

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA  
ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA**



**UNS**  
ESCUELA DE  
**POSGRADO**

---

---

**“Competencias emocionales y ansiedad Rasgo-Estado en  
estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia  
por la Covid 19, Chincha 2021”**

---

---

**Tesis para obtener el Grado de  
Doctor en Psicología**

**Autora:**

**Mg. Quispe Pachas, Milly Soledad**

**Asesora:**

**Dra. García García, Teresa del Pilar  
DNI: 32815478  
Código ORCID: 0000-0002-9701-7006**

**Línea de Investigación:  
Procesos cognitivos del aprendizaje y  
estilos de vida saludable**

**Nuevo Chimbote - PERÚ  
2023**



**UNS**  
ESCUELA DE  
POSGRADO

## CERTIFICACIÓN DE ASESORAMIENTO

Yo, **GARCÍA GARCÍA, TERESA DEL PILAR**, mediante la presente certifico mi asesoramiento de la tesis de Doctorado titulada: “**Competencias emocionales y ansiedad Rasgo-Estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha, 2021.**” Que tiene como autora a la Magister **QUISPE PACHAS, MILLY SOLEDAD** la misma que ha sido elaborado de acuerdo al Reglamento de Normas y Procedimientos para obtener el Grado de **Doctor en Psicología** en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, Agosto del 2023.

---

**Dra. GARCÍA GARCÍA, TERESA DEL PILAR**

**Asesora**

Código ORCID.0000-0002-9701-7006

DNI: 32815478



**UNS**  
ESCUELA DE  
**POSGRADO**

## CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR

**“Competencias emocionales y ansiedad Rasgo-Estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha, 2021”**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE DOCTOR EN PSICOLOGÍA

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador

---

**Dra. Chu Amaranto, Úrsula Milagros**  
Presidenta  
Código ORCID. 0000-0003-4884-2904  
DNI. 32907054

---

**Dra. Rojas Cordero, Eva María**  
Secretaria  
Código ORCID. 0000-0002-5973-0820  
DNI .32852514

---

**Dra. García García Teresa del Pilar**  
Vocal  
Código ORCID.0000-0002-9701-7006  
DNI: 32815478



**UNS**  
ESCUELA DE  
POSGRADO

### ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

A los tres días del mes de agosto del año 2023, siendo las 11:30 horas, en el aula multimedia N° 1 de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa, se reunieron los miembros del Jurado Evaluador conformado por los docentes: la Dra. Úrsula Milagros Chu Amaranto (Presidenta), Dra. Eva María Rojas Cordero (Secretaria), Dra. Teresa del Pilar García García (Vocal), designados mediante Resolución Directoral N° 131-2023-EPGUNS de fecha 08.06.2023, con la finalidad de evaluar la tesis titulada: "**COMPETENCIAS EMOCIONALES Y ANSIEDAD RASGO-ESTADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR LA COVID 19, CHINCHA 2021**"; presentado por la tesista **Milly Soledad Quispe Pachas**, egresada del programa de **Doctorado en Psicología**.

Sustentación autorizada mediante Resolución Directoral N° 179-2023-EPG-UNS de fecha 26 de julio de 2023.

El presidente del jurado autorizó el inicio del acto académico; producido y concluido el acto de sustentación de tesis, los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo una serie de preguntas y recomendaciones al tesista, quien dio respuestas a las interrogantes y observaciones.

El jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo, contenido y sustentación del mismo y con las sugerencias pertinentes, declara la sustentación como: APROBADO asignándole la calificación de: 17.

Siendo las \_\_\_\_\_ horas del mismo día se da por finalizado el acto académico, firmando la presente acta en señal de conformidad.

  
Dra. Úrsula Milagros Chu Amaranto  
Presidenta

  
Dra. Eva María Rojas Cordero  
Secretaria

  
Dra. Teresa del Pilar García García  
Vocal



# Competencias emocionales

## INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.autonomadeica.edu.pe">repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	11%
2	<a href="http://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	2%
4	<a href="http://repositorio.uns.edu.pe">repositorio.uns.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="http://repositorio.upch.edu.pe">repositorio.upch.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1%
8	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%

## **Dedicatoria**

El presente trabajo de investigación está dedicado con mucho amor a Dios quien ha sido mi guía y fortaleza, a mi familia y de manera muy especial a mis hijos Mabel y Marcos quienes han sido mi mayor motivación, con su amor y paciencia me han permitido llegar a cumplir hoy un objetivo más en mi vida profesional.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida. A la Universidad Nacional del Santa Chimbote – Perú, en especial a la Escuela de Posgrado de Psicología por el apoyo en mi proceso formativo como profesional. Asimismo, un profundo agradecimiento a la Dra. Teresa García García, por su labor como docente e investigadora y su apoyo continuo, por haberme brindado la oportunidad de experimentar un proceso sumamente enriquecedor. Finalmente, a todas las personas que hicieron posible esta investigación guiándome académicamente con su experiencia y profesionalismo.

## Índice

Carátula.....	i
Hoja de conformidad del asesor .....	ii
Hoja de aprobación del Jurado Evaluador.....	iii
Dedicatoria .....	iv
Agradecimiento .....	v
Índice.....	vi
Lista de cuadros.....	viii
Lista de gráficos .....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT .....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xii
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.1 Planteamiento y fundamentación del problema de investigación .....	16
1.2 Antecedentes de la investigación .....	21
1.3 Formulación del problema de investigación .....	24
1.4 Delimitación del estudio.....	24
1.5 Justificación e importancia de la investigación.....	25
1.6 Objetivos de la investigación: General y específicos .....	26
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	28
2.1. Fundamentos teóricos de la investigación .....	28
2.2 Marco conceptual.....	46
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	48
3.1 Hipótesis central de la investigación.....	48
3.2 Variables e indicadores de la investigación.....	49
3.3 Métodos de la investigación.....	52
3.4 Diseño o esquema de la investigación .....	53
3.5 Población y muestra .....	53
3.6 Actividades del proceso investigativo .....	54
3.7 Técnicas e instrumentos de la investigación .....	55
3.8 Procedimiento para la recolección de datos.....	57
3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos .....	58

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	59
4.1 Resultados .....	59
4.2 Discusión de resultados.....	80
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	91
5.1. Conclusiones.....	91
5.2 Recomendaciones .....	93
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	95
ANEXOS .....	99

## Lista de cuadros

Tabla 1. Relación entre las competencias emocionales con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	59
Tabla 2. Relación entre la conciencia emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	60
Tabla 3. Relación entre la regulación emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	61
Tabla 4. Relación entre la autonomía emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	62
Tabla 5. Relación entre las competencias sociales con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	63
Tabla 6. Relación entre las competencias para la vida y el bienestar con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.	64
Tabla 7. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov de la variable Competencias emocionales en la muestra total.....	66
Tabla 8. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov de la variable Ansiedad rasgo-estado en la muestra total.....	67
Tabla 9. Correlaciones de la Hipótesis Específica 1.....	68
Tabla 10. Correlaciones de la Hipótesis Específica 2.....	70
Tabla 11. Correlaciones de la Hipótesis Específica 3.....	72
Tabla 12. Correlaciones de la Hipótesis Específica 4.....	74
Tabla 13. Correlaciones de la Hipótesis Específica 5.....	76
Tabla 14. Correlaciones de la Hipótesis General.....	78

## Lista de gráficos

Figura 1. Relación entre las competencias emocionales con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	59
Figura 2. Relación entre la conciencia emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	60
Figura 3. Relación entre la regulación emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	61
Figura 4. Relación entre la autonomía emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	62
Figura 5. Relación entre las competencias sociales con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	63
Figura 6. Relación entre las competencias para la vida y el bienestar con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.....	64

## RESUMEN

La investigación esbozó como objetivo general, determinar la relación entre las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021. La investigación fue de tipo básica, de nivel descriptivo correlacional, con método analítico, e hipotético-deductivo y diseño no experimental. La población estuvo integrada por 200 estudiantes, seleccionada con la técnica probabilística, con muestreo probabilístico aleatorio simple. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la encuesta, y como instrumento: el Cuestionario de Desarrollo Emocional Adulto (QDE-A) de Bisquerra (2018) y el inventario de ansiedad rasgo – estado (IDARE) Carranza y Elorreaga, (2019). Los resultados demostraron que: el 48% de los encuestados tienen competencias emocionales alta y sin ansiedad rasgo-estado. Por otro lado, el 50% tienen competencias emocionales alta y ansiedad rasgo-estado leve, el 2% tiene alta competencia emocional y ansiedad rasgo-estado moderada. Se concluye, mediante la prueba de Correlación de Spearman, se logró determinar una correlación negativa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-.303$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia =  $0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

**Palabras claves:** Competencias, emocionales, ansiedad, rasgo, estado.

## ABSTRACT

The research outlined as a general objective, to determine the relationship between emotional competencies and their components (emotional awareness, emotional regulation, emotional autonomy, social competence and competencies for life and well-being) with trait-state anxiety in university students in the context of the Covid 19 pandemic, Chincha 2021. The research was of basic type, of correlational descriptive level, with analytical method, and hypothetical-deductive and non-experimental design. The population consisted of 200 students, selected with the probabilistic technique, with simple random probability sampling. For data collection, the survey technique was used, and as an instrument: the Adult Emotional Development Questionnaire (QDE-A) of Bisquerra (2018) and the inventory of trait-state anxiety (IDARE) Carranza and Elorreaga, (2019). The results showed that: 48% of respondents have high emotional competencies and no anxiety-state trait. On the other hand, 50% have high emotional competencies and mild trait-state anxiety, 2% have high emotional competence and moderate trait-state anxiety. It is concluded, mediante the Spearman Correlation test, it was possible to determine a mean negative correlation between the variables emotional competencies and trait-state anxiety, finding an association of  $-.303$  with a value calculated for  $p = 0.000$ , which is lower than the significance value  $= 0.05$ ; this is indicative of a strong negative association or mean inverse, among the variables emotional competencies and trait-state anxiety in university students in the context of the Covid 19 pandemic, Chincha 2021.

**Key words:** Competencies, emotional, anxiety, trait, state.

## INTRODUCCIÓN

Las competencias emocionales, han ido alcanzando en los últimos tiempos mayor relevancia, no solo como factor de prevención y defensa para la salud de las personas y el bienestar social, sino se han convertido en predictores de éxito en los contextos académicos, profesionales y en la vida cotidiana de las personas (Ibarrola, 2014).

En los últimos tres años, las competencias emocionales han sido cada vez más valoradas y requeridas en entornos académicos, profesionales y laborales, esto debido a la pandemia por el COVID-19, y a las constantes transformaciones tecnológicas, que exigen un esfuerzo de adaptación, aprendizaje y gestión de la información, además de las nuevas formas de relaciones personales, e interpersonales. De ahí que, se reafirma la necesidad de preparar a los estudiantes universitarios en el manejo de sus emociones.

Se entiende que, las competencias emocionales, son un conjunto de capacidades y desempeños necesarios para percibir, expresar y regular de forma apropiada las emociones de las personas. Las competencias emocionales potencian una mayor adaptación al contexto, favoreciendo el hecho de afrontar circunstancias de la vida, con mayores posibilidades de éxito. Los aspectos que se mejoran y potencian por las competencias emocionales, están relacionadas con los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, y la solución de problemas.

Por otro lado, en los últimos años, a raíz de la emergencia sanitaria por el Covid 19, los trastornos de ansiedad se han incrementado en personas de cualquier edad, en especial en estudiantes de todos los niveles educativos. De ahí que, la ansiedad se precisa como la anticipación a una amenaza futura, que surge de la percepción de estímulos generales potencialmente dañinos, evocando un estado de inquietud, agitación, preocupación e hipervigilancia (Balluerka, y otros, 2020). Cuando esta conducta es recurrente, que surge ante una amenaza potencial real o supuesta, puede convertirse en un trastorno mental, y que puede ir mermando la calidad de vida del individuo.

Por otro lado, después del reconocimiento de la emergencia sanitaria, los estudios revelan un escaso manejo de las competencias emocionales. Además, señalan el aumento de las emociones negativas, como la ansiedad, la depresión y el estrés. Asimismo, una depreciación de las emociones positivas como el bienestar y la satisfacción. Como resultado, se generó una conducta errática entre las personas, convirtiéndose en un fenómeno frecuente de especulación, respecto a las variantes de la enfermedad, el contagio, el tratamiento y las posibles secuelas del Covid 19. Igualmente, la cuarentena, el distanciamiento físico y social, las nuevas formas de presencialidad, ha incrementado problemas mentales y emocionales, así en ausencia o poca relación interpersonal es bastante probable que los problemas ansiosos, depresivos o de estrés ocurran con más frecuencia o empeoren con el pasar del tiempo en contextos académicos (Ozamis, et. al., 2021).

Partiendo de estas consideraciones, el estudio planteó la pregunta de investigación: ¿Cómo se relaciona las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, 2021? Además, se trazó como objetivo general, determinar la relación entre las competencias emocionales y sus componentes con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021. Asimismo, la hipótesis general esbozó que, las competencias emocionales y sus componentes se relacionan de forma negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.

El estudio sustenta los resultados bajo las teorías de los principios básicos de la inteligencia emocional de Goleman (2012); las competencias emocionales de Bisquerra, et. al., (2017), los estudios de Saarni (2016), el estudio de Sacristán, (2016) sobre el desarrollo e implementación de las competencias en el sistema educativo, Suberviola-Ovejas, (2017) y otros. Asimismo, la ansiedad rasgo-estado está fundamentada por las teorías de Lazarus y Folkman, (2017), Spielberger (1980) que diferencia dos tipos de ansiedad: la ansiedad-estado (AE), La ansiedad-rasgo (AR), de Eysenck y Eysenck (1987) y otros.

Entre los resultados más resaltantes, está la que establece la estadística descriptiva, en ella se señala que, el 100,0% de la muestra presentan un nivel “Alta” en Competencias emocionales. Asimismo, el 50,0% de la muestra presentan un nivel de “Ansiedad leve” en Ansiedad rasgo-estado. Al mismo tiempo, sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se logró determinar una correlación negativa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,303$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ . Esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha. Es decir, al aumentar el desarrollo de las competencias emocionales, disminuye la ansiedad rasgo-estado.

En cuanto al Informe de Tesis, ésta ha sido estructurado en V Capítulos, de acuerdo al Reglamento de normas y procedimientos para obtener el grado académico de Maestro y de Doctor, de la Universidad Nacional del Santa, que a continuación se detalla:

El Capítulo I, contiene el Problema de investigación, en ella se plantea y fundamenta el problema de investigación, se describen los antecedentes de estudio, asimismo, se formula el problema, además, se presenta la delimitación, así como las consideraciones que justifica y la importancia del estudio, para finalmente trazar los objetivos de la investigación.

El Capítulo II presenta el Marco teórico, en esta parte se fundamenta la investigación, mediante las bases teóricas y conceptuales.

El Capítulo III incluye el Marco metodológico, en ella se esboza las hipótesis; se definen las variables e indicadores; así como, los métodos de la investigación, el diseño; se determina la población y muestra; además se presenta las actividades relacionadas con el proceso de investigación; asimismo, se describe las técnicas e instrumentos, los procedimientos de recolección de datos; y finalmente, se señala las técnicas de procesamiento y análisis de datos.

El Capítulo IV muestra los Resultados y discusión, en ella se exponen, analizan, interpretan y discuten los resultados obtenidos de la investigación.

El Capítulo V presenta las Conclusiones a las que arribó el estudio; asimismo, presenta las recomendaciones.

Finalmente, están las referencias bibliográficas y los anexos.

**La autora.**

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1 Planteamiento y fundamentación del problema de investigación

El propósito de las universidades es formar estudiantes responsables y líderes, que tiendan a posicionarse en el mercado laboral. En su preparación, reconocen la importancia de las competencias emocionales como la capacidad que lleva al éxito académico, profesional y personal. Así también, el mundo académico tiene sus propias exigencias, que llevan al extremo de sus competencias y capacidades a los estudiantes y profesionales, es por ello que si no tienen los recursos necesarios pueden ser propensos a generar estados de ansiedad (Chávez, 2021).

A nivel mundial, la pandemia del coronavirus (COVID-19) que se originó en Wuhan, en la región de Hubei, República Popular China, se expandió a todos los países del mundo. A inicios del 2020, el Comité de Emergencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó a esta enfermedad como una incidencia de salud general, fundada en una progresiva tasa de infectados en la China y países cercanos (Huang y Zhao, 2020). Debido al alto nivel de propagación y contagio el virus y a los casos confirmados y muertes en todos los países, las personas pasaron al confinamiento, situación que está afectando su estado emocional.

Sobre el tema, aplicando las escalas Impact of Event Scale-Revised y Anxiety and Stress Scale, se efectuó una indagación con 1,210 elementos en 194 urbes de la República de China, los resultados muestran que el 53,8% de los encuestados presentan un impacto psicológico entre moderado o fuerte (Huang y Zhao, 2020). Sobre la depresión se muestran resultados entre moderados a fuertes en un 16,5%; con respecto a la ansiedad el 28,8% se ubica entre moderados a fuertes; finalmente respecto al estrés un 8,1% se ubica entre moderados o fuertes. Según la OMS (2020), los problemas de ansiedad se han incrementado en un 50% de casos; lo que representa que

260 millones de personas, a nivel mundial, sufren este trastorno, impactando en la capacidad de trabajo, productividad entre otros.

Como consecuencia, las personas desarrollan emociones como el desasosiego, la angustia, la congoja, la ansiedad hasta la ira y los pensamientos negativos; la soledad e irritabilidad que cada vez más se amplificaron y amenazaron la salud mental de la población (Balluerka, y otros, 2020). Asimismo, la pandemia de la COVID-19 ha producido un fuerte impacto psicológico en la sociedad en general, pero el efecto se siente más en la comunidad educativa. El cierre temporal de las instituciones educativas de todos los niveles, el distanciamiento físico y social, la muerte de familiares, la pérdida de puestos de trabajo, las formas de conexión y comunicación, además de la privación de métodos de aprendizaje presencial, generaron ansiedad entre docentes, estudiantes y familiares (CEPAL-UNESCO, 2020).

En Latinoamérica para afrontar y neutralizar la ansiedad social y la carga emocional que ha desatado la COVID-19 en el campo de la educación, se ha hecho necesario que docentes, estudiantes y familiares desarrollen habilidades socioemocionales. En ese sentido, se hace imperioso fortalecer el tratamiento de las contenciones emocionales, como mecanismo básico para aliviar la salud emocional del individuo, con el propósito de prepararle para la vida y de esta forma mejorar su bienestar personal y social (Bisquerra, et. al., 2017).

Por otro lado, las competencias emocionales se pueden educar, practicar y adiestrar. Esto implica que, toda persona tiene la habilidad, la capacidad de interactuar de forma positiva y constructiva con otras personas, aún en tiempos de pandemia de la COVID 19. Además, se basa primero, en el conocimiento de las emociones de uno mismo, identificado aquellas relacionadas con la capacidad de conservar el autocontrol emocional, el manejo del mismo y luego proyectar hacia otras personas, sin que éstas afecten a los demás. Por consiguiente, es necesario tener presente que, una persona primero debe encontrar la manera de conocer,

entender y conducir de forma apropiada sus emociones, para luego pasar a valorar las emociones de los demás.

