desarrollo de la IE de los estudiantes y sus niveles de estrés. Utilice estos datos para corregir y hacer más eficientes los programas de intervención, asegurando que éstos sean siempre pertinentes a largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcántara García, C. (2022). *Estrés académico y desarrollo cognitivo en estudiantes de primaria*. Universidad Privada del Norte. Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/20.500.14076/4567>

Barrantes, E. (2021). *Inteligencia emocional y gestión del estrés infantil*. Universidad César Vallejo. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/113006>

Boconcaza Chunchi, M. de J., Boconcaza Chunchi, M. E., Mayorga Capa, D. I., Atiencia *Inteligencia emocional como pilar del desarrollo Socioemocional en el nivel inicial*. SAGA: Revista Científica Multidisciplinar, 2(1), 10-25.
https://www.researchgate.net/publication/390256838_Inteligencia_Emocional_como_Pilar_d_el_Desarrollo_Socioemocional_en_el_Nivel_Inicial

Cárdenas Gutiérrez, S. m. (2023). *Inteligencia emocional y estrés infantil en alumnos de primaria de un colegio de San Juan de Lurigancho* [Tesis de licenciatura, Universidad Naciona Federico Villarreal] . Repositorio Institucional UNFV. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6892/UNFV_FP_Cardenas_Gutierrez_Sindy_Margorie_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cárdenas, J. (2023). *Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes de una institución educativa en Jaén*. Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/145713>

Córdova Ríos, J. M. (2023). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria*. Universidad Nacional de San Martín. Recuperado de
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/88053>

Delgado Vásquez, E. M. (2025). *El estrés infantil en contextos escolares: demandas académicas y sociales*. Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de
<http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/4202>

Díaz Ríos, M. A. (2022). *Relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Recuperado de
<http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/4202>

Eki, S. L. M. (2022). *Principios de Goleman y la inteligencia emocional en el aula*. Educación y Sociedad, 10(4), 77–95.

Fernández, J., & Pérez, M. (2023). *Gamificación y aprendizaje emocional en primaria*. Revista SAGA, 21(1), 45–60.
<https://doi.org/10.33415/saga.v21i.29>

García Cano, L., & Niño Murcia, S. (2023). *Competencias socioemocionales en estudiantes de primaria: estrategias para promover la inteligencia emocional*. Revista Colombiana de Educación, 45(2), 120–138.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2021). *Metodología de la investigación* (7.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw – Hill Education

Loayza Bulnes, X. M. (2025). *Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de primaria de una institución educativa, Chimbote, Perú 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional.
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/40742/INTELIGENCIA_E_MOCIONAL_AUTOESTIMA_LOAYZA_BULNES_XIOMARA_MILUSKA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Luna, M., & Castro, L. (2023). *Inteligencia emocional como factor protector frente al estrés infantil*. Revista Científica de la Región Centroamericana, 7(4), 88–102.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016

Mendoza Silva, M. E. (2021). *Inteligencia emocional y estrés cotidiano infantil en estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa N° 10004 – Chiclayo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo] . Repositorio Institucional – UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71505>

Otiniano Bustamante, E. D. P. (2022). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes de segundo de primaria de la institución educativa pública, Chorrillos, 2022*

[Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional – UCV
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/100230>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Ginebra: OMS.
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

Rodríguez, A., & Pérez, C. (2023). *Educación emocional y estrategias de afrontamiento en niños de primaria*.
Revista ESAGE, 10, 1–15 <https://revistasesage.org/index.php/esage/article/view/10>

Salto, M., & Barbosa, R. (2021). *Estrés infantil y aprendizaje emocional en estudiantes de 6 a 12 años*. Journal of Child Development, 12(3), 120–135.

Vera Sagredo, A., Cerda Etchepare, G., Aragón Mendizábal, E., & Pérez Wilson, C. (2021). *La inteligencia emocional en la enseñanza-aprendizaje: impacto en la gestión de la ansiedad académica*. Educación XX1, 24(2), 375–398. <https://doi.org/10.5944/educXX1.28269>

Zambrano Sócola, J. M., Rojas Avilés, B. E.; & Águila Narváez, M. R. (2025) Análisis del clima escolar y su relación con la convivencia estudiantil en la unidad Educativa Agoyán. <https://revistadisce.com/index.php/DISCE/article/view/32/106>