En efecto, una extensión de la competencia emocional está sustentada por la capacidad social. Implica la capacidad de expresar las emociones en concordancia con lo que sienten los demás. Por tanto, manejar las capacidades sociales resulta beneficioso en un espacio de estudio y trabajo. De ahí que, para alcanzar el éxito en entornos académicos y personales, es necesario desarrollar y practicar habilidades sociales emocionales en todos los espacios.

Como resultado, después del reconocimiento de la emergencia sanitaria en China, los estudios revelan el aumento de las conmociones negativas, como la ansiedad, la depresión y el estrés. Asimismo, una depreciación de las emociones positivas como el bienestar y la satisfacción. Como resultado, se generó una conducta errática entre las personas, convirtiéndose en un fenómeno frecuente de especulación respecto a las variantes de la enfermedad, el contagio, el tratamiento y las posibles secuelas. Además, la cuarentena, el distanciamiento físico y social ha incrementado problemas mentales y emocionales, así en ausencia o poca relación interpersonal, es bastante probable que los problemas ansiosos, depresivos o de estrés ocurran con más frecuencia o empeoren con el pasar del tiempo (Ozamis, et. al., 2021).

Asimismo, los trastornos de ansiedad se caracterizan por presentar reacciones fisiológicas desde los más leves, pasando por los intermedios y altos. En el contexto de la epidemia por la COVID-19, los individuos con altos niveles de ansiedad, angustia perciben tener problemas con su salud, asumen que se encuentran contagiados, lo que incrementa su ansiedad, el mismo que limita sus actividades cognitivas y emocionales, y bajan sus defensas.

En efecto, estas conductas pueden generar comportamientos relacionados como el exceso de lavado de manos, ansiedad para comprar

productos de limpieza, uso de mascarillas, encierro físico y social o acudir asiduamente al centro de salud para descartar la enfermedad. No obstante, que estas acciones son, por lo general, recomendaciones de los protocolos de bioseguridad para detener el contagio de la enfermedad. Sin embargo, las personas con ansiedad lo conducen al extremo, lo que acarrea consecuencias nefastas para las personas. En sentido contrario, las personas que creen que no pueden ser contagiados e incumplen los protocolos de salud presentan bajos niveles de ansiedad que pueden ser perjudiciales.

En diversos países de América Latina, otros estudios mostraron que, el 35% de los que han sido infectados por la COVID 19 y que han sobrevivido, señalan que presentaron sintomatologías relacionados con la ansiedad, la depresión o ambos durante el proceso de recuperación. Asimismo, casi un 44% de pacientes de la COVID 19 que han sobrevivido, reportan algún trastorno de carácter emocional, por lo general se refieren a la ansiedad. Conviene subrayar, que también existen factores de riesgo que pueden estar generando en las personas con ansiedad como: la condición social, los problemas interfamiliares, las redes sociales, la baja autoestima, entre otros (Ramirez-Ortiz, et. al., 2020).

En el Perú, especialistas en psiquiatría y miembros del Instituto Nacional de Salud Mental, afirman que, 1 de cada 3 personas sufren de ansiedad y depresión debido al confinamiento obligatorio decretado para hacer frente a la COVID-19. El grupo etario son las personas menores a 35 años, de sexo femenino y de bajos recursos económicos. Otro estudio en el Perú, el 40% de los pobladores presentan casos de trastornos afectivos, siendo la ansiedad con la más alta tasa de porcentaje. Según datos del Ministerio de Salud, el sector atiende por esta enfermedad aproximadamente un millón de personas anualmente.

Asimismo, un estudio reciente de Sánchez-Carlessi et. al., (2021) realizado en siete universidades de diferentes regiones del Perú, se descubrió que los estudiantes universitarios presentan en su mayoría niveles

de ansiedad entre bajo y medio. Además, el estudio demuestra que las mujeres muestran mayor ansiedad, al igual que los estudiantes menores de edad.

Con respecto a las facultades, los estudiantes de la facultad de humanidades muestran altos niveles de ansiedad que aquellos del área de ciencias de la salud. De la misma manera, los estudiantes de los primeros ciclos presentan altos niveles de ansiedad y depresión. También están aquellos estudiantes, que por motivos de la pandemia de la COVID 19 perdieron a sus familiares y/o amigos más cercanos, ellos presentan niveles más altos de ansiedad, depresión y estrés.

En la provincia de Chincha, como en otros lugares, los estudiantes universitarios muestran debilidad psicológica, éstas se presentan como respuesta a la adaptación a las exigencias académicas y a las diversas actividades, que en cierto modo perturban su estado emocional (Silva-Ramos, et. al., 2019). Se genera la difícil tarea de entenderse a sí mismo, reconocer sus capacidades y potencialidades y entender a los demás y a su entorno. Es importante aclarar que, la mayoría de estudiantes de los primeros ciclos están pasando de la adolescencia a otra etapa del ciclo vital de los seres humanos.

Como consecuencia, los estudiantes reconocen la necesidad de modificar su perspectiva para acomodarse a un contexto desconocido, y una nueva forma de vida a raíz de la epidemia. Los estudiantes universitarios mantenían hasta antes de la pandemia, una vida social muy activa y que hoy tratan de compensar con otras actividades desde el confinamiento, como interactuar en sus clases a través de videoconferencias, Zoom, Google Meet u otros entornos; los videojuegos, las redes sociales, entre otras actividades; los mismos que influyen en su salud emocional, llegando en la mayoría de veces a la frustración, a la ansiedad frente a los problemas de salud y conectividad académica a las que se enfrentan.

Con estos argumentos, surge la importancia de desarrollar las competencias emocionales, como una habilidad para actuar en armonía con

las emociones de uno mismo y con las emociones que perciben los otros. El reconocimiento y la práctica de una serie de habilidades socioemocionales abren la posibilidad de responder de manera adecuada a las diferentes situaciones de ansiedad, depresión o estrés en esta época de pandemia por la COVID 19, en especial en esta etapa de clases por entornos virtuales.

Por consiguiente, si no se conoce previamente las propias emociones, es difícil reconocer la de otros individuos; siendo más complejo desarrollar la empatía por otras personas. Es en este contexto, el desconocimiento, por parte de los estudiantes universitarios, el desarrollo de competencias emocionales adecuadas para enfrentar las exigencias de la vida académica con el consecuente deterioro de la salud y bienestar general.

## **1.2 Antecedentes de la investigación**

A nivel internacional, Ossa y Lagos, (2022) presentaron un estudio relacionado con las competencias emocionales y motivación por la carrera docente en estudiantes de programas universitarios de pedagogía de la Universidad del Bío-Bío, Chile. La investigación tuvo como finalidad describir y relacionar las variables de las competencias emocionales y motivación a la carrera docente. Bajo una metodología descriptiva y correlacional, y con una unidad de análisis de 290 estudiantes, utilizando el Cuestionario de Desarrollo Emocional Adulto QDE-A para medir las competencias socioemocionales, a partir del modelo pentagonal de Bisquerra, y el cuestionario de vocación docente (CVD), que mide la motivación para la carrera docente obtuvieron los siguientes resultados: el 85,5% de la muestra muestran competencias emocionales altas y el 78,8% demuestran una alta vocación por la carrera docente. Los autores concluyen asumiendo la existencia de correlaciones altas entre los componentes de la competencia emocional y la variable motivación por la carrera docente ( $r=.629$ ).

Portillo-Reyes, et. al., (2021) publicaron un estudio sobre el uso de redes sociales y su relación con la autoestima y la ansiedad en alumnos

universitarios de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez – México. Investigación básica, de nivel descriptivo y diseño no experimental, en una muestra conformada por 100 estudiantes, aplicándoles los instrumentos: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS-A) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados indican que el 92,5% usan redes sociales; el 67,4% presentan baja autoestima, finalmente, el 59,0% presentan altos niveles de ansiedad. Los autores concluyen que, la adicción a las redes sociales se relaciona de manera significativa con la ansiedad con un Rho de Spearman de 0,501 con la ansiedad. Así, los alumnos que mostraron mayor adicción a las redes sociales manifestaron una mayor ansiedad.

Cabezas-Heredia, et. al., (2021) desarrollan un estudio sobre la depresión, ansiedad, estrés en estudiantes y docentes y las actividades de afrontamiento: Análisis a partir de la Covid 19, Universidad de Zulia-Venezuela. Estudio cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo y diseño no experimental; cuya muestra estuvo conformada por 139 estudiantes y docentes de posgrado. El instrumento utilizado fue el DASS 21 para medir las escalas de ansiedad, estrés y depresión. Los resultados indican que el 72,9% presentan depresión moderada; el 52,7% ansiedad leve y el 78,5% desarrollan altos niveles de estrés. Respecto a la capacidad de afrontamiento el 61% se ubican en “poco-escaso” de actividades de afrontamiento. Los autores concluyen que, a un mayor nivel de estrés, ansiedad y depresión de los estudiantes y docentes le corresponde una menor capacidad de afrontamiento.

Porras, et. al., (2020) presentan una investigación sobre las Competencias emocionales de los estudiantes y la empatía. El estudio fue presentado a la Universidad de Córdoba, España. La unidad de análisis estuvo conformada por 569 estudiantes de la carrera de Educación, Medicina y Química. Con un enfoque cuantitativo, de tipo básico, nivel descriptivo, con un diseño no experimental, se utilizó para la recolección de datos la escala del Cuestionario de Desarrollo Emocional Adulto QDE-A para evaluar las competencias emocionales y la escala IRI para evaluar la Empatía. Los

resultados del estudio señalan que el 80,5% de las nuestras presentan altos niveles de competencia emocional. Respecto a la empatía el 74,8% considera que son empáticos. Las autoras concluyen que, existe una relación positiva entre las competencias emocionales y la empatía ( $r=0,632$ ), se explica que, a medida que aumenta las competencias emocionales se desarrolla más la empatía.

A nivel nacional Pajares, et. al., (2022) presentaron una investigación sobre las competencias emocionales y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de educación inicial durante el estado de emergencia por covid-19, el estudio fue presentado a la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, y tuvo como propósito determinar la relación entre las competencias emocionales y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Bajo una metodología de tipo básica, diseño fue descriptivo correlacional, tuvo como muestra 213 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de competencias emocionales de Desarrollo Emocional Adulto QDE-A de Bisquerra (2018) y la Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung (EAAZ - 1987). Se encontró como resultado que el 85.54% de estudiantes presentaron un nivel alto en competencias emocionales. El 55.92% se ubicaron en un nivel de ansiedad leve. Asimismo, se obtuvo un coeficiente de correlación R de Pearson de -0.4732. y el estudio concluye, asumiendo la existencia de una relación entre las competencias socioemocionales y el nivel de ansiedad normal en los estudiantes. La correlación media negativa observada sugiere que, a menores niveles de competencias emocionales, se presenta mayores niveles de ansiedad o viceversa.

Rodrich, (2020) presenta un estudio relacionado con la autoestima y ansiedad estado-rasgo en adultos universitarios de la Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. Estudio de tipo correlacional transversal, de nivel descriptivo y diseño no experimental, cuya unidad de análisis estuvo conformada por 221 estudiantes universitarios de ambos sexos. Para la recolección de datos su utilizó el Inventario de Autoestima de Coopersmith (Forma C) y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Los

resultados exponen que, el 52,8% presentan una baja autoestima y un 62,0% una ansiedad estado-rasgo leve. El autor concluye señalando que, existe una relación inversa y significativa entre la autoestima y la ansiedad estado/rasgo en adultos emergentes de Lima.

Sandoval, (2020) realiza un estudio sobre la inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad en Lima Norte, presentado a la Universidad Peruana Cayetano Heredia. El diseño de la investigación fue no experimental, transversal, descriptivo correlacional; la muestra estuvo conformada por 173 estudiantes, se utilizó la Escala de Inteligencia Emocional Trait Meta-Mood Scale o TMMS-24 y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). Los resultados muestran que, el 65,6% muestran un nivel alto de inteligencia emocional y un 53,8% una leve ansiedad rasgo-estado. La autora concluye que existen correlaciones negativas o inversas, bajas y muy significativas entre la Inteligencia Emocional y la Ansiedad Rasgo-Estado en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad en Lima Norte ( $Rho=0-0,328$ ).

### **1.3 Formulación del problema de investigación**

¿Cómo se relaciona las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, 2021?

### **1.4 Delimitación del estudio**

Con el propósito de enfocar en términos concretos las áreas de interés y especificar sus alcances, se ha delimitado el espacio, tiempo, universo de la población y el contenido, situándolo la investigación en un contexto definido y homogéneo.

Delimitación espacial: El estudio se efectuó en una Universidad Privada de la provincia de Chincha, distrito de Chincha Alta, región Ica.

Delimitación temporal: El proceso de investigación se realizó en un tiempo aproximado de 8 meses de mayo a diciembre del año 2022.

Delimitación del universo: La unidad de análisis estuvo orientado a estudiantes universitarios matriculados y asistentes a la universidad.

Delimitación del contenido: La variable competencias emocionales se enfocó en los estudios de Goleman (2012); Bisquerra, et. al., (2017), Saarni (2016), Sacristán, (2016), Suberviola-Ovejas, (2017). Asimismo, la variable Ansiedad rasgo-estado se orientó en los estudios de Lazarus (1976), Spielberger (1980) y Eysenck y Eysenck (1987).

## **1.5 Justificación e importancia de la investigación**

Esta investigación tiene justificación en los siguientes aspectos:

En primer lugar, desde la perspectiva práctica, la investigación se justifica, por cuanto las conclusiones a las que arribe el estudio podrán ser tomadas en cuenta por otras personas interesadas en la problemática. Por lo que, se considera que el desarrollo de la presente investigación servirá para conocer la relación entre dos variables emergentes a raíz de la pandemia y que están presente en contextos universitarios.

En segundo lugar, posee una justificación teórica, pues, permitirá, establecer, ordenar y explicar conocimientos científicos teóricos, supuestos teóricos y referencias de estudio sobre la ansiedad y las competencias emocionales de estudiantes universitarios. De la misma manera, el proceso de esta exploración consentirá determinar la asociación de una realidad socioemocional en ambientes universitarios, utilizando instrumentos de recolección de datos, adaptados a entornos virtuales debido a la emergencia sanitaria por la pandemia de la Covid 19.

En tercer lugar, el estudio posee justificación social, porque los datos e interpretaciones brindados en la investigación, servirán como aporte para completar el vacío del conocimiento sobre la relación entre la ansiedad y las competencias emocionales en espacios universitarios en un contexto de pandemia.

**Importancia.** La investigación es importante, porque permitió conocer la asociación entre dos variables presentes en un contexto de emergencia sanitaria y en el desarrollo de las actividades académicas universitarias, estableciendo un contacto directo con la realidad problemática, a fin de conocerlo mejor. También, es importante porque permitió una búsqueda de información relacionado con las variables del problema: competencias emocionales y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios durante la pandemia por la Covid 19. Asimismo, según los resultados, se formularon recomendaciones a la prevalencia de una enfermedad que ataca a todas las personas y que se presenta de manera recurrente y global, el mismo que, estuvo enfocado de una manera analítica, y utilizando el método científico.

## **1.6 Objetivos de la investigación: General y específicos**

### 1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.

### 1.4.2 Objetivos específicos

OE<sub>1</sub>= Determinar la relación entre la conciencia emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.

- OE<sub>2</sub>= Determinar la relación entre la regulación emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.
- OE<sub>3</sub>= Determinar la relación entre la autonomía emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.
- OE<sub>4</sub>= Determinar la relación entre la competencia social con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.
- OE<sub>5</sub>= Determinar la relación entre las competencias para la vida y el bienestar con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Fundamentos teóricos de la investigación

##### Las competencias emocionales

La competencia es un constructo que en los últimos tiempos adquiere una mayor preponderancia, sobre todo, el desarrollo de este enfoque en los sistemas educativos, ubican este paradigma en el desarrollo de las experiencias y actividades de aprendizaje de los estudiantes a través de las competencias. Por lo indicado, y de acuerdo a Goleman (2012) se obtiene deducir por competencia: “como un accionar coordinado de hábitos, lo que pensamos, sentimos y hacemos para llevar a cabo un determinado trabajo” (pág. 68).

Desde una figura diferente, (Sacristán, 2016) opina que, el desarrollo e implementación de las competencias en el sistema educativo se debe a la relación y apogeo en la economía; de allí que, este enfoque genera aprendizajes manejables, eficientes y de fácil adaptación y que éstas se relacionan con las exigencias de la sociedad y del sector productivo en cada sociedad.

En este mismo sentido, Martínez (2016) sostiene que, las competencias combinan el desarrollo de habilidades, conocimientos, capacidades e información que se movilizan para realizar alguna tarea de forma eficiente. En consecuencia, el desarrollo de las competencias además alinea conductas y comportamientos que se desenvuelven al momento de realizar acciones con un nivel de dificultad.

En efecto, al inquirir por las competencias que logra y desarrolla un individuo para ejecutar una actividad, se afirma que, requiere de aquellas que se relacionan con sus habilidades, conocimientos, destrezas, pero,

además demanda de aquellas competencias relacionados con sus emociones; tal como lo asevera Goleman (2012), las competencias se relacionan con las actividades, las acciones, el pensamiento y las emociones, esta interrelación hace más eficientes a las personas que las desarrollan.

Como resultante, la competencia emocional consiente la dispersión de la inteligencia emocional, y de las capacidades adquiridas, que son demostradas o desarrolladas en una sucesión de actividades, relacionadas con sus habilidades emocionales, las mismas que, exige responder a los diferentes contextos o situaciones, sea esta de forma individual o colectiva y de acuerdo a las situaciones que se enfrenta. “Aluden al distinto grado de maestría o pericia de la persona para afrontar y realizar tareas emocionales concretas, generalmente observables por los demás” (Bisquerra, et. al., 2017, pág. 50).

Desde una representación más profunda, Saarni (2016, pág. 68) precisa a las competencias emocionales como: “la capacidad para demostrar efectivamente la auto-eficacia en las interacciones sociales y emocionales”. De lo expuesto, se puede colegir que, el logro de las capacidades anexada a las emociones, alcanza una posición de competencia, los mismos que se interrelacionan con los aspectos cognitivos. Sobre el tema, Goleman (2012) sostiene que la: “competencia emocional exige la capacidad de aprovechar las corrientes emocionales subyacentes sin verse arrastrado por ellas” (pág. 188).

Asimismo, Pertegal, et. al., (2017) y De Souza (2019) descubren que, desde una imagen cognitiva, no es posible plantear soluciones a las dificultades que se presentan, esto requiere el despliegue de una serie de capacidades y desempeños que están relacionados con las emociones reguladas. En efecto, las emociones impulsan una variedad de acciones, desempeños, conocimientos que en una permanente interacción mutua y reguladas por las emociones, consienten el logro de planes, metas u objetivos en un tiempo y con el menor esfuerzo posible.

En una definición más clara, Bisquerra, et. al., (2017, pág. 5) los detallan como: “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Para Sánchez (2017) las competencias emocionales vienen a ser: “la habilidad de percibir con exactitud, comprender, y expresar emociones; la habilidad de comprender las emociones y la intuición emocional; y la destreza de graduar las emociones para suscitar el desarrollo intelectual y emocional” (pág. 34). En efecto, son las habilidades que permiten manejar las emociones.

### **Orígenes y modelos de competencias emocionales**

El origen del constructo, y de los estudios sobre las competencias emocionales, tienen su punto de inicio en las deducciones desarrolladas por Daniel Goleman 1995. Él, publica sus investigaciones sobre la inteligencia emocional “EI” (emotional intelligence) o EQ (emotional quotient); el mismo que se convierte en un conveniente constructo para la psicología. En ese mismo sentido, también están los estudios planteados por Mayer y Salovey, 1997, Bar-On, 2006.

No obstante, conviene explicar que como soporte teórico están las investigaciones de Mayer y Salovey, quienes son los primeros en aludir el constructo competencia emocional. Sin embargo, es Saarni quien define las competencias emocionales como un conjunto articulado de capacidades y desempeños que requiere una persona para actuar de forma eficiente en contextos cambiantes. Con este concepto, se aleja de la inteligencia emocional.

En esa misma línea, aparecen nuevas investigaciones que refieren a Bisquerra como el autor de varios estudios interesantes, y que presenta un enfoque o modelo propio, con fines, objetivos y de interés científico, sobre las competencias emocionales; de ahí que, es necesario e importante analizar los modelos de los investigadores que plantearon el constructo, desde su origen.

## **Modelo de competencias emocionales de Rafael Bisquerra**

Las contribuciones de Bisquerra sobre las competencias emocionales, es apreciado como uno de los mejores aportes sobre el tema. Para Bisquerra, (2018) las competencias emocionales, está conformado por un conjunto de capacidades, desempeños, cualidades que precisan las personas y que permiten comprender a los demás, a ser consciente de sus actuaciones, a expresarse con libertad; además, de regular y controlar sus emociones. Se deduce que, la finalidad de las emociones es concederles a las personas una estabilidad psicológica, tratando siempre de generar contextos de bienestar individual o colectiva. Tomando como fundamento las teorías y la definición anterior, Bisquerra (2018) y otros investigadores sobre el tema, proponen un nuevo modelo de competencias emocionales, a las que congregan en cinco dimensiones:

1. **Conciencia emocional.** Esta dimensión alude a las capacidades personales que se evidencian al conocer las propias emociones, habilidades que se manifiestan al momento de reconocer el estado emocional y la forma de actuar en el contexto.
2. **Regulación emocional.** Dimensión que hace referencia a la forma apropiada de manejar las emociones, desplegar un sinnúmero de conocimientos relacionados con la conducta, el sentido común, la emoción entre otros. Además, ante la presencia de situaciones problemáticas, la aplicación y el manejo de estrategias y capacidades para desenvolver en sí mismo acciones de tipo afectivo.
3. **Autonomía emocional.** Esta dimensión está relacionada con la autogestión emocional. Implica el desarrollo permanente de la autoestima, de la automotivación, el despliegue de la autoconfianza y una constante sensibilidad y crítica a las normas que propone la sociedad. Asimismo, esta dimensión desarrolla la capacidad de pedir ayuda, solicitar recursos y ser eficiente, sin que le afecte los estímulos externos.

4. Competencia social. Esta capacidad representa la pericia de conservar una buena relación social con otras personas. Involucra la influencia de ciertas capacidades sociales elementales, como una cordial comunicación, la práctica del respeto, cualidades de cordialidad y ser aseverativo.
5. Competencias para la vida y el bienestar. Establecen capacidades para manifestar conductas apropiadas y pertinentes, que por lo general pone fin de forma inmediata a una dificultad. Éstos pueden ser de carácter familiar, profesional, laboral amoroso, social, las mismas que buscan optimizar mejores condiciones de vida y de un bienestar permanente. “Es la habilidad para generar experiencias positivas en la vida personal, profesional y social” (Pérez-Escoda, et. al., 2016, pág. 163).

Conviene subrayar, que tanto en el modelo de Bisquerra, como en el de Saarni, se pueden observar ciertas similitudes en las relaciones y dimensiones de las competencias individuales. Asimismo, también se puede ver coincidencias en la conducción de las emociones, tanto en los modelos personales y mixtos, seguidos de algunas capacidades que se encuentran en la inteligencia emocional. Cabe señalar que, los estudiosos respaldan sus modelos con argumentos y estudios sólidos que le dan validez, independencia y singularidad a la definición de competencia emocional.

### **Las competencias emocionales en estudiantes universitarios**

En el proceso de mejora de la calidad de los aprendizajes, en el Perú y en casi todos los demás países, se están produciendo grandes cambios y sumamente significativos en el proceso de enseñanza. Entre ellas, está el cambio de paradigmas educativos, como los que están sustentados por el aprendizaje por competencias, la misma que se orienta a una formación integral y formativa de los estudiantes. En efecto, este nuevo enfoque educativo propone que los estudiantes se empoderen de conocimientos

sobre sus propias potencialidades cognitivas, y al mismo tiempo conocer sus capacidades emocionales y que tengan la capacidad de regularlas. En este sentido, se busca que los estudiantes se conviertan en protagonista de sus propios aprendizajes en distintos contextos.

Sobre el tema Bisquerra, et. al., (2017) precisan a las competencias como: “la capacidad de movilizar de una manera adecuada un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con calidad y eficacia” (pág. 178). En consecuencia, el concepto se relaciona con los cuatro pilares de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a aprender que fueron planteadas por Delors y que activan todo un conjunto de saberes y actuaciones.

Partiendo de estas ideas, asisten una serie de competencias, que se desenvuelven de acuerdo a las actividades que se presentan; así, podemos hablar de competencias laborales, técnicas, profesionales, deportivas, musicales, cognitivas y las emocionales. Éstas últimas se observan en la interacción entre las personas y el contexto. Además, el despliegue de las mismas, otorgan una gran importancia a la forma cómo se han adquirido, a los aprendizajes y al logro cognitivo en un contexto mucho más amplio.

En un sentido más exacto, las competencias emocionales se describen como el: “acumulado de conocimientos, destrezas, habilidades y cualidades necesarias para percibir, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, et. al., 2017, pág. 8). En ese contexto, éstas se agrupan en cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar (Bisquerra, 2018).

De acuerdo a las concepciones, el dominio e impulso de las competencias emocionales, favorece a muchos aspectos de la personalidad. Así, por ejemplo, proporciona una ayuda en el logro de los aprendizajes, proporciona mejores alternativas de solución, ayuda a una mejor interacción

e interrelación entre las personas (Suberviola-Ovejas, 2017). De manera concreta, suministra mejores elementos a los individuos para adaptarse a los diferentes escenarios. Además, permite enfrentar circunstancias perjudiciales con un alto porcentaje de superación y logro con éxito.

### **Dimensiones de la competencia emocional**

El modelo teórico de competencia emocional de Bisquerra y Pérez esbozan que: “las competencias emocionales se logran agrupar en cinco grandes dimensiones: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, la competencia social y competencias para la vida y el bienestar” (Pérez-Escoda, et. al., 2016, pág. 1187).

#### **a) Conciencia emocional**

Capacidad determinada como, la destreza que despliegan las personas en percibir sus propios sentimientos y emociones, esto circunscribe a acrecentar un vocabulario emocional y las habilidades para identificar el contexto emocional de un determinado entorno. Dicho de otra manera, es la habilidad que consiente diferenciar con claridad las propias emociones; reconocerlos y rotularlos.

Admite la formalidad de desplegar una serie de emociones y de reconocer la insolvencia a razón de una desatención selectiva, la misma que genera una conciencia de sentimientos propios. Asimismo, otra habilidad que se relaciona con esta dimensión, es otorgarles un nombre a las emociones, se describe a la utilización de un vocabulario adecuado, y una cantidad de expresiones que son usados en un determinado ambiente o contexto social y cultural (Bisquerra, et. al., 2017).

#### **b) Regulación emocional**

Capacidad que admite trasladar las emociones de forma provechosa, ella presume percibir las emociones y su relación con el conocimiento y la

conducta. Está conexo con la regulación de la expresión emocional, con la conducción apropiada de las emociones, con el impulso de las habilidades de contrarresto, y con la capacidad de autogenerarse emociones positivas y auténticas en circunstancias reales (Pérez-Escoda, et. al., 2016). Esta competencia exige regular el conocimiento y la conciencia, mediante la interacción entre tres aspectos fundamentales: cognición, emoción, y la conducta. Discurre que los estados emocionales de las personas, están relacionados con su comportamiento y éstos con sus emociones.

Por otra parte, la capacidad de expresión de las emociones es parte de esta competencia, debido a que, se relaciona con el conocer y entender el estado emocional interno de las personas, para lograr una asociación de correspondencia con sus expresiones externas. Esta capacidad identifica el nivel de madurez emocional y cómo éste impacta en uno mismo y en los demás. Igualmente, la regulación emocional permite que los sentimientos y emociones que expresan las personas deben ser reguladas, aun cuando se trata de emociones negativas como la ira, la impulsividad, la intimidación, las conductas de peligro, etc.

Asimismo, despliega una alta tolerancia al fracaso, con el propósito de advertir y disminuir momentos de ira, ansiedad, estrés, depresión, entre otros. Igualmente, desarrolla la capacidad de superar las dificultades y/o suspender estímulos inmediatos, para buscar estrategias y aplicarlas con el propósito de lograr de algunas metas u objetivos propuestos o planteados. Para Pérez-Escoda, et. al., (2016): “las habilidades de afrontamiento consisten en afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales” (pág. 1187). Al mismo tiempo, la competencia para autogenerar emociones verdaderas, tolera acciones que las personas experimentan de forma voluntaria y reflexiva estados de alegría, agrado, complacencia, amor y cariño. Asimismo, logran una tranquilidad permanente en su vida diaria, logran potenciar habilidades de autogestión y mejorar su calidad de vida, mediante un conveniente bienestar subjetivo.

### **c) Autonomía emocional**

Se comprende como una competencia muy amplia, que se expresa a través de una serie de características y compendios que se relacionan con la forma de actuar de manera libre de las personas, “entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la eficacia emocional” (Bisquerra, 2018, pág. 361). Forman parte de esta competencia la autoestima, que es una valoración subjetiva, capacidad que permite a la persona aceptarse tal como es. Consiente reconocerse de manera positiva su forma de pensar, sus sentimientos, sus emociones; además, su aspecto físico y moral, sus experiencias, en otras palabras, implica proporcionarse buenas relaciones consigo mismo.

Otra particularidad que encuentra relación con esta dimensión es la automotivación, consiste en desplegar todas aquellas emociones que son útiles al momento de desarrollar actividades o experiencias, desde los más simples hasta los más complejos, y en diferentes contextos y ambientes. Radica en sostener y demostrar una actitud positiva frente a situaciones emergentes, desplegando emociones positivas con seguridad, confianza para afrontar los retos de la cotidianidad de una forma sensible, humana y con justicia.

Otra capacidad conexas con la autonomía emocional, es el compromiso, que: “implica conductas seguras, morales y éticos, que exige asumir con decisión los actos emocionalmente de forma positiva” (Bisquerra, 2018, pág. 245). Igualmente, implica la auto-eficacia emocional, la misma que radica en entender la capacidad que se tiene para organizar y manejar acciones emocionales tal como se anhela, generando un equilibrio deseado en concordancia con sus ideas, aspiraciones y valores morales.

Al mismo tiempo, incluye la habilidad de desarrollar acciones de análisis y crítica de las leyes y normas sociales que propone la sociedad.

Habilidad que comprende valorar de forma emocional las reglas y normas que plantea la sociedad y es la resiliencia la capacidad que otorga la forma de revolver con mesura emocional hechos y situaciones perniciosos que la vida y las experiencias les presentan.

#### **d) Competencia social**

Está relacionado con la destreza que asumen las personas para sustentar, preservar las relaciones amables con las personas. Esto implica conocer y desarrollar destrezas sociales, ser asertivo, presentar actitudes a favor de la sociedad, voluntad para desarrollar una buena comunicación y respetar a los demás, etc. (Bisquerra, 2018). Así, el impulso de esta competencia, demanda manejar las destrezas sociales elementales como: saber atender, poseer cordialidad, saber corresponder, pedir una ayuda y saber disculparse; además, manifestar un modo de apertura al diálogo. De la misma manera, exponer un claro respeto por los demás, aceptar y apreciar las diferencias particulares y colectivas mediante el respeto de los derechos de los otros.

En este aspecto, se hace necesario una comunicación directa y asertiva, mediante una escucha activa y una interpretación de las acciones paraverbales, no verbales y verbales, con el propósito de establecer una comunicación directa, exacta y clara. Esta actividad se relaciona con establecer un diálogo expresivo, la misma que permite iniciar y mantener una conversación alturada, en la que se pone de manifiesto las ideas, pensamientos, hasta los sentimientos, teniendo como vehículo el lenguaje verbal y no verbal. Es una capacidad que permite desarrollar la escucha activa, es decir saber escuchar a la otra persona (Bisquerra, 2018).

En ese sentido, la competencia social es una de las capacidades que más habilidades despliega. Envuelve una serie de habilidades para comunicar emociones, y que éstas se demuestran de forma espontánea, sincera, inmediata, en función o relación con el nivel de correspondencia con el interlocutor. Comprende también, una correcta conducta pro social y de la

práctica de valores como la cooperación en acciones habituales, como: respetar el turno, entablar conversaciones, ser cordial, mantener un diálogo, brindar información al que lo solicita, y respetar a los demás.

La asertividad, es una de las capacidades que se relaciona con esta competencia, radican en sostener el equilibrio entre la pasividad y la agresión, esto conlleva a sostener las emociones y la capacidad de expresar, también a defender puntos de vista e ideas con altura, al mismo tiempo respetar las ideas y opiniones de los demás. Empero, esto no significa aceptar por presión o coacción las ideas de los demás. Esta capacidad permite enfrentar con decisión y con libertad cualquier tipo de situación que se presenta (Pérez-Escoda, et. al., 2016).

En esta misma línea, se esboza la anticipación y salida a los apremios. Esta destreza permite equilibrar, descubrir a tiempo cualquier tipo de problema personal o interpersonal de carácter social. Esto comprende la aplicación de habilidades sociales para identificar un problema y la capacidad y los recursos para solucionarlo, planteando alternativas de solución viables, informadas, constructivas de manera positiva.

En este punto, es necesario conocer el estado emocional del gestor, implica que debe buscar una solución pacífica, teniendo como punto de referencia las emociones de las partes comprometidas. De allí que, se hace necesario manejar una competencia social asertiva, desarrollando otras capacidades y/o competencias.

### **e) Competencias para la vida y el bienestar**

Es la capacidad que despliega conductas, actuaciones, habilidades, comportamientos apropiados y provechosos con el propósito de enfrentar de manera satisfactoria los problemas cotidianos en sus diferentes contextos y actividades, sean éstas, familiares, académicas, profesionales, o sociales de una forma sistemática, organizada y equitativa mediante experiencias positivas de complacencia y bienestar (Pérez-Escoda, et. al., 2016).

Esta competencia comprende el afianzamiento de objetivos adaptativos, mediante la planificación de metas u objetivos reales y auténticos. Asimismo, involucra la toma de decisiones que va más allá de lo personal, puede ser del trabajo, estudio, uso de su tiempo libre, paseos, etc., supone asumir sus actos y la toma de decisiones de manera responsable en relación con sus creencias, sus valores y las normas sociales y culturales en la sociedad o contexto donde se desenvuelve.

Otra habilidad que está relacionada con esta competencia, es desarrollar la capacidad de solicitar ayuda, asistencia y refuerzo, además de identificar los recursos. Permite reconocer los contextos y necesidades que requiere un soporte o ayuda. Asimismo, identificar la cantidad de recursos que requiere. De la misma manera, esta competencia contiene una serie de actividades relacionadas a la ciudadanía activa, al compromiso, a la responsabilidad, y a participar de acciones cívicas, que reconozca sus deberes y derechos. Despliega también, emociones de pertenencia y participación en solidaridad con los demás y con democracia, con el pleno ejercicio de sus valores, personales, sociales, cívicos, en diferentes acciones y ambientes y con el pleno respeto de las personas.

Asimismo, esta competencia busca el bienestar individual. Implica desarrollar la capacidad de recrearse de forma concentrada para luego transferir estas emociones a otras personas. Estas acciones demuestran la estabilidad emocional de la persona, la misma que será reflejada de manera activa a su familia, amigos, y contexto social. Para concluir, no debe quedar de lado la competencia de fluir, capacidad que radica en proveer rutinas sanas a las personas en diferentes ambientes y/o contextos (Pérez-Escoda, et. al., 2016).

## **Ansiedad**

Se conoce como ansiedad, a un momento de agitación y nerviosismo brusco, que se caracteriza por la anticipación a algún riesgo, en los que prevalecen sintomatologías de carácter físico, psíquico, impresiones de desastre o

riesgo perentorio. Es decir, que la composición de esos indicios se puede manifestar mediante sobresaltos, temores, miedos, donde las personas buscan o tratan de encontrar una solución al riesgo, por lo que la situación es percibida con bastante claridad.

Para Reyes y Fernández, (2019), “la ansiedad es una respuesta adaptativa frecuente, cuyas causas están relacionados con situaciones que son percibidas como amenazantes, las mismas que están acompañados con alteraciones fisiológicas y de conducta” (pág. 407). Sin embargo, los estudios demuestran que la ansiedad solo es considerada como trastorno cuando excede criterios clínicos de frecuencia, intensidad y disminución de las actividades de la persona.

Para Lazarus (1976, citado en Gutiérrez, 2019) la ansiedad en condiciones normales, es un fenómeno que hace que las personas mejoren su rendimiento, ayuda al ajuste en el medio social, académico y profesional. Asimismo, cuando la persona percibe situaciones amenazadoras, ayuda a movilizar un conjunto de emociones con la finalidad de evitar o neutralizar los riesgos o peligros.

Por otro lado, se puede hablar de ansiedad leve, el mismo que mantiene a las personas en un periodo de atención y dedicación. Los individuos que presentan trastorno de ansiedad, muestran estados de aprensión, inquietud, inseguridad, que deteriora y debilita el accionar diario de los individuos. En consecuencia, la ansiedad conlleva por lo general a grandes conflictos en el desempeño académico, profesional, además influye en las relaciones familiares y amicales, problemas de salud tanto física como emocional.

Para Sierra, et. al., (2017) todas las personas poseen un grado moderado de ansiedad, al mismo tiempo desarrollan también una respuesta de contrarresto, algunas veces son positivos y otras veces negativos. Por lo tanto, para los autores, la ansiedad es considerada como parte de su existencia de las personas.

De acuerdo a la American Psychological Association (APA, 2018), las personas en ciertos momentos percibimos alguna emoción negativa, dicho de otra manera, viene a ser una reacción normal humana que aparece en la mayoría de veces, ante situaciones estresantes que pueden afectar la salud y la vida de las personas, como los vividos en los últimos dos años a raíz de la emergencia sanitaria del Covid 19.

La ansiedad, tiene su origen en la apreciación de hechos o acontecimientos que no pueden ser controlados, frente a ellos, los expertos sugieren desarrollar acciones y/o actividades de resiliencia y prácticas de estilos de vida saludable como: realizar ejercicios, una buena dieta alimenticia, bailar, leer libros, caminar, entre otros (Mukhtar, 2020). En el contexto de la pandemia por la Covid 19, el confinamiento, las noticias en los medios de comunicación y redes sociales y el distanciamiento físico y social, provoca mucha ansiedad en la mayoría de la población en todos los países del mundo (Thakur y Jain, 2020). En ese contexto, los más vulnerables a desarrollar ansiedad, son aquellas personas adultas, mayores, jóvenes o niños, que presentan algunas complicaciones de su salud mental, como la depresión; o aquellas personas que viven solos y aislados que desarrollan características de afrontamiento como el suicidio.