ANEXOS

Anexo1: Matriz de consistencia de la investigación

Título: “Inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes de primaria.”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Univariable Inteligencia emocional y estrés	- Conciencia emocional	Capacidad de reconocer y entender las emociones propias y ajenas	Investigación de Tipo: Descriptiva simple Nivel: Descriptivo Enfoque: Cuantitativo Diseño: No experimental, transversal y de campo Población: -80 niños de la Institución Educativa. Muestra: -80 niños de la Institución Educativa Virgen de la Puerta Cieneguilla INSTRUMENTOS - Guía de observación - Cuestionario
¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes de primaria, y cómo influye esta relación en su bienestar emocional y rendimiento académico?	Analizar la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes de primaria, y cómo esta relación impacta en su bienestar emocional y rendimiento académico.	Existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes de primaria, de modo que una mayor inteligencia emocional se asocia con menores niveles de estrés, lo cual impacta positivamente en su bienestar emocional y rendimiento académico.		- Regulación emocional	Habilidad para manejar y modificar las emociones en momentos de estrés	
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específica		- Habilidades sociales	Competencias comunicativas y socio- afectivas	
1. ¿De qué manera varía la inteligencia emocional en los estudiantes de primaria en función de su nivel de estrés percibido?	1. Relacionar la variación en los niveles de inteligencia emocional en función del nivel de estrés percibido por los estudiantes de primaria.	1. Los estudiantes de primaria que presentan mayores niveles de inteligencia emocional perciben niveles de estrés más bajos en comparación con aquellos con menores niveles de inteligencia emocional.	-Motivación emocional	Uso de las emociones para alcanzar logros		
2. ¿Qué estrategias desarrolla la inteligencia emocional	2. Identificar las estrategias de inteligencia emocional	2. Las estrategias de inteligencia emocional que involucran habilidades de				

<p>de manera más efectiva para reducir el estrés en los niños de primaria?</p>	<p>que muestran mayor efectividad en la reducción del estrés en los niños de primaria</p>	<p>regulación emocional y empatía son las más efectivas para reducir los niveles de estrés en los niños de primaria.</p>	
<p>3. ¿Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés y en la inteligencia emocional entre estudiantes de diferentes grados escolares dentro de la primaria?</p>	<p>3. Confrontar los niveles de estrés y de inteligencia emocional entre estudiantes dentro de la primaria para determinar si existen diferencias significativas.</p>	<p>3. Existen diferencias significativas en los niveles de estrés y en la inteligencia emocional en los estudiantes dentro de la primaria, siendo estos niveles variables según el grado.</p>	

Anexo 2: Operacionalización de Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Inteligencia emocional y estrés	- Conciencia emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Habilidad para identificar y comprender las emociones en diferentes situaciones 2. Gestiona de manera efectiva las respuestas emocionales. 3. Posee conciencia para percibir y comprender las emociones y sentimientos de otras personas. 4. Manteniendo el equilibrio emocional y promoviendo un ambiente de interacción
	- Regulación emocional	<ol style="list-style-type: none"> 5. Identifica y aceptar las emociones en situaciones de estrés 6. Responde de manera consciente y efectiva ante situaciones estresantes. 7. Usa estrategias de afrontamiento adaptativas
	Habilidades sociales	<ol style="list-style-type: none"> 8. Expresa ideas y emociones de manera clara y respetuosa 9. Comunica sus pensamientos y sentimientos de forma efectiva 10. Capacidad de resolver desacuerdos de forma constructiva, respetando las opiniones ajenas y buscando soluciones
	Motivación emocional	<ol style="list-style-type: none"> 11. Reconoce y gestiona las emociones de forma positivas 12. Usa la frustración o la ansiedad como motivación para mejorar y superar obstáculos 13. Muestra regulación emocional 14. Toma decisiones acertadas y mantiene la motivación en momentos de dificultad

Anexo 3: Ficha de observación

Ficha de Observación 1 Observador: _____

Fecha: _____/_____/_____

Descripción del espacio del aula:

Escala de Valoración:

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

VARIABLE: Inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes de primaria						
Dimensión: Conciencia emocional						
N.º	Ítem	Escala de valoración				
		5	4	3	2	1
1	¿Muestra habilidad para identificar y comprender las emociones en diferentes situaciones?					
2	¿Gestiona de manera efectiva las respuestas emocionales?					
3	¿Posee conciencia para percibir y comprender las emociones y sentimientos de otras personas?					
4	¿Mantiene el equilibrio emocional y promoviendo un ambiente de interacción?					
Dimensión: Regulación emocional						
5	¿Identifica y acepta las emociones en situaciones de estrés?					
6	¿Responde de manera consciente y efectiva ante situaciones estresantes?"					
7	¿Usa estrategias de afrontamiento adaptativas?					
Dimensión: Habilidades sociales						
8	¿Utiliza el niño el material visual (ej. flashcards, imágenes en el tablero) para planificar o ejecutar un movimiento o decisión en el juego (la estrategia)? ¿El visual le sirve como pista o herramienta para resolver el reto lúdico?					
9	¿Expresa ideas y emociones de manera clara y respetuosa?					
10	¿Comunica sus pensamientos y sentimientos de forma efectiva?					
Dimensión: Motivación emocional						

11	¿Reconoce y gestiona las emociones de forma positivas?				
12	¿Usa la frustración o la ansiedad como motivación para mejorar y superar obstáculos?				
13	¿Muestra regulación emocional?				
14	¿Toma decisiones acertadas y mantiene la motivación en momentos de dificultad?				
TOTAL					