### **Ansiedad rasgo-estado**

Según la Real Academia Española (RAE, (2019), la ansiedad procede del latín *anxiētas* y se define como un periodo de inestabilidad emocional y de conmoción, que puede estar relacionado a otros malestares (algunas neurosis) que pueden ocasionar preocupación al individuo afectado. La Asociación Psiquiátrica Americana (APA, 2018) sostiene que, la ansiedad se presenta como una tensión o nerviosismo que aparece cuando el individuo percibe, aprecia una situación peligrosa, aclarando, antes de que el peligro o amenaza se presente.

Spielberger (1980) diferencia dos tipos de ansiedad: la ansiedad-estado (AE), se refiere a un determinado estado emocional que por lo

general aparece de manera inmediata, pero, que en el tiempo pueden ser modificables. La ansiedad-rasgo (AR), este tipo de ansiedad está determinada por las características individuales de personalidad, y por lo tanto son relativos y estables en el tiempo. En la idea de Spielberger (1980), las personas con altos niveles de ansiedad-rasgo perciben, aprecian una escala alta de circunstancias peligrosas, lo que las sugiere a sufrir ansiedad-estado de manera más frecuente y con una mayor intensidad.

### **Ansiedad rasgo.**

En psicología de la personalidad, toma el nombre de ansiedad rasgo, a la disposición estable y permanente de la conducta (Gutiérrez, 2019). En otras palabras, una persona presenta rasgo ansioso, cuando se comporta de igual forma en diferentes instancias y en variadas situaciones. Según Eysenck y Eysenck (1987), expresado por Generós y Sánchiz (2018), la ansiedad rasgo, obedece a las particularidades del temperamento que identifica a la persona. Por lo tanto, la ansiedad rasgo es la más estable que la ansiedad estado. Esto significa que, los individuos que presentan una mayor ansiedad, despliegan mayores reacciones de angustia, inclusive en estados de escaso estrés y en situaciones que no envuelve un peligro o riesgo.

La ansiedad rasgo, es el apego a la ansiedad, una tendencia hacia una conducta relativamente estable, hace que los individuos desarrollen una propensión o tendencia a manifestarse con cierta ansiedad frente a algunos contextos que no generan ningún riesgo o peligro necesariamente. Además, en este estado los niveles de ansiedad son perdurables y persistentes frente a la percepción del peligro. En ese sentido, los individuos con ansiedad rasgo, manifiestan mayor predisposición a la agitación del sistema nervioso autónomo, en situaciones descifrados como ansiógenos (Rodrich, 2020).

Entonces, la ansiedad-rasgo es una parte de la personalidad que define a las personas más o menos estables, que simboliza una propensión, la misma que percibe ciertos estímulos del contexto como amenazador y a responder a estos estímulos, con un mayor o menor grado de la ansiedad-

estado (Spielberger, 1980). Según Spielberger, la ansiedad-rasgo presenta las siguientes características: a un alto nivel de ansiedad rasgo, el contexto es interpretado como más peligroso, comparado con los que tienen bajos niveles de ansiedad. En ese mismo sentido, cuando es alto el nivel de ansiedad rasgo, las personas se encuentran más propensas a la tensión y a percibir el entorno como amenazante, que aquellas personas que presentan bajos niveles de ansiedad rasgo.

### **Ansiedad estado.**

Los períodos de ansiedad significan tareas, resistencias inquietantes o cognitivas específicas en función en el ambiente en la que se halla un individuo. Tobal, (2016) resalta que los estados, representan cambios sensibles y del estado de ánimo. Concibe el concepto de estado, como aquellos eventos individuales o comportamientos extraños en relación con la personalidad de los individuos. Esto significa que, una persona con menor nivel de ansiedad o con bajos niveles de ansiedad rasgo, puede exteriorizar en algunos momentos una ansiedad elevada (Generós y Sánchiz, 2018).

La intensidad de la emoción se incrementa de manera independiente a la contingencia real, al percibir situaciones como amenazantes o de riesgo. Así, si el individuo valora a las situaciones como no peligrosas o poco amenazador, la intensidad de la emoción será baja, aunque en realidad el peligro sea alto. En ese sentido, existe una relación muy precisa entre ambos puntos de vista; un individuo con altos niveles de rasgo de ansiedad, reacciona de manera ansiedad con mayor frecuencia (Tobal, 2016).

La ansiedad estado, es expresado a través de los cambios de ánimo de las personas, se parte de la sensación que se percibe y que desarrollan tensión y activación del sistema nervioso autónomo. A este estado de ánimo se suma otras situaciones como, las tendencias y perspectivas en correspondencia al suceso o hecho que provoca la ansiedad. Sin embargo, es preciso también señalar que la diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, se determina porque el primero es un estado transitorio, que

se puede modificar en el tiempo, además se presenta cuando los estímulos son reales y según la percepción de la persona, lo que determina la duración e intensidad de la ansiedad (Schmidt y Shoji, 2018).

Spielberger (1980), menciona algunas particularidades de la ansiedad estado: los estados de ansiedad muestran desviaciones, tanto en la permanencia como en la intensidad, estas fluctúan en el tiempo, pero en relación con los niveles de estrés que tiene el individuo. Puede ser peligrosa o amenazadora de acuerdo a la interpretación que se realice del contexto o situación a la que se enfrenta la persona.

Del mismo modo, la ansiedad estado describe la reacción de la persona, la intensidad y el momento del evento. Además, el nivel de ansiedad estado está en relación directa con el grado de ansiedad rasgo que el sujeto muestra; es decir, a mayor tendencia a exteriorizar ansiedad rasgo, mayor será la propensión de reaccionar con ansiedad ante un evento con mayor cantidad de situaciones de ansiedad estado, que aquellos individuos que poseen mínima propensión a la ansiedad (Reyes y Fernández, 2019).

### **Teoría rasgo-estado de Spielberger**

Para Spielberger, (1980) citado en Carrillo y Condo, (2016), la ansiedad se convierte en una forma de renuencia emocional que conlleva al aumento de sistema nervioso autónomo y a la percepción de impresiones intangibles como el miedo, la tensión, la preocupación exagerada, el nerviosismo. Del mismo modo, Spielberger, muestra dos modos diferentes de la forma cómo se presentan las emociones: ansiedad rasgo y ansiedad estado.

La “Ansiedad Rasgo”, presenta una particularidad relacionada con la predisposición que tienen las personas de percibir a lo extenso de su existencia a la ansiedad. El autor, sostiene que existen otros factores que explica la tendencia de las personas de desarrollar ansiedad, entre éstas se tienen a los factores biológicos, ambientales, sociales, culturales entre otros. Conviene resaltar, la tendencia a la ansiedad que desarrollan muchas

personas, de manera incesante y en distintas situaciones, hace que éstas se conviertan en más estables en el tiempo.

En ese sentido, este proceso de generar ansiedad, impulsa en la mayoría de veces las defensas psicológicas, regulando que las personas se encuentren con la predisposición de percibir contextos peligrosos, eso les permite activar conductas que tendrá como objetivo evitar, impedir, reprimir todos aquellos estímulos que los considere como amenazante. De esta forma, se expresa la Ansiedad Rasgo.

La “Ansiedad Estado”, presenta particularidades relacionado con un estado emocional individual (reflejo subjetivo) que advierte una persona en un contexto y en un tiempo determinado, dicha percepción es solo momentáneo, temporal, y de improviso. El autor sostiene que, aunque la persona no percibe el peligro, ésta en realidad puede suceder. Eso implica que, pese a percibir situaciones de peligro, las personas no aumentan su ansiedad. Además, Spielberger sostienen que, en la ansiedad estado, las situaciones particulares consideradas como amenazantes, activan emociones de miedo y preocupación y al mismo tiempo generan reacciones de orden fisiológico, y de conducta debido a la activación del sistema nervioso (Carrillo y Condo, 2016).

### **Niveles de ansiedad**

Sánchez-Carlessi, et. al., (2021) en su estudio presenta tres niveles de ansiedad

- a) **Ansiedad Leve:** el individuo se encuentra en alerta, escucha, observa, domina la situación antes de que se desarrolle este estado; puede estar presente como inquietud o nerviosismo. Presenta reacciones fisiológicas como respiración entrecortada, ocasionalmente elevación de la frecuencia cardiaca o la tensión, algunos leves síntomas gástricos, temblor en los labios y la presencia de algún tic facial.
- b) **Ansiedad Moderada:** es el espacio donde del individuo percibe, advierte el grado de ansiedad se encuentra un poco restringido.

observa, escucha y domina el contexto, escasamente menor que la ansiedad leve. Advierte reticencias para percibir lo que está ocurriendo a en torno a ella, pero puede prestar atención si otra persona le dirige hacia cualquier espacio inmediato. Presenta reacción fisiológica como: respiración discontinua de forma permanente, se incrementa su frecuencia cardiaca, muestra una tensión arterial elevada, a veces exterioriza un temblor corporal, en su rostro de observa em miedo, sus músculos se tensa, puede pasar por un estómago revuelto, a veces estreñimiento y/o diarreas, sobredimensión de problemas, falta de relajación y sueño.

- c) **Ansiedad Grave:** En este nivel de ansiedad, el campo perceptual se ha reducido claramente, por esta razón la persona no observa lo que ocurre a su alrededor, es incapaz de aceptar. La atención solo se centra en uno o muchos detalles dispersos, distorsiona el contexto, además presenta una visión periférica disminuida, el sujeto muestra problemas para establecer secuencias de tiempo y lógica. Presenta reacciones fisiológicas como: sensación de ahogo, respiración entrecortada, sofocación, hipertensión arterial, temblor en el cuerpo, expresión de terror en el rostro hasta movimientos del cuerpo involuntario.

## 2.2 Marco conceptual

**Ansiedad.** Es un estado psicológico y fisiológico que se caracteriza por tener elementos cognitivos, somáticos, conductuales y emocionales, que se interrelacionan para generar una aceptación asociado a las respuestas y percepción con cierta anticipación a cuestiones de riesgo, catástrofe, temor o nerviosismo (Ortiz, et. al., 2020).

**Conciencia emocional.** Capacidad definida como la habilidad que desarrollan las personas para valorar sus propias actuaciones, esto incluye las destrezas que desarrollan para reconocer el clima emocional de un determinado ambiente (Bisquerra, et. al., 2017).

**Regulación emocional.** Competencia que precisa la manera más adecuada de utilizar las emociones, esto conlleva a desarrollar un mayor conocimiento

de la relación entre la emoción y la conducta, además requiere que para afrontar situaciones problemáticas se debe manejar buenas estrategias y habilidades para desplegar en uno mismo emociones positivas (Sandoval, 2020).

**Autonomía emocional.** Contiene una serie de particularidades que se relaciona con la autogestión emocional, entre ellas se puede mencionar la autoestima, cualidad objetiva en la vida, compromiso, capacidad para ejecutar un estudio crítico de las reglas que gestiona la sociedad, capacidad para solicitar apoyo y materiales, así también la eficacia propia (Porrás, et. al., 2020).

**Competencia social.** Esta competencia describe la habilidad de conservar con los demás individuos relaciones muy amenas. Involucra la potestad de desarrollar prácticas sociales elementales de respeto, un diálogo cordial, cualidades prosociales, asertividad, etc. (Bisquerra, et. al., 2017).

**Competencias para la vida y el bienestar.** Constituyen capacidades que consiste en demostrar conductas adecuadas y oportunas, estas pueden ser de índole particular, familiar, académico, de trabajo o sociales, las mismas que se orientan a un bienestar permanente (Pérez-Escoda, et. al., 2016, pág. 163).

**Competencias emocionales.** Para (Goleman, 2012) las competencias emocionales son las aquellas que conocen, desarrollan y manejan las pasiones y emociones las de uno mismo y la de los demás, con la finalidad de mantener buenas relaciones en el individuo y su entorno.

**Ansiedad Rasgo.** Presenta una tendencia de carácter individual, es la respuesta ansiosa e interpretativa a una situación estímulo que puede estar determinado por una amenaza o peligro, respondiendo ante esta situación con ansiedad. (Sierra, et. al., 2017).

**Ansiedad Estado.** Relaciona una etapa o fase emocional temporal y variable en cuando a duración e intensidad. Se considera que es una patología del individuo, se caracteriza por una aceleración automática, somática y por una apreciación sensata y personal que lleva a relacionar de manera que al percibir ciertas situaciones como amenazante por el individuo (Sánchez-Carlessi, et. al., 2021).

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Hipótesis central de la investigación

##### 3.1.1 Hipótesis general

**H<sub>i</sub>:** Las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) se relacionan de forma negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.

**H<sub>0</sub>:** Las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) no se relacionan de forma negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.

##### 3.1.2 Hipótesis específicas

HE<sub>1</sub>= La conciencia emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.

HE<sub>2</sub>= La regulación emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.

HE<sub>3</sub>= La autonomía emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021.

HE<sub>4</sub>= La competencia social se relaciona de manera negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

HE<sub>5</sub>= Las competencias para la vida y el bienestar se relaciona de manera negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

### **3.2 Variables e indicadores de la investigación**

#### 3.2.1 Variable (X):

##### **Competencias emocionales**

###### Definición conceptual

Competencias emocionales. Para Bisquerra, et. al., (2017), define como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” citado por Alonso-Aldana (2018, pág. 9).

###### Definición operacional

Competencias emocionales. Para evaluar las competencias emocionales se utilizará el Cuestionario de Desarrollo Emocional Adulto QDE-A, se enmarca en la línea de investigación sobre educación emocional del GROPE (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica). Se trata de un cuestionario de autoinforme basado en el marco teórico de la educación emocional desarrollado por el GROPE (Bisquerra, 2018) según el cual la competencia emocional se compone de cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar. Dispone de 48 ítems.

### 3.2.2 Variable (Y)

#### **Ansiedad**

##### Definición conceptual

Ansiedad. La ansiedad es una respuesta emocional normal desencadenada al experimentar una situación de posible peligro, lo cual es parte de una operación defensiva a nivel del organismo. Esta reacción puede expresarse como un sentimiento transitorio de tensión al tomar conciencia del peligro, como una reacción fisiológica de gran activación arousal o como un estado de sufrimiento mórbido (Reyes, 2019).

##### Definición operacional

Ansiedad. Para evaluar la ansiedad, se el inventario de ansiedad rasgo – estado. El IDARE está conformado por 40 ítems separados en dos escalas de autoevaluación para medir la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado. La escala A Rasgo (SXR) está conformado por ítems (7 directos y 13 inversos). Por su parte, la escala A-Estado (SXE) está conformado por 20 ítems (10 directos e inversos) De este modo, los evaluados contestan a cada una de las afirmaciones ubicándose en una escala Likert de cuatro dimensiones que van de 1 a 4. Cabe señalar que, en el IDARE, en la escala estado hay 10 ítems positivos de ansiedad (a mayor puntuación mayor ansiedad) y 10 ítems negativos (a mayor puntuación menor ansiedad). De igual forma en la escala rasgo hay 13 ítems positivos (a mayor puntuación mayor ansiedad) y 7 negativos (a mayor puntuación menor ansiedad) (Carranza y Elorreaga, 2019).

### 3.2.3 Indicadores

#### **Variable: Competencias emocionales**

##### Conciencia emocional.

- Obtener conocimiento de sus propias emociones,
- Otorgar una identificación a las emociones,
- Percibir las emociones de los otros.

- Comprender las emociones de los demás.
- Tener en cuenta la interrelación entre lo cognoscitivo, lo emocional y el comportamiento.

#### Regulación emocional.

- Expresión emocional apropiada.
- Autorregulación de emociones y problemas.
- Avances en desplegar habilidades para equilibrar emociones negativas.
- Capacidad para autogenerar genuinas emociones.

#### Autonomía emocional.

- Autoestima.
- Automotivación.
- Autoeficiencia.
- Compromiso.
- Actitud verdadera.
- Análisis crítico de las reglas sociales.
- Resiliencia.

#### Competencia social.

- Dominar habilidades frecuentes fundamentales.
- Respetar a los otros.
- Practicar la comunicación de dos direcciones.
- Desarrollar una comunicación verbal y no verbal.
- Compartir emociones.
- Conservar una conducta pro-social.
- Asistencia a los demás.
- Asertividad.
- Advertir y plantear soluciones a los conflictos.
- Capacidad para negociar en entornos emocionales nocivos.

#### Competencias para la vida y el bienestar.

- Instaurar objetivos de ajuste.

- Tomar decisiones.
- Pedir soporte y recursos.
- Ciudadanía activa.
- Calma emocional.
- Capacidad de moverse en variados ambientes.

**Variable: Ansiedad**

Ansiedad rasgo

- Propensión a la ansiedad.
- Predisposición a reconocer contextos como amenazador.

Ansiedad estado

- Nivel de ansiedad transitorio.
- Sentimientos de tensión.
- Nerviosismo.
- Preocupación.
- Aprehensión que experimenta el sujeto.

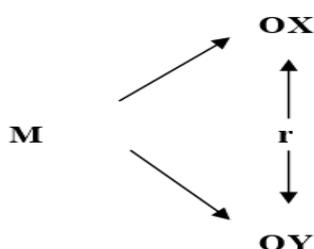
**3.3 Métodos de la investigación**

La investigación demanda para el estudio un método cuantitativo, llamado también investigación cuantitativa. Se fundamenta en el uso de números para sondear y analizar los datos o información. El método utiliza la matemática, la estadística y la informática como sus principales instrumentos de apoyo. Los datos cuantitativos son aquellos que son mostrados de forma numérica, como por ejemplo estadísticas, porcentajes, etc. (Hernández, et. al., 2014).

Para el estudio se utilizó el método analítico, que consistió en la identificación y separación de los componentes de un todo, para ser estudiados por separado y examinar las relaciones entre las partes; considerando que la particularidad es parte de la totalidad y viceversa.

### 3.4 Diseño o esquema de la investigación

La investigación siguió un diseño no experimental, descriptivo correlacional. No experimental, porque no se manipuló deliberadamente las variables, sólo se observaron los fenómenos en su ambiente natural para luego analizarlos. Descriptivo correlacional, porque se describen ambas variables, para luego establecer las relaciones. El siguiente esquema corresponde a este tipo de diseño (Hernández, et. al., 2014).



Donde:

M = Estudiantes de una universidad privada de Chincha.

Ox = Observación de la variable X: Competencias emocionales.

Oy = Observación de la variable Y: Ansiedad rasgo-estado.

r = Coeficiente de correlación entre ambas variables.

### 3.5 Población y muestra

**Población.** La población, está integrada por 200 estudiantes de una universidad privada de Chincha.

**Muestra.** La muestra resultó consentida por 132 estudiantes de una universidad privada de Chincha. La muestra fue probabilística. Para deducir la muestra se siguió la siguiente fórmula:

$$n = (PQZ^2N) / (E^2(N - 1)) + (Z^2PQ)$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra

Z = nivel de confianza (95%) Z= 1,96

P = Variabilidad positiva (50%=0,5)

**Q** = Variabilidad negativa (50%=0,5)

**N** = Población (200 estudiantes)

**E** = Margen de error (5% = 0,05)

Aplicando tenemos:

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5) \cdot (200)}{(1,99)^2 \cdot (0,05)^2 + (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5)}$$

$$= \frac{192,08}{1,4579}$$

$$= 132,46$$

$$= 132,46 \text{ Estudiantes.}$$

$$= \text{Redondeando } 132 \text{ estudiantes.}$$

### **3.6 Actividades del proceso investigativo**

Estas actividades consistieron en un conjunto de acciones desarrolladas de manera sistemática, para incrementar el acervo de conocimientos relacionados con las variables de estudio. Para el desarrollo de la investigación se tuvieron en cuenta las actividades que a continuación se detalla:

- Planteamiento y fundamentación del problema.
- Acopio bibliográfico y de fuentes primarias.
- Selección de la bibliografía y las fuentes primarias y secundarias.
- Elaboración de matriz de consistencia.
- Redacción del proyecto de investigación.
- Elaboración y validación de los instrumentos de investigación.
- Revisión y aprobación del proyecto de investigación.
- Aplicación de la encuesta.
- Codificación de los datos.
- Tabulación.
- Análisis e interpretación de datos.
- Redacción preliminar del informe final.
- Presentación de la tesis para su aprobación.
- Sustentación.

### 3.7 Técnicas e instrumentos de la investigación

Para el estudio, se recurrió a la técnica de la encuesta. Para García-Ferrando, (2017) la encuesta, “es una técnica que utilizan los investigadores para recoger y analizar datos, opiniones de una muestra representativa con la finalidad de explorar, predecir, describir una serie de particularidades” (pág. 143). Esta práctica permitió obtener información real y actualizada de la opinión de los estudiantes de una universidad privada de Chíncha sobre la ansiedad y las competencias emocionales.

**El cuestionario.** El instrumento más utilizado para recolectar los datos es el cuestionario. Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir. El contenido de las preguntas de un cuestionario puede ser tan variado como los aspectos que se midan a través de éste. Para efectos del estudio y su posterior informe se utilizó como instrumento el cuestionario.

#### CUESTIONARIO SOBRE COMPETENCIAS EMOCIONALES.

**Nombre:**

Competencias emocionales

**Autor:**

Bisquerra (2018).

**Adaptación:**

Adaptado para una muestra peruana por Jiménez (2018)

**Objetivo:**

Conocer las competencias emocionales de los estudiantes, considerando las dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar.

**Aplicación:**

Estudiantes de una Universidad Privada de Chíncha.

**Administración:**

Individual

**Duración:**

20 minutos aproximadamente

**Tipo de ítems:**

Preguntas cerradas, con cinco alternativas de respuesta

**N° de ítems:**

40

**Distribución:**

Dimensiones e número de ítems:

1. Conciencia emocional: 05 ítems
2. Regulación emocional: 08 ítems
3. Autonomía emocional: 08 ítems
4. Competencias sociales: 10 ítems
5. Competencias para la vida y el bienestar: 09 ítems

**Calificación:**

Nunca = 1

Casi nunca = 2

Algunas veces = 3

Casi siempre = 4

Siempre = 5

**Validez.** El instrumento muestra una validez general y específica de forma y contenido, de acuerdo al coeficiente de concordancia de V de Aiken, con resultados superiores a 0.891 validez excelente (Jiménez, 2018).

**Confiabilidad.** El resultado de la aplicación de la prueba de confiabilidad está relacionado con la consistencia y coherencia interna del instrumento. Se efectuó mediante el Alfa de Cronbach, el valor obtenido es de 0.727 para el cuestionario de Competencias emocionales (Jiménez, 2018).

**INVENTARIO DE LA ANSIEDAD RASGO-ESTADO (IDARE)****Código:**

PCE-28

**Abreviado:**

IDARE

**Año de publicación:**

1970

**Procedencia:**

U.N.A.M. (México, D.F.)

**Significación:**

Dos escalas separadas de autoevaluación para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad: (1) ansiedad-rasgo y (2) ansiedad-estado.

**Tipo de aplicación:**

Individual, colectivo

**Rango de aplicación:**

Alumnos de secundaria, universitarios y adultos

**Duración:**

No tiene tiempo límite. Generalmente se requiere de un promedio de 15 minutos para la aplicación de ambas escalas.

**Adaptaciones o Baremos:**

Puntuaciones T y rangos percentilares

**Descripción:**

La Escala A-Rasgo de la ansiedad consiste en 20 afirmaciones en las que se pide al sujeto describir cómo se sienten generalmente. La Escala A-Estado también consiste en 20 afirmaciones, pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se siente en un momento dado.

**Autor:**

R. Gorsuch, R. Lushene, Ch. Spielberger, Validado en el Perú por Carranza y Elorreaga, (2019).

La **validez** de la escala Ansiedad – Rasgo se realizaron con las pruebas IPAT, obteniéndose una correlación de 0,75 a 0,77. Con respecto a la validez de la Ansiedad - Estado se encontró correlaciones entre 0,79 a 0,83.

La **confiabilidad** por consistencia interna, arrojaron un índice del Alfa de Cronbach de .83 y .90 en cada escala lo cual lo ubica en un nivel muy bueno de fiabilidad (Carranza y Elorreaga, 2019).

### 3.8 Procedimiento para la recolección de datos

- I Etapa. Elaboración, presentación y aprobación del Proyecto de Investigación mediante Resolución.

- II Etapa. Presentación de la Carta de autorización para realizar la investigación a una Universidad Privada de Chincha.
- III Etapa. Elección de la población y la muestra.
- IV Etapa. Firma del consentimiento informado a la muestra.
- V Etapa. Aplicación de los cuestionarios sobre ansiedad y competencias emocionales a través del Google Forms.
- VI Etapa. Descargar la data de Google Forms, codificar y elaborar una data en Excel y SPSS versión 25.
- VII Etapa. Informe de los resultados de la investigación.
- VIII Etapa. Presentación del informe de investigación.
- IX Etapa. Sustentación.

### **3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos**

Para el tratado y de acuerdo a los objetivos se empleó el análisis descriptivo, el mismo que tuvo como finalidad representar una cantidad de datos, de esta forma obtener cuantificaciones que se diferencian de las particularidades del acumulado de datos.

Así, en el nivel descriptivo se calcularon indicadores estadísticos como la media, así como indicadores de frecuencias absolutas y porcentuales; dichos resultados se presentan en tablas y gráficos con su respectiva interpretación. Asimismo, se utilizó el análisis inferencial para comprobar y explicar las relaciones entre ambas variables de investigación. Para determinar la normalidad de los datos entre la ansiedad y las competencias emocionales se utilizó Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra está integrada por 132 sujetos y para comprobar la correlación entre las variables ansiedad y competencia emocionales se utilizó la correlación de Rho de Spearman, porque los datos son no paramétricos.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados

##### 4.1.1 Resultados descriptivos

**Tabla 1.**

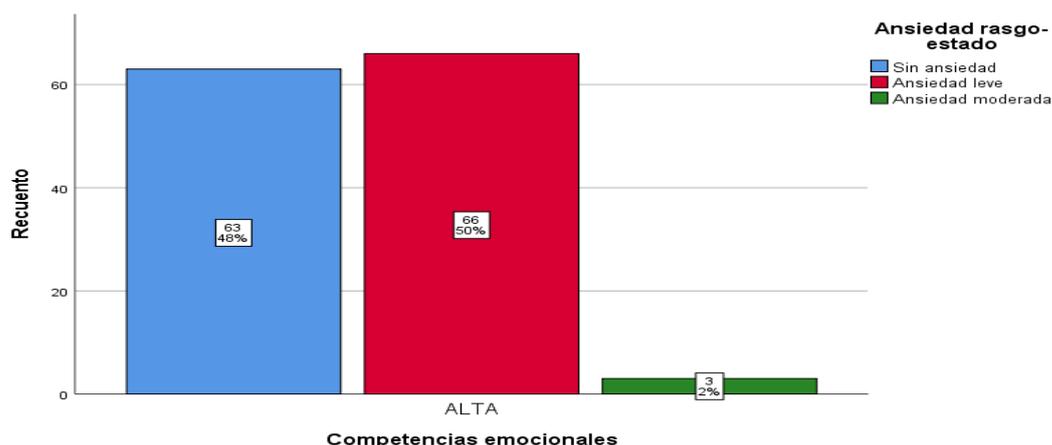
*Relación entre las competencias emocionales con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.*

Competencias emocionales	Ansiedad rasgo-estado			
	Sin ansiedad (1-90)	Ansiedad leve (91-118)	Ansiedad moderada (119-148)	Ansiedad severa (149-160)
Baja (1-66)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Moderada (67-133)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Alta (134-200)	63 48%	66 50%	3 2%	0 0%

Nota. Tomado de la base de datos de la investigación.

**Figura 1.**

Relación entre las competencias emocionales con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.



De acuerdo a la tabla 1, el 48% (63) de los encuestados tienen competencias emocionales alta y sin ansiedad rasgo-estado. Por otro lado, el 50% (66) tienen competencias emocionales alta y ansiedad rasgo-estado leve, además 2% (3) tiene alta competencia emocional y ansiedad rasgo-estado moderada. De acuerdo a los resultados existe relación entre las variables.

**Tabla 2.**

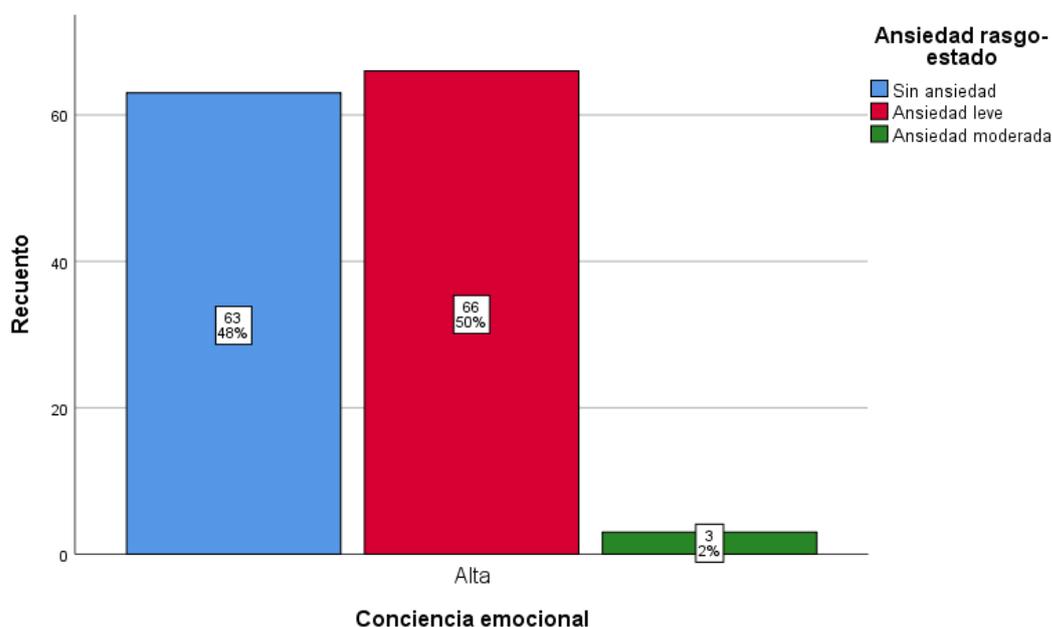
*Relación entre la conciencia emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.*

Conciencia emocional	Ansiedad rasgo-estado			
	Sin ansiedad (1-90)	Ansiedad leve (91-118)	Ansiedad moderada (119-148)	Ansiedad severa (149-160)
Baja (1-8)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Moderada (9-16)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Alta (17-25)	63 48%	66 50%	3 2%	0 0%

Nota. Tomado de la base de datos de la investigación.

**Figura 2.**

Relación entre la conciencia emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.



De acuerdo a la tabla 2, el 48% (63) de los encuestados tienen conciencia emocional alta y sin ansiedad rasgo-estado. Por otro lado, el 50% (66) tienen competencias emocionales alta y ansiedad rasgo-estado leve. Además, el 2% (3) tiene alta conciencia emocional y ansiedad rasgo-estado moderada. De acuerdo a los resultados existe relación entre la dimensión y la variable.

**Tabla 3.**

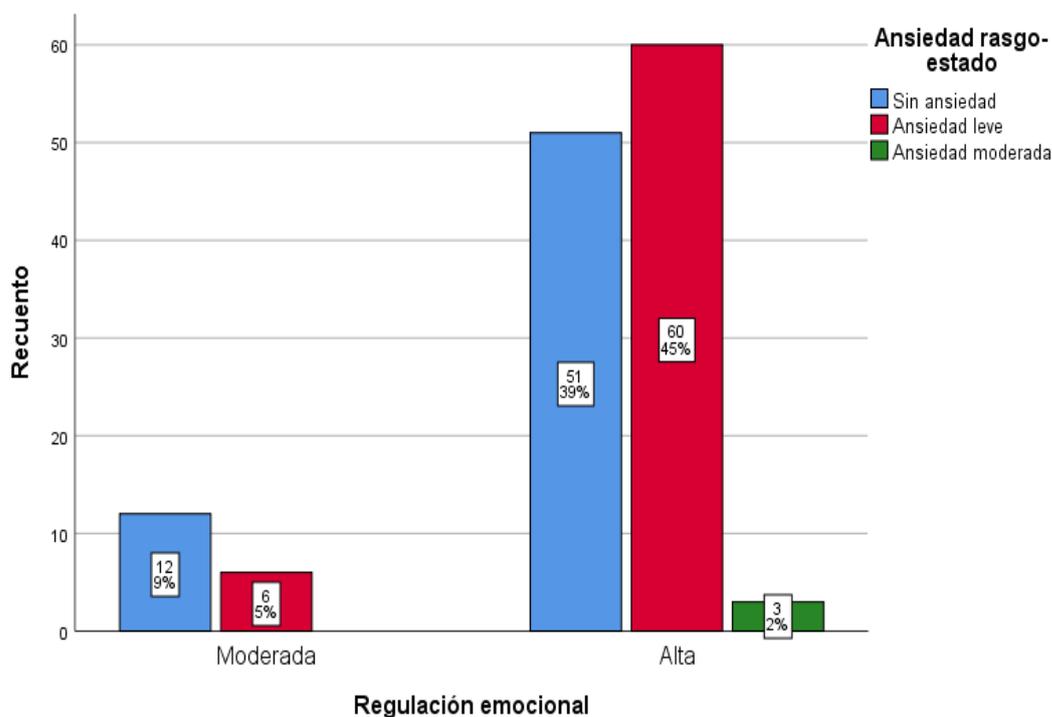
*Relación entre la regulación emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.*

Regulación emocional	Ansiedad rasgo-estado			
	Sin ansiedad (1-90)	Ansiedad leve (91-118)	Ansiedad moderada (119-148)	Ansiedad severa (149-160)
Baja (1-13)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Moderada (14-26)	12 9%	6 5%	0 0%	0 0%
Alta (27-40)	51 38%	60 45%	3 2%	0 0%

Nota. Tomado de la base de datos de la investigación.

**Figura 3.**

Relación entre la regulación emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.



De acuerdo a la tabla 3, el 38% (51) de los encuestados tienen regulación emocional alta y sin ansiedad rasgo-estado. Por otro lado, el 45% (60) tienen regulación emocional alta y ansiedad rasgo-estado leve. Además, el 2% (3) tiene alta regulación emocional y ansiedad rasgo-estado moderada. De acuerdo a los resultados existe relación entre las variables.

**Tabla 4.**

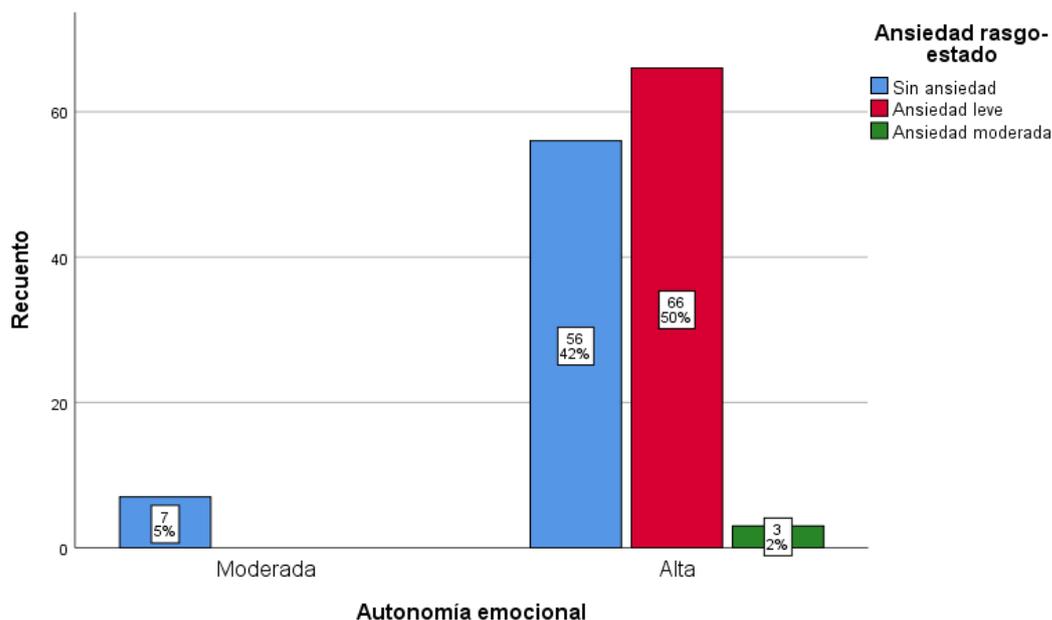
*Relación entre la autonomía emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.*

Autonomía emocional	Ansiedad rasgo-estado			
	Sin ansiedad (1-90)	Ansiedad leve (91-118)	Ansiedad moderada (119-148)	Ansiedad severa (149-160)
Baja (1-13)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Moderada (14-26)	7 5%	0 0%	0 0%	0 0%
Alta (27-40)	56 42%	66 50%	3 2%	0 0%

Nota. Tomado de la base de datos de la investigación.

**Figura 4.**

Relación entre la autonomía emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.



De acuerdo a la tabla 4, el 42% (56) de los encuestados tienen autonomía emocional alta y sin ansiedad rasgo-estado. Por otro lado, el 50% (66) tienen autonomía emocional alta y ansiedad rasgo-estado leve. Además, el 2% (3) tiene alta autonomía emocional y ansiedad rasgo-estado moderada. De acuerdo a los resultados existe relación entre la dimensión y la variable.

**Tabla 5.**

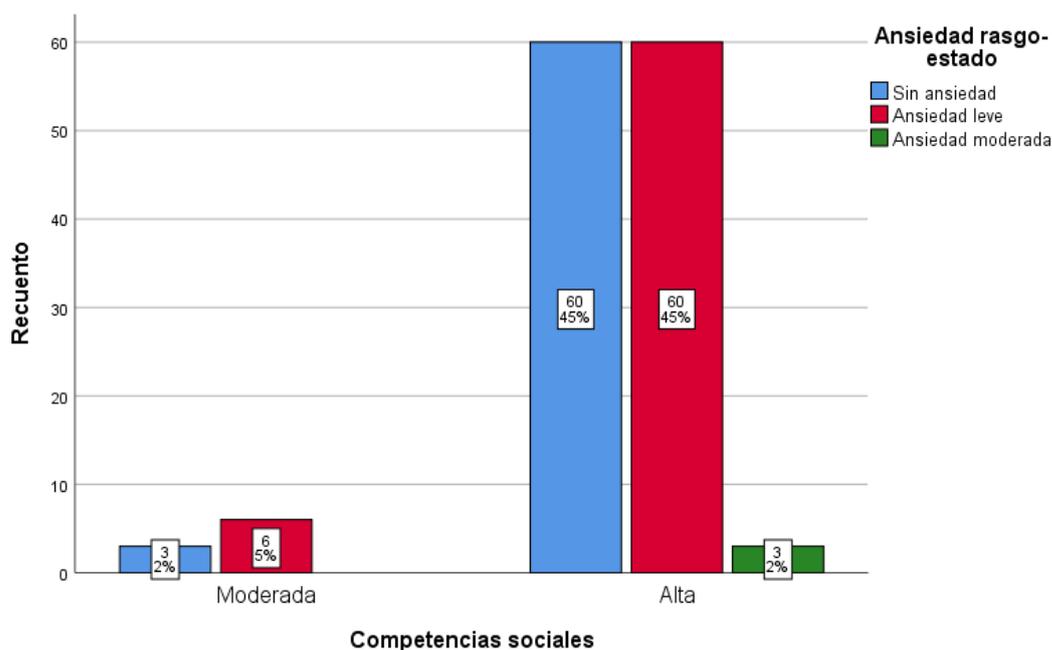
*Relación entre las competencias sociales con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.*

Competencias sociales	Ansiedad rasgo-estado			
	Sin ansiedad (1-90)	Ansiedad leve (91-118)	Ansiedad moderada (119-148)	Ansiedad severa (149-160)
Baja (1-16)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Moderada (17-33)	3 2%	6 5%	0 0%	0 0%
Alta (34-50)	60 45%	60 45%	3 2%	0 0%

Nota. Tomado de la base de datos de la investigación.

**Figura 5.**

Relación entre las competencias sociales con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.



De acuerdo a la tabla 5, el 45% (60) de los encuestados tienen competencias sociales alta y sin ansiedad rasgo-estado. Por otro lado, el 45% (60) tienen competencias sociales alta y ansiedad rasgo-estado leve. Además, el 2% (3) tiene alta competencias sociales y ansiedad rasgo-estado moderada. De acuerdo a los resultados existe relación entre la dimensión y la variable.

**Tabla 6.**

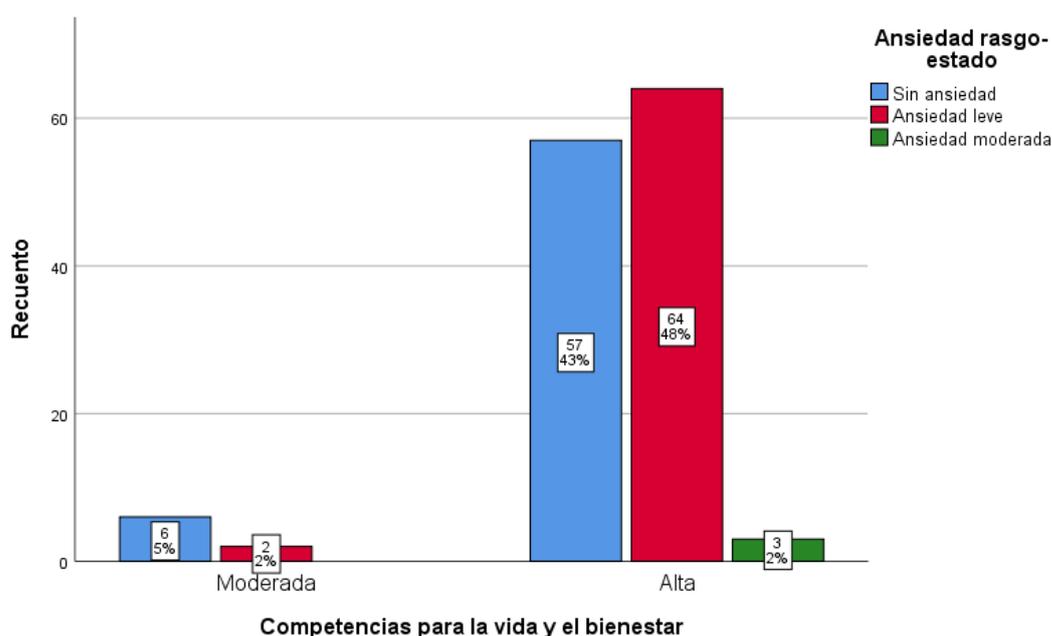
*Relación entre las competencias para la vida y el bienestar con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.*

Competencias para la vida y el bienestar	Ansiedad rasgo-estado			
	Sin ansiedad (1-90)	Ansiedad leve (91-118)	Ansiedad moderada (119-148)	Ansiedad severa (149-160)
Baja (1-15)	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Moderada (16-30)	6 5%	2 2%	0 0%	0 0%
Alta (31-45)	57 43%	64 48%	3 2%	0 0%

Nota. Tomado de la base de datos de la investigación.

**Figura 6.**

Relación entre las competencias para la vida y el bienestar con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.



De acuerdo a la tabla 6, el 43% (57) de los encuestados tienen competencias para la vida y el bienestar alta y sin ansiedad rasgo-estado. Por otro lado, el 48% (64) tienen competencias para la vida y el bienestar alta y ansiedad rasgo-estado leve. Además, el 2% (3) tiene alta competencias para la vida y el bienestar y ansiedad rasgo-estado moderada. De acuerdo a los resultados existe relación entre la dimensión y la variable.

#### 4.1.2 Análisis de normalidad

A continuación, se presenta el análisis de la distribución de las variables de la investigación. Se trata de una prueba de bondad de ajuste; es decir, sirve para verificar si las puntuaciones que se han obtenido de la muestra siguen o no una distribución normal. Esta prueba permitió conocer el grado de concordancia que existe entre la distribución de los datos y una distribución determinada.

Formulación de la hipótesis:

Ho: Los datos se ajustan a una distribución de frecuencia normal.

Hi: Los datos no se ajustan a una distribución de frecuencia normal.

Elección del nivel de significancia teórica.

Formulación de la regla o criterio de decisión:

p-valor (Sig. bilateral) < 0.05 entonces se rechaza la hipótesis nula.

p-valor (Sig. bilateral) > 0.05 entonces no se rechaza la hipótesis nula.

Cálculo de valores críticos para la prueba estadística:

Por tratarse de una muestra ( $n > 50$ ) el estadístico es el coeficiente de Kolmogórov-Smirnov.

**Tabla 7.**

*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov de la variable Competencias emocionales en la muestra total.*

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p.
Conciencia emocional	,167	132	,000
Regulación emocional	,156	132	,000
Autonomía emocional	,240	132	,000
Conciencia social	,192	132	,000
Competencias para la vida y el bienestar	,102	132	,002
COMPETENCIAS EMOCIONALES	,141	132	,000

*Nota: gl = Grados de libertad, p = Significancia estadística*

En la Tabla 10, se muestra el análisis de la distribución normal de la variable Competencias emocionales y de sus dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, conciencia social y competencias para la vida y el bienestar. Se observa que el 100% de los puntajes obtenidos en la significancia estadística es ( $p=000$ ), por lo que se concluye, que la distribución de los datos de la variable Competencias emocionales y de sus dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, conciencia social y competencias para la vida y el bienestar, no tienen una distribución normal ( $p < .05$ ).

**Tabla 8.**

*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov de la variable Ansiedad rasgo-estado en la muestra total.*

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p.
Ansiedad estado	,136	132	,000
Rasgo estado	,154	132	,000
ANSIEDAD RASGO-ESTADO	,134	132	,000

Nota: *gl = Grados de libertad, p = Significancia estadística*

En la Tabla 11, se muestra el análisis de la distribución normal de la variable Ansiedad rasgo-estado y de sus dimensiones: ansiedad estado y rasgo estado. Se observa que el 100% de los puntajes obtenidos en la significancia estadística es ( $p=000$ ), por lo que se concluye, que la distribución de los datos de la variable Ansiedad rasgo-estado y de sus dimensiones: ansiedad estado y rasgo estado, no tienen una distribución normal ( $p < .05$ ).

### 4.1.3 Contrastación de las hipótesis.

#### 4.1.3.1 Comprobación de la Hipótesis Específica 1.

**HE<sub>1</sub>:** La conciencia emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

**HE<sub>0</sub>:** La conciencia emocional no se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

Para la muestra compuesta por 132 estudiantes universitarios de Chincha y de acuerdo a las características observadas en la prueba de normalidad, se determinó la utilización de la prueba Rho de Spearman, para comprobar la correspondencia existente entre la dimensión conciencia emocional y la variable ansiedad rasgo-estado.

a) **Valor de significancia:**  $\alpha = 0,05$

b) **Regla de decisión:** Si:  $p \leq \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  
Si:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula

**Tabla 9.**

*Correlaciones de la Hipótesis Específica 1.*

Rho de Spearman		Conciencia emocional	Ansiedad rasgo-estado
<b>Conciencia emocional</b>	Coeficiente de correlación	1,000	-,301**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	132	132
<b>Ansiedad rasgo-estado</b>	Coeficiente de correlación	-,301**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	132	132

\*\* . La correlación es significativa en el nivel de 0,01 (2 colas).

**c) Descripción del grado de relación entre la dimensión y la variable.**

Los valores obtenidos del Coeficiente de Correlación de Spearman calculados con el SPSS v25, muestra un valor de  $r = -,301$ , lo que significa una correlación negativa media entre la dimensión conciencia emocional y la variable ansiedad rasgo estado

**d) Contrastación de la hipótesis.**

De igual modo se puede decir que  $p < 0,05$  y como  $p$  de acuerdo al valor calculado con el SPSS v25 es Sig. (Bilateral)= 0,000, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

**Conclusión:** Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidencia una correlación negativa media, entre la dimensión conciencia emocional y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-,301$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre la conciencia emocional y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021, es decir al aumentar la conciencia emocional disminuye la ansiedad rasgo-estado.

#### 4.1.3.2 Comprobación de la Hipótesis Específica 2.

**HE<sub>2</sub>:** La regulación emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

**HE<sub>0</sub>:** La regulación emocional no se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

Para la muestra compuesta por 132 estudiantes universitarios de Chincha y de acuerdo a las características observadas en la prueba de normalidad, se determinó la utilización de la prueba Rho de Spearman, para comprobar la correspondencia existente entre la dimensión regulación emocional y la variable ansiedad rasgo-estado.

a) **Valor de significancia:**  $\alpha = 0,05$

b) **Regla de decisión:** Si:  $p \leq \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  
Si:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula

**Tabla 10.**

*Correlaciones de la Hipótesis Específica 2.*

Rho de Spearman		Regulación emocional	Ansiedad rasgo-estado
<b>Regulación emocional</b>	Coefficiente de correlación	1,000	-,400**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	132	132
<b>Ansiedad rasgo-estado</b>	Coefficiente de correlación	-,400**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	132	132

\*\* . La correlación es significativa en el nivel de 0,01 (2 colas).

c) **Descripción del grado de relación entre la dimensión y la variable.**

Los valores obtenidos del Coeficiente de Correlación de Spearman calculados con el SPSS v25, muestra un valor de  $r = -,400$ , lo que significa una correlación

negativa media entre la dimensión regulación emocional y la variable ansiedad rasgo estado

**d) Contrastación de la hipótesis.**

De igual modo se puede decir que  $p < 0,05$  y como  $p$  de acuerdo al valor calculado con el SPSS v25 es Sig. (Bilateral)= 0,000, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

**Conclusión:** Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidencia una correlación negativa media, entre la dimensión regulación emocional y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-,400$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre la regulación emocional y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021, es decir, a una mayor regulación emocional se reduce la ansiedad rasgo-estado.

### 4.1.3.3 Comprobación de la Hipótesis Específica 3.

**HE<sub>3</sub>:** La autonomía emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

**HE<sub>0</sub>:** La autonomía emocional no se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

Para la muestra compuesta por 132 estudiantes universitarios de Chincha y de acuerdo a las características observadas en la prueba de normalidad, se determinó la utilización de la prueba Rho de Spearman, para comprobar la correspondencia existente entre la dimensión autonomía emocional y la variable ansiedad rasgo-estado.

- a) **Valor de significancia:**  $\alpha = 0,05$
- b) **Regla de decisión:** Si:  $p \leq \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  
Si:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula

**Tabla 11.**

*Correlaciones de la Hipótesis Específica 3.*

Rho de Spearman		Autonomía emocional	Ansiedad rasgo-estado
<b>Autonomía emocional</b>	Coefficiente de correlación	1,000	-,076**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	132	132
<b>Ansiedad rasgo-estado</b>	Coefficiente de correlación	-,076**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	132	132

\*\* . La correlación es significativa en el nivel de 0,01 (2 colas).

- c) **Descripción del grado de relación entre la dimensión y la variable.**

Los valores obtenidos del Coeficiente de Correlación de Spearman calculados con el SPSS v25, muestra un valor de  $r = -,076$ , lo que significa una correlación

negativa débil entre la dimensión autonomía emocional y la variable ansiedad rasgo estado

**d) Contrastación de la hipótesis.**

De igual modo se puede decir que  $p < 0,05$  y como  $p$  de acuerdo al valor calculado con el SPSS v25 es Sig. (Bilateral)= 0,000, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

**Conclusión:** Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidencia una correlación negativa débil, entre la dimensión autonomía emocional y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-,076$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa débil, entre la autonomía emocional y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021, es decir, a una mayor autonomía emocional se reduce la ansiedad rasgo-estado.

#### 4.1.3.4 Comprobación de la Hipótesis Específica 4.

**HE<sub>4</sub>:** La competencia social se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

**HE<sub>0</sub>:** La competencia social no se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

Para la muestra compuesta por 132 estudiantes universitarios de Chincha y de acuerdo a las características observadas en la prueba de normalidad, se determinó la utilización de la prueba Rho de Spearman, para comprobar la correspondencia existente entre la dimensión competencia social y la variable ansiedad rasgo-estado.

- a) **Valor de significancia:**  $\alpha = 0,05$
- b) **Regla de decisión:** Si:  $p \leq \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  
Si:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula

**Tabla 12.**

*Correlaciones de la Hipótesis Específica 4.*

Rho de Spearman		Competencia social	Ansiedad rasgo-estado
<b>Competencia social</b>	Coeficiente de correlación	1,000	-,047**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	132	132
<b>Ansiedad rasgo-estado</b>	Coeficiente de correlación	-,047**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	132	132

\*\* . La correlación es significativa en el nivel de 0,01 (2 colas).

- c) **Descripción del grado de relación entre la dimensión y la variable.**

Los valores obtenidos del Coeficiente de Correlación de Spearman calculados con el SPSS v25, muestra un valor de  $r = -,047$ , lo que significa una correlación

negativa débil entre la dimensión competencia social y la variable ansiedad rasgo estado

**d) Contrastación de la hipótesis.**

De igual modo se puede decir que  $p < 0,05$  y como  $p$  de acuerdo al valor calculado con el SPSS v25 es Sig. (Bilateral)= 0,000, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

**Conclusión:** Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidencia una correlación negativa débil, entre la dimensión competencia social y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-,047$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia =  $0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa débil, entre la competencia social y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021, es decir, a una mejor conciencia social menor ansiedad rasgo-estado.

#### 4.1.3.5 Comprobación de la Hipótesis Específica 5.

**HE<sub>5</sub>:** Las competencias para la vida y el bienestar se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

**HE<sub>0</sub>:** Las competencias para la vida y el bienestar no se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

Para la muestra compuesta por 132 estudiantes universitarios de Chincha y de acuerdo a las características observadas en la prueba de normalidad, se determinó la utilización de la prueba Rho de Spearman, para comprobar la correspondencia existente entre la dimensión competencias para la vida y el bienestar y la variable ansiedad rasgo-estado.

a) **Valor de significancia:**  $\alpha = 0,05$

b) **Regla de decisión:** Si:  $p \leq \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  
Si:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula

**Tabla 13.**

*Correlaciones de la Hipótesis Específica 5.*

Rho de Spearman		Competencias para la vida y el bienestar	Ansiedad rasgo-estado
<b>Competencias para la vida y el bienestar</b>	Coeficiente de correlación	1,000	-,095**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	132	132
<b>Ansiedad rasgo-estado</b>	Coeficiente de correlación	-,095**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	132	132

\*\* . La correlación es significativa en el nivel de 0,01 (2 colas).

c) **Descripción del grado de relación entre la dimensión y la variable.**

Los valores obtenidos del Coeficiente de Correlación de Spearman calculados con el SPSS v25, muestra un valor de  $r = -,095$ , lo que significa una correlación

negativa débil entre la dimensión competencias para la vida y el bienestar y la variable ansiedad rasgo estado.

**d) Contrastación de la hipótesis.**

De igual modo se puede decir que  $p < 0,05$  y como  $p$  de acuerdo al valor calculado con el SPSS v25 es Sig. (Bilateral)= 0,000, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

**Conclusión:** Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidencia una correlación negativa débil, entre la dimensión competencias para la vida y el bienestar y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,095$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia = 0.05; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa débil, entre la competencias para la vida y el bienestar y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021, es decir, a una mejor competencias para la vida y el bienestar disminuye la ansiedad rasgo-estado.

#### 4.1.3.6 Comprobación de la Hipótesis General.

**HE<sub>i</sub>:** Las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, conciencia social y competencias para la vida y el bienestar) se relacionan de forma negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

**HE<sub>0</sub>:** Las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, conciencia social y competencias para la vida y el bienestar) no se relacionan de forma negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha 2021.

Para la muestra compuesta por 132 estudiantes universitarios de Chincha y de acuerdo a las características observadas en la prueba de normalidad, se determinó la utilización de la prueba Rho de Spearman, para comprobar la correspondencia existente entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado.

a) **Valor de significancia:**  $\alpha = 0,05$

b) **Regla de decisión:** Si:  $p \leq \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  
Si:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula

**Tabla 14.**

*Correlaciones de la Hipótesis General.*

Rho de Spearman		Competencias emocionales	Ansiedad rasgo-estado
<b>Competencias emocionales</b>	Coeficiente de correlación	1,000	-,303**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	132	132
<b>Ansiedad rasgo-estado</b>	Coeficiente de correlación	-,303**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	132	132

\*\* . La correlación es significativa en el nivel de 0,01 (2 colas).

**c) Descripción del grado de relación entre las variables.**

Los valores obtenidos del Coeficiente de Correlación de Spearman calculados con el SPSS v25, muestra un valor de  $r = -,303$ , lo que significa una correlación negativa media entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado.

**d) Contrastación de la hipótesis.**

De igual modo se puede decir que  $p < 0,05$  y como  $p$  de acuerdo al valor calculado con el SPSS v25 es Sig. (Bilateral)= 0,000, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

**Conclusión:** Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidencia una correlación negativa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-,303$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia = 0.05; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021, es decir, a un mayor desarrollo de las competencias emocionales disminuye la ansiedad rasgo-estado.

## 4.2 Discusión de resultados

En este apartado, se triangulan los objetivos e hipótesis esbozadas al inicio de la exploración, con las derivaciones alcanzadas y los aportes teóricos de los antecedentes, las teorías y los supuestos teóricos relacionados con las competencias emocionales y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19.

El análisis estadístico de los datos obtenidos para la contrastación de las hipótesis, se inicia con las pruebas de correlación, por medio del coeficiente de correlación de Spearman. En este sentido, considerando los resultados obtenidos en la investigación, las primeras cinco hipótesis específicas, corresponden al planteamiento de la relación estadísticamente significativa, entre las dimensiones de las competencias emocionales y la ansiedad rasgo-estado, las mismas que parten de la hipótesis general.

El objetivo general tuvo como propósito determinar la relación entre las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha. El resultado estadístico más resaltante del estudio confirma que el 100,0% de la muestra presentan un nivel “Alto” en competencias emocionales, y un 50,0% de los encuestados presentan un nivel de “Ansiedad leve” en Ansiedad rasgo-estado. En ese contexto, los resultados del estudio presentan coincidencias con investigaciones de Ossa y Lagos, (2022) que en competencias emocionales, el 75,8% presentan altos niveles. Asimismo, con los de Pajares, et. al., (2022), Porras, et. al., (2020) que obtienen como resultado el 78,5% y 82,8% comparativamente, muestran altos niveles de desarrollo de las competencias emocionales. Respecto al resultado de ansiedad rasgo-estado, presenta similitudes con los datos encontrados por Portillo-Reyes, et. al., (2021) que el 59,0% presentan altos niveles de ansiedad; Cabezas-Heredia, et. al., (2021) el 52,7% muestran una ansiedad leve; Pajares, et. al., (2022) el 55,92% revelan un nivel de ansiedad

leve; Rodrich, (2020) un 62,0% de ansiedad estado-rasgo leve; finalmente con los estudios de Sandoval, (2020) que un 53,8% presentan una leve ansiedad rasgo-estado.

La hipótesis general planteó que, las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) se relacionan de forma negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha. Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidenció una correlación negativa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,303$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado. Es decir, a un mayor desarrollo de las competencias emocionales, disminuye la ansiedad rasgo-estado. En efecto, los resultados encuentran coincidencias con los resultados inferenciales de Cabezas-Heredia, et. al., (2021), Pajares, et. al., (2022), Rodrich, (2020), Sandoval, (2020) quienes señalan la existencia de una relación negativa o inversa entre las variables de estudio.

Cabe resaltar, que movilizar de forma adecuada los conocimientos, capacidades y actitudes necesarias, con el propósito de ejecutar diversas actividades con calidad y eficacia, son parte de las competencias emocionales (Bisquerra, et. al., 2017). Conviene subrayar, que este concepto se aplica a personas de forma individual o grupal. Asimismo, la movilización de estas competencias se desarrollan a lo largo de la vida y que son mejorables, modulables a través del tiempo y el contexto. De manera que, una persona puede manifestar una determinada competencia en relación a un área concreta. Lo interesante de las competencias emocionales, pueden ser adquiridas a través de la educación formal (Jiménez, 2018). Cabe señalar, que están conformados por diferentes tipos de capacidades, pero que juntas configuran las competencias emocionales.

En otras palabras, estas habilidades son independientes entre sí, pero están interconectadas y son complementarias, las mismas que dependen de las situaciones y el reto a afrontar (Sánchez, 2017).

Por otro lado, un estudio reciente sobre la ansiedad en estudiantes universitarios señala que, el 47,8% de los estudiantes presentan ansiedad leve durante la pandemia. Los síntomas de mayor puntuación detectados fueron sentirse tenso y oprimido, otro grupo que presentó una mayor desviación estándar fueron sentirse aturdido, oprimido, y alterado (Chávez, 2021). Otros estudios, como el de Sigüenza y Vílchez, (2021) afirman que el confinamiento y la pandemia han incrementado la ansiedad en los estudiantes. Cabe señalar que, los síntomas más comunes han sido los ataques de pánico, seguidos de síntomas fisiológicos, como acelerado ritmo cardíaco, temblor, dolor, sudoración, dificultad para respirar, mareos, náuseas, entre otros indicios (Balluerka, y otros, 2020). Por otro lado, es importante señalar que una persona con ansiedad puede desarrollar pensamientos irracionales, y comportamientos que le lleven a situaciones graves como estrés o depresión.

El primer objetivo específico tuvo como finalidad, determinar la relación entre la conciencia emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha 2021. Cabe mencionar que, los resultados descriptivos del estudio señalan que el 100,0% de la muestra presentan un nivel "Alto" en conciencia emocional, y un 50,0% de la muestra presentan un nivel de "Ansiedad leve" en Ansiedad rasgo-estado. En ese contexto, los resultados del estudio presentan coincidencias con investigaciones de Ossa y Lagos, (2022) que en conciencia emocional, el 82,7% presentan altos niveles. Asimismo, con los de Pajares, et. al., (2022), Porrás, et. al., (2020) que obtienen como resultado el 82,5% y 80,8% respectivamente, muestran altos niveles de desarrollo de la conciencia emocional. Respecto al resultado de ansiedad rasgo-estado, presenta similitudes con los datos encontrados por Portillo-Reyes, et. al., (2021) que el 59,0% presentan altos niveles de ansiedad; Cabezas-Heredia, et. al., (2021) el 52,7% muestran una ansiedad leve;

Pajares, et. al., (2022) el 55,92% revelan un nivel de ansiedad leve; Rodrich, (2020) un 62,0% de ansiedad estado-rasgo leve; finalmente con los estudios de Sandoval, (2020) que un 53,8% presentan una leve ansiedad rasgo-estado.

Por otra parte, la hipótesis específica planteó que, la conciencia emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha. Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidenció una correlación negativa media, entre la dimensión conciencia emocional y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,301$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre la conciencia emocional y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios: Es decir, al aumentar la conciencia emocional, disminuye la ansiedad rasgo-estado. En efecto, las derivaciones encuentran coincidencias con los resultados inferenciales de Cabezas-Heredia, et. al., (2021), Pajares, et. al., (2022), Rodrich, (2020), Sandoval, (2020) quienes señalan la existencia de una relación negativa o inversa entre las variables de estudio.

Conviene subrayar que, los estudiantes universitarios que muestran una alta capacidad de conocer sus propias emociones, además de percibir las emociones de los demás, incluyendo el clima emocional del ambiente en la que se movilizan, presentan bajos niveles de ansiedad (Pajares, et. al., 2022). Pese a la pandemia, los estudiantes universitarios han trabajado en el desarrollo de su conciencia emocional, prestando atención a sus emociones, aprendiendo a manejarlos, percibiendo las emociones de los demás, expresando cómo se sienten y asumiendo responsabilidades (Balluerka, y otros, 2020). Para Sánchez-Carlessi, et. al., (2021) captar la conciencia emocional personal y de un contexto no solo ha incrementado la calidad de vida, sino que ha facilitado la convivencia y las interrelaciones durante el confinamiento, bajando los niveles de ansiedad debido a las

condiciones del aislamiento, confinamiento y las actividades de aprendizaje remota.

El segundo objetivo específico planteó como intención, determinar la relación entre la regulación emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha. Cabe mencionar que, los resultados descriptivos del estudio señalan que el 86,0% de la muestra presentan un nivel “Alto” en regulación emocional, y un 50,0% de la muestra presentan un nivel de “Ansiedad leve” en Ansiedad rasgo-estado. En ese sentido, los resultados del estudio presentan coincidencias con investigaciones de Ossa y Lagos, (2022) que, el 76,5% presentan altos niveles de regulación emocional. Asimismo, con los de Pajares, et. al., (2022), Porras, et. al., (2020) que obtienen como resultado el 63,8% y 70,0% respectivamente, muestran altos niveles de regulación emocional. Respecto al resultado de ansiedad rasgo-estado, presenta similitudes con los datos encontrados por Portillo-Reyes, et. al., (2021) que el 59,0% presentan altos niveles de ansiedad; Cabezas-Heredia, et. al., (2021) el 52,7% muestran una ansiedad leve; Pajares, et. al., (2022) el 55,92% revelan un nivel de ansiedad leve; Rodrich, (2020) un 62,0% de ansiedad estado-rasgo leve; finalmente con los estudios de Sandoval, (2020) que un 53,8% presentan una leve ansiedad rasgo-estado.

Asimismo, la hipótesis específica planteó que, la regulación emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha. Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidenció una correlación negativa media, entre la dimensión regulación emocional y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,400$  con un valor calculado para  $p = 0,000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0,05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre la regulación emocional y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios. Es decir, a una mayor regulación emocional, se reduce la ansiedad rasgo-estado. En efecto, los resultados encuentran coincidencias con los resultados

inferenciales de Cabezas-Heredia, et. al., (2021), Pajares, et. al., (2022), Rodrich, (2020), Sandoval, (2020) quienes señalan la existencia de una relación negativa o inversa entre las variables de estudio.

Desde la mirada de Bisquerra, (2018) respecto a la regulación emocional, es evidente que ésta influye en las emociones que se siente, además permite ir modificándolos, evitando la agitación, el nerviosismo, el pánico, las sensaciones de peligro, debilidad, cansancio, signos relacionados con la ansiedad. Cabe señalar que, en el 2021 la prevalencia mundial de la ansiedad aumentó un 25% según un informe científico publicado por la Organización Mundial de la Salud, (2021). En ese sentido, de acuerdo con Jiménez, (2018) urge desarrollar la capacidad de autogenerar emociones positivas, con el propósito de disminuir algunas situaciones de ansiedad. En efecto, después de un período prolongado de confinamiento y distanciamiento físico y social, todos han experimentado distintas emociones, como la ansiedad, el miedo, el enojo, la irritabilidad, entre otros. De ahí que, para Portillo-Reyes, et. al., (2021) una forma de regular estas emociones negativas, primero es reconocer estas emociones y aceptarlas, enfocarse en actividades positivas, aprender a relajarse y lo más importante concentrarse en el presente. En palabras de Thakur y Jain, (2020) la situación exige una higiene emocional.

El tercer objetivo específico tuvo como finalidad, determinar la relación entre la autonomía emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chinchipe 2021. Es importante mencionar que, los resultados descriptivos del estudio señalan que el 95,0% de la muestra presentan un nivel "Alto" en autonomía emocional, y un 50,0% de la muestra presentan un nivel de "Ansiedad leve" en Ansiedad rasgo-estado. En ese contexto, los resultados del estudio presentan coincidencias con investigaciones de Ossa y Lagos, (2022) que en autonomía emocional, el 52,5% presentan altos niveles. Asimismo, con los de Pajares, et. al., (2022) y Porras, et. al., (2020) que obtienen como resultado el 76,2% y 65,8% comparativamente, muestran altos niveles de desarrollo de la autonomía emocional. Respecto al resultado de ansiedad

rasgo-estado, presenta similitudes con los datos encontrados por Portillo-Reyes, et. al., (2021) que el 59,0% presentan altos niveles de ansiedad; Cabezas-Heredia, et. al., (2021) el 52,7% muestran una ansiedad leve; Pajares, et. al., (2022) el 55,92% revelan un nivel de ansiedad leve; Rodrich, (2020) un 62,0% de ansiedad estado-rasgo leve; finalmente con los estudios de Sandoval, (2020) que un 53,8% presentan una leve ansiedad rasgo-estado.

La hipótesis específica del estudio esbozó que, la autonomía emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha. Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidenció una correlación negativa débil, entre la dimensión autonomía emocional y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,076$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa débil, entre la autonomía emocional y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios. Es decir, a una mayor autonomía emocional, se reduce la ansiedad rasgo-estado. En efecto, los resultados encuentran coincidencias con los resultados inferenciales de Cabezas-Heredia, et. al., (2021), Pajares, et. al., (2022), Rodrich, (2020), Sandoval, (2020) quienes señalan la existencia de una relación negativa o inversa entre las variables de estudio.

En relación con estos resultados, una revisión sistemática encontró que, la autonomía emocional se refiere a un conjunto de particularidades y elementos que se relaciona con la autogestión personal. En un sentido mucho más amplio, Bisquerra, et. al., (2017) señalan que la autonomía emocional está relacionada con la autoestima, la responsabilidad, la capacidad de analizar y criticar las normas que impone la sociedad, las actitudes, en este caso positivas. Asimismo, la capacidad de solicitar ayuda y de proveerse de recursos. Sin embargo, para Sandoval, (2020) ante situaciones emergentes como la pandemia, los estudiantes universitarios con poca capacidad de autonomía emocional pueden verse afectados. En

efecto, pueden desarrollar sentimientos desvalorizantes sobre su persona, percepción de inferioridad, fracaso y generar un desequilibrio emocional que resulta en una ansiedad elevada.

En definitiva, la autonomía emocional supone la capacidad de pensar, sentir y decidir por uno mismo, asumiendo sus actos con responsabilidad. Para Balluerka, et. al., (2020) implica un equilibrio, es decir buscar el control externo y gestionarse uno mismo, evitando la dependencia emocional para soslayar o disminuir ideas, acciones, actividades que generen ansiedad. Claro está que, un deficiente manejo de la autonomía emocional de los estudiantes universitarios, tendrá como resultado una elevada ansiedad (Ibarrola, 2014).

El cuarto objetivo específico tuvo como finalidad, determinar la relación entre la competencia social con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha. Los resultados descriptivos del estudio señalan que el 93,0% de la muestra presentan un nivel "Alto" en competencia social, y un 50,0% de la muestra presentan un nivel de "Ansiedad leve" en Ansiedad rasgo-estado. En ese contexto, los resultados del estudio presentan coincidencias con investigaciones de Ossa y Lagos, (2022) que en competencia social, el 72,5% presentan altos niveles. Asimismo, con los de Pajares, et. al., (2022), Porras, et. al., (2020) que obtienen como resultado el 69,5% y 59,8% respectivamente, muestran altos niveles de desarrollo de la competencia social. Respecto al resultado de ansiedad rasgo-estado, presenta similitudes con los datos encontrados por Portillo-Reyes, et. al., (2021) que el 59,0% presentan altos niveles de ansiedad; Cabezas-Heredia, et. al., (2021) el 52,7% muestran una ansiedad leve; Pajares, et. al., (2022) el 55,92% revelan un nivel de ansiedad leve; Rodrich, (2020) un 62,0% de ansiedad estado-rasgo leve; finalmente con los estudios de Sandoval, (2020) que un 53,8% presentan una leve ansiedad rasgo-estado.

De manera que, la hipótesis específica planteó que, la competencia social se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en

estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha. Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidenció una correlación negativa débil, entre la dimensión competencia social y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-.047$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa débil, entre la competencia social y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios. Es decir, a una mejor conciencia social, menor ansiedad rasgo-estado. En efecto, los resultados encuentran coincidencias con los resultados inferenciales de Cabezas-Heredia, et. al., (2021), Pajares, et. al., (2022), Rodrich, (2020), Sandoval, (2020) quienes señalan la existencia de una relación negativa o inversa entre las variables de estudio.

Según esta revisión, para Bisquerra (2018), la competencia social es la capacidad de sostener buenas relaciones con otras personas. Esto involucra un dominio y constante desarrollo de habilidades sociales básicas, de una efectiva comunicación, de la práctica del respeto y las actitudes prosociales; además, la asertividad, como característica fundamental. Una formación universitaria basada en competencias sociales, implica que los estudiantes adopten habilidades relacionadas con la comunicación, respeto, empatía, tolerancia, inclusión y actitudes positivas, aspectos claves en la mejora de las relaciones con otras personas (Sánchez-Carlessi, et. al., 2021). Sin embargo, para Reyes y Fernández, (2019) un escaso desarrollo de las competencias sociales de los jóvenes universitarios, puede ocasionar un trastorno de ansiedad social, el mismo que se manifiesta por el temor intenso y persistente a ser observado y juzgado por los demás. En consecuencia, puede afectar las actividades de aprendizaje y las relaciones interpersonales, esto incluye hacer nuevos amigos y conservarlos .

El quinto objetivo específico tuvo como finalidad, determinar la relación entre las competencias para la vida y el bienestar con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha. Los resultados descriptivos del estudio señalan que el

94,0% de la muestra presentan un nivel “Alto” en competencias para la vida y el bienestar, y un 50,0% de la muestra presentan un nivel de “Ansiedad leve” en Ansiedad rasgo-estado. En ese contexto, los resultados del estudio presentan coincidencias con investigaciones de Ossa y Lagos, (2022) que en competencias para la vida y el bienestar, el 82,7% presentan altos niveles. Asimismo, con los de Pajares, et. al., (2022), Porras, et. al., (2020) que obtienen como resultado el 82,5% y 80,8% respectivamente, muestran altos niveles de desarrollo de las competencias para la vida y el bienestar. Respecto al resultado de ansiedad rasgo-estado, presenta similitudes con los datos encontrados por Portillo-Reyes, et. al., (2021) que el 59,0% presentan altos niveles de ansiedad; Cabezas-Heredia, et. al., (2021) el 52,7% muestran una ansiedad leve; Pajares, et. al., (2022) el 55,92% revelan un nivel de ansiedad leve; Rodrich, (2020) un 62,0% de ansiedad estado-rasgo leve; finalmente con los estudios de Sandoval, (2020) con un 53,8% presentan una leve ansiedad rasgo-estado.

La hipótesis específica planteó que, las competencias para la vida y el bienestar se relaciona de manera negativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chíncha. Sometido a la comprobación estadística de Correlación de Spearman (Rho), se evidenció una correlación negativa débil, entre la dimensión competencias para la vida y el bienestar y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,095$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa débil, entre las competencias para la vida y el bienestar y la ansiedad rasgo-estado. Es decir, a una mejor competencia para la vida y el bienestar, disminuye la ansiedad rasgo-estado. En efecto, los resultados encuentran coincidencias con los resultados inferenciales de Cabezas-Heredia, et. al., (2021), Pajares, et. al., (2022), Rodrich, (2020), Sandoval, (2020) quienes señalan la existencia de una relación negativa o inversa entre las variables de estudio.

En correspondencia, Bisquerra, et. al., (2017) sobre las competencias para la vida y el bienestar, señalan que es la capacidad de desplegar

conductas adecuadas de forma responsable, con el propósito de afrontar de manera satisfactoria los retos diarios, pueden ser personales, académicos, sociales, y familiares. En efecto, el desarrollo de esta competencia emocional, se relaciona con la organización de las actividades diarias, de manera que éstas proporcionen una vida sana, equilibrada y permitan desarrollar experiencias y actividades satisfactorias (Suberviola-Ovejas, 2017). Cabe señalar, que una de las capacidades más importantes que deben desarrollar los estudiantes universitarios, se relaciona con la gestión del tiempo, entendida como la planificación, ejecución y control de la cantidad de tiempo que se dedican a determinadas actividades. Un mal manejo del tiempo, pueden generar en los estudiantes problemas de comunicación, tardanzas, cansancio, estrés, ansiedad, entre otras complicaciones (Gutiérrez, 2019). Otra capacidad no menos importante es la toma de decisiones, esto implica, desarrollar mecanismos que no dilaten el tiempo en la realización de actividades, con el fin de ganar eficiencia y productividad, aspectos claves en la vida académica y profesional.

En conclusión, los estudios señalan que la variable más explicada son las competencias emocionales sobre la ansiedad rasgo-estado. Así pues, se puede afirmar que, a mayores competencias emocionales, mayor capacidad para afrontar la ansiedad. Consistente con esta idea, la mayoría de los antecedentes analizados se orientan a la existencia de una relación negativa o inversa entre las competencias emocionales y la ansiedad rasgo-estado. Es decir, a mayor desarrollo de las competencias emocionales, menor presencia de la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

1. Se ha logrado determinar que, existe una correlación negativa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,303$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre las variables competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha, es decir, a un mayor desarrollo de las competencias emocionales disminuye la ansiedad rasgo-estado.
2. Se ha logrado determinar que, existe una correlación negativa media, entre la dimensión conciencia emocional y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,301$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre la conciencia emocional y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha, es decir, al aumentar la conciencia emocional, disminuye la ansiedad rasgo-estado.
3. Se ha logrado determinar que, existe una correlación negativa media, entre la dimensión regulación emocional y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-0,400$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa media, entre la regulación emocional y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid

19, Chincha, es decir, a una mayor regulación emocional, se reduce la ansiedad rasgo-estado.

4. Se ha logrado determinar que, existe una correlación negativa débil, entre la dimensión autonomía emocional y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-,076$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa débil, entre la autonomía emocional y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha, es decir, a una mayor autonomía emocional, se reduce la ansiedad rasgo-estado.
5. Se ha logrado determinar que, existe una correlación negativa débil, entre la dimensión conciencia social y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-,047$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa débil, entre la conciencia social y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha, es decir, a una mejor conciencia social, menor ansiedad rasgo-estado.
6. Se ha logrado determinar que, existe una correlación negativa débil, entre la dimensión competencias para la vida y el bienestar y la variable ansiedad rasgo-estado, hallándose una asociación de  $-,095$  con un valor calculado para  $p = 0.000$ , el cual es menor que el valor de significancia  $= 0.05$ ; esto es indicativo de una fuerte asociación negativa o inversa débil, entre la competencias para la vida y el bienestar y la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19, Chincha, es decir, a una mejor competencias para la vida y el bienestar, disminuye la ansiedad rasgo-estado.

## 5.2 Recomendaciones

Teniendo en consideración los resultados obtenidos, se recomienda lo siguiente:

1. A las autoridades universitarias, incluir las competencias emocionales en la formación académica de los estudiantes, teniendo en cuenta los aportes y los sustentos teóricos y prácticos de las capacidades emocionales de los estudiantes como, el desarrollo de las capacidades socioemocionales; además, realizar un encuesta sobre la ansiedad en el contexto universitario al inicio y final de cada semestre para conocer el nivel de ansiedad; asimismo, los resultados de la encuesta deben ser informados a las autoridades universitarias para aplicar medidas que contribuyan a disminuir la ansiedad académico y contribuir con la salud de los estudiantes universitarios.
2. A los decanos de las facultades de las universidades, que orienten sus actividades de investigación a realizar nuevos estudios correlacionales para conocer y analizar las competencias emocionales en relación con el contexto del estudiante. Asimismo, conocer aquellas actividades como practicar mindfulness, detectar y mantener emociones positivas, trabajar la bondad, solidaridad y empatía para reducir la intensidad de la ansiedad y que éstos afectan menos el rendimiento académico de los estudiantes, proporcionando estos recursos viables se reducirá la presencia de ansiedad en los estudiantes universitarios.
3. A los docentes encargados de investigación de las universidades, que orienten sus actividades de exploración a planificar y ejecutar nuevos estudios para conocer y analizar las diferencias entre la inteligencia emocional y las competencias emocionales, además con una mayor amplitud de la unidad de análisis de otras universidades públicas y privadas. Asimismo, proporcionar a los estudiantes de las universidades las estrategias como practicar el ejercicio físico, una

dieta adecuada, técnicas de relajación y meditación necesarias para disminuir a tiempo los síntomas de ansiedad que le afecta al estudiante universitario y reducir los casos de ansiedad.

4. A los docentes principales y asociados de las universidades que orienten sus actividades de investigación a realizar estudios comparativos, utilizando otros instrumentos de recolección de datos para conocer los enfoques de otras teorías relacionadas con las competencias emocionales. Asimismo, planificar actividades obligatorias como juegos de comunicación y expresión emocional de manera estratégica durante las clases para afrontar la ansiedad de manera que los estudiantes universitarios puedan sentirse mejor y aliviar todos sus problemas por lo que están atravesando, y así evitar las consecuencias de la ansiedad y mejorar la calidad de vida y su entorno de cada estudiante.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APA. (2018). Ansiedad, depresión y estrés. *Revista de Apoyo a la Depresión*, 102-103.
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, L., & Santed, M. (2020). *Consecuencias psicológicas de la COVID 19 y el confinamiento*. España: Universidad del País Vasco.
- Bisquerra, R. (2018). *Educación para la ciudadanía y convivencia: el enfoque de la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R., Pérez, N., & García, T. (2017). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 100.
- Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., & Enrique-Novillo, C. (2021). Depresión, ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 603-622.
- Carranza, S., & Elorreaga, C. (2019). *Clima social familiar y su relación con los niveles de ansiedad estado – rasgo en estudiantes de una universidad de Chiclayo*. Chiclayo: Universidad Privada de Chiclayo.
- Carrillo, B., & Condo, R. (2016). Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en futuros docentes. *Educación y Psicología*, 175-192.
- CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Santiago de Chile: (OREALC/UNESCO Santiago).
- Chávez, I. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11(1), 1–26. doi:<https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>
- Contreras, F. (2020). *Construcción y vivencia de las Relaciones de Pareja en los jóvenes estudiantes de las Facultades de Medicina, Arquitectura, y Administración de la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca*. Juarez: Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca.
- De Souza, L. (2019). *Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Eysenck, H., & Eysenck, M. (1987). *Personalidad y diferencias individuales*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- García-Ferrando, M. (2017). *La encuesta. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza.

- García-Ferrando, M. (2017). *La encuesta. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza.
- Generós, O., & Sánchez, M. (2018). *Prácticas de Psicología de la Personalidad*. España: Ariel.
- Goleman, D. (2012). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gutiérrez, J. (2019). *Ansiedad y Salud*. México: Internacional Thomson.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Revista de Psicología*, 288-300.
- Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante: Neurociencia para el aula*. Madrid: Ediciones SM.
- Jiménez, A. (2018). *Las competencias emocionales y su relación con la capacidad para resolver problemas interpersonales*. Piura: Universidad César Vallejo.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (2017). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martínez, P. (2016). Formación basada en competencias. *Revista de Investigación Educativa*, 150.
- Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*, 66-67.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *La organización del trabajo y el estrés*. Reino Unido: Universidad de Nottingham.
- Ortiz, A., Puentes, V., & Vergaño, L. (2020). *Estudio descriptivo sobre el impacto emocional (depresión, ansiedad y estrés) durante el aislamiento social preventivo ocasionado por la pandemia del COVID-19*. Cundimarca: Corporación Universitaria.
- Ossa, C., & Lagos, N. (2022). Competencias emocionales y motivación por la carrera docente en estudiantes de programas universitarios de pedagogía de una universidad chilena. *Revista E-Psi*, 11 (1), 226-241.
- Ozamis, M., Dosil, M., Picaza, N., & Idoiaga, N. (2021). Niveles de estrés, ansiedad y depresión de docentes en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cuadernos de Salud Pública*, 1-10.

- Pajares, J., Zevallos, G., Palomino, J., Orizano, L., & Dávila, D. (2022). Relación entre las competencias socioemocionales y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de educación inicial durante el estado de emergencia por covid-19. *Revista EDUCA UMCH*, (20), 63-74. doi: <https://doi.org/10.35756/educaumch.202220.175>
- Pérez-Escoda, N., Bisquerra, R., & Soldevilla, F. (2016). *Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Pertegal, M., Castejón, J., & Martínez, M. (2017). Competencias socioemocionales en el desarrollo profesional del maestro. *Educación XXI*, 260.
- Porras, S., Pérez, C., Checa, P., & Luque, B. (2020). Competencias emocionales de las futuras personas docentes: un estudio sobre los niveles de inteligencia emocional y empatía. *Revista Educación*, 2215-2644.
- Portillo-Reyes, V., Ávila-Amaya, J., & Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 139-149.
- Ramirez-Ortiz, et. al. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Revista Diario de Anestesiología*, 1-8.
- Reyes, J. (2019). *Trastorno de ansiedad Guía práctica para el diagnóstico y tratamiento*. Madrid: Universidad Complutense.
- Reyes, R., & Fernández, E. (2019). *Trastornos de ansiedad*. Madrid - España: Hospital General Universitario Gregorio Marañón.
- Rodrich, A. (2020). Autoestima y ansiedad estado-rasgo en adultos universitarios de Lima. *Revista de Avances en Psicología*, 107-149.
- Sarni, C. (2016). *El desarrollo de la competencia emocional*. Nueva York: Guilford.
- Sacristán, G. (2016). *Educación por competencias, ¿qué hay de nuevo?* Madrid: Morata.
- Sánchez, S. (2017). *La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial*. España: Universidad de Albacete.
- Sánchez-Carlessi, et. al. (2021). . Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 346-353.

- Sandoval, V. (2020). *la Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad en Lima Norte*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Schmidt, V., & Shoji, A. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*. Paraná: Universidad Católica Argentina.
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2017). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividades*, 3-5.
- Sigüenza, W., & Vílchez, J. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 138-146.
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Meza-Zamora, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 75-83.
- Spielberger, C. (1980). *Test Anxiety Inventory: Preliminary*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
- Suberviola-Ovejas, I. (2017). *Competencia emocional y rendimiento académico en el alumnado universitario*. España: Universidad de la Rioja.
- Thakur, V., & Jain, A. (2020). COVID 2019-Suicides: A global Psychological pandemic. *Brain Behavior and Immunity*, 88.
- Tobal, J. (2016). *La Ansiedad*. Madrid: Aguilar.

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de Consistencia

**Título:** Competencias emocionales y ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

PROBLEMA (FORMULACIÓN)	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES Y DIMENSIONES	NIVEL, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	TÉCNICA E INSTRUMENTOS, POBLACION, MUESTRA
<p><b>General</b> ¿Cómo se relaciona las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, conciencia social y competencias para la vida y el bienestar) con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021?</p>	<p><b>General</b> <b>H<sub>i</sub>:</b> Las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, conciencia social y competencias para la vida y el bienestar) se relacionan de forma negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.</p> <p><b>H<sub>0</sub>:</b> Las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, conciencia social y competencias para la vida y el bienestar) no se relacionan de forma negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.</p> <p><b>Específicos</b> <b>HE<sub>1</sub></b>= La conciencia emocional se relaciona de manera negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el</p>	<p><b>General</b> Determinar la relación entre las competencias emocionales y sus componentes (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, conciencia social y competencias para la vida y el bienestar) con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia en el 2021.</p> <p><b>Específicos</b> <b>OE<sub>1</sub></b>= Determinar la relación entre la conciencia emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021. <b>OE<sub>2</sub></b>= Determinar la relación entre la regulación emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el</p>	<p>V(x) Competencia emocional</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia emocional</li> <li>- Regulación emocional</li> <li>- Autonomía emocional</li> <li>- Competencias sociales</li> <li>- Competencias para la vida y el bienestar</li> </ul> <p>V(y) Ansiedad</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansiedad Rasgo</li> <li>- Ansiedad Estado</li> </ul>	<p>Nivel: Descriptivo correlacional</p> <p>Tipo: Básico</p> <p>Diseño: No experimental Descriptivo correlacional</p>	<p>Técnica: La encuesta</p> <p>Instrumentos: El cuestionario</p> <p>Población: La población establecida para la presente investigación estará conformada por todos los estudiantes de la Universidad Privada de Chincha Alta, que hacen un total de 200 estudiantes.</p> <p>Muestra: El tamaño de la muestra la integrarán (132) estudiantes de una Universidad Privada de Chincha.</p>

---

contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

HE<sub>2</sub>= La regulación emocional se relaciona de manera negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

HE<sub>3</sub>= La autonomía emocional se relaciona de manera negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

HE<sub>4</sub>= La conciencia social se relaciona de manera negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

HE<sub>5</sub>= Las competencias para la vida y el bienestar se relaciona de manera negativa o inversa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

OE<sub>3</sub>= Determinar la relación entre la autonomía emocional con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

OE<sub>4</sub>= Determinar la relación entre la conciencia social con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

OE<sub>5</sub>= Determinar la relación entre las competencias para la vida y el bienestar con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia por la Covid 19 en el 2021.

---

Nota: Elaboración propia.

## Anexo 2: Instrumentos

### CUESTIONARIO SOBRE COMPETENCIAS EMOCIONALES

Edad: .....Sexo: .....

Facultad: .....Curso: .....

El responsable de esta encuesta agradece tu tiempo y voluntad para responder al siguiente cuestionario. Al respecto encontrarás algunas frases; léelas atentamente e indica la opción que más se aproxima a tu apreciación. Antes de responder es importante que reflexiones en las diversas actividades que realizas habitualmente y que te permiten interactuar con los demás. Señala con una “X” la respuesta que tenga más coherencia con tu valoración. Asimismo, es fundamental que respondas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas. Si en algún caso no estás seguro de una respuesta, elige aquella alternativa que más se adecúa a lo que realices, piensas o sientes habitualmente.

Es necesario contestar todas las preguntas tomando en consideración la siguiente escala de valores:

N	CN	AV	CS	S
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N° ORD.	ÍTEMS	ESCALA				
		N	CN	AV	CS	S
<b>Conciencia emocional</b>						
1	Soy consciente cuando me siento triste, enfadado, alegre, feliz...					
2	Con frecuencia manifiesto angustia o aflicción sin conocer el motivo.					
3	Tengo capacidad para determinar la emoción que experimento.					
4	Puedo percibir cuando los demás están contentos.					
5	Observo fácilmente si los otros expresan jovialidad, entusiasmo, desagrado o intolerancia.					
<b>Regulación emocional</b>						
6	Algunas veces me siento acongojado(a), abatido(a) y radiante en muy poco tiempo de diferencia.					
7	Cuando mi conducta se extralimita, siempre expreso o realizo actividades de las cuales después me arrepiento.					
8	En forma constante tengo una conducta temperamental y actúo drásticamente.					

9	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los demás.					
10	Cuando tengo una dificultad, persisto hasta encontrar una solución.					
11	Si no puedo resolver un problema, de inmediato busco otras alternativas para lograrlo.					
12	Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.					
13	Si tengo un problema, me esfuerzo en reflexionar que tendrá una solución más viable.					
<b>Autonomía emocional</b>		<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
14	Las actividades que realizo me generan mucha satisfacción.					
15	Me siento bien tal y como soy físicamente.					
16	Acepto las opiniones de otros y cumplo con mis promesas.					
17	No me es difícil solicitar ayuda cuando no puedo resolver un problema.					
18	En general, me siento satisfecho con mi vida.					
19	Me preocupa mucho que los demás descubran mi incapacidad para desarrollar ciertas actividades.					
20	Cuando intento decidir cuál es la mejor solución a un problema, generalmente pienso en el efecto que cada alternativa puede tener en el bienestar de otras personas.					
21	Nada de lo que puedo reflexionar o realizar permite cambiar las circunstancias que me suceden.					
<b>Competencias sociales</b>		<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
22	Me siento muy mal cuando los demás cuestionan lo que realizo o expreso.					
23	Me es complejo defender opiniones diferentes a las de otras personas.					
24	Con frecuencia tengo conflictos con quienes establezco algún tipo de comunicación.					
25	Cuando alguien me habla, siempre pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención.					
26	Me es difícil expresar mis opiniones con personas que no conozco.					
27	Tengo dificultades para manifestarme en público.					
28	Cuando necesito explicar alguna situación, me incomoda esperar mi turno.					
29	Me agrada apoyar a las personas que lo necesitan.					
30	Tengo facilidad para hacerme de amistades.					

31	Es sumamente complicado expresar lo que siento con mis amigos.					
<b>Competencias para la vida y el bienestar</b>		<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
32	Logro alcanzar lo que me propongo, a partir de lo cual me fijo objetivos mayores.					
33	Me bloqueo cuando tengo que resolver conflictos.					
34	Luego de tomar una decisión, pienso en las consecuencias.					
35	Antes de resolver un problema, con frecuencia practico o pongo a prueba la solución para incrementar las posibilidades de éxito.					
36	Los errores que cometo me impulsan a mejorar					
37	Generalmente me siento satisfecho con los resultados de las soluciones que doy a mis problemas.					
38	En realidad, me siento bien por las cosas que realizo.					
39	Cuando tengo un conflicto con alguien, primero escucho antes de actuar.					
40	En las situaciones problemáticas, atiendo a las partes y trato de mediar para lograr una solución satisfactoria.					

**¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

## CUESTIONARIO SOBRE ANSIEDAD

Edad: .....Sexo: .....

Facultad: ..... Curso: .....

### ANSIEDAD-ESTADO

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 1 a 4 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

N°	Ítemes	No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1.	Me siento calmado (a)				
2.	Me siento seguro(a)				
3.	Estoy tenso (a)				
4.	Estoy contraído (a)				
5.	Estoy a gusto				
6.	Me siento alterado (a)				
7.	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo				
8.	Me siento descansado (a)				
9.	Me siento Ansioso (a)				
10.	Me siento cómodo (a)				
11.	Me siento en confianza en mí mismo(a)				
12.	Me siento nervioso (a)				
13.	Me siento Agitado (a)				
14.	Me siento "a punto de explotar"				
15.	Me siento reposado (a)				
16.	Me siento satisfecho (a)				
17.	Estoy preocupado (a)				
18.	Me siento muy agitado (a)				
19.	Me siento alegre				
20.	Me siento bien				

### ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 1 a 4 que indique mejor cómo se siente usted en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

N°	Ítemes	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
21.	Me siento Bien				
22.	Me canso rápidamente				
3.	Siento ganas de llorar				

24.	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25.	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26.	Me siento descansado (a)				
27.	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"				
28.	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas				
29.	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30.	Soy Feliz				
31.	Tomo las cosas muy a pecho				
32.	Me falta confianza en mí mismo (a)				
33.	Me siento seguro (a)				
34.	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades				
35.	Me siento melancólico (a)				
36.	Me siento satisfecho (a)				
37.	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38.	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39.	Soy una persona estable				
40.	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)				

**¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

### Anexo 3. Constancia de aplicación



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

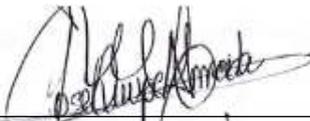
Chincha Alta, 20 de junio del 2022

Universidad Privada San Juan Bautista  
José Damián Quispe Almeida  
Coordinador-Escuela Profesional de Contabilidad  
Calle Albilla s/n Chincha Alta  
PRESENTE.

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente así mismo indicar que la Escuela Profesional de Contabilidad AUTORIZA que la estudiante Quispe Pachas Milly Soledad identificada con DNI 21880907 del programa Académico de Psicología quien viene desarrollando la tesis profesional pueda proceder a realizar el estudio y aplicar su instrumento de investigación “COMPETENCIAS EMOCIONALES Y ANSIEDAD RASGO-ESTADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR LA COVID 19 DE CHINCHA 2021” los días 22,23 y 24 de junio del presente año.

Sin otro particular reitero mi especial consideración.



---

José Damián Quispe Almeida  
Coordinador EPC

## Anexo 4. Data de resultados

DATA DOCTORADO\_MILLY\_2022.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Visible: 18 of 18 Variables

	ConcEmocional	ConcEmocional1	ReguEmocional	ReguEmocional2	AutoEmocional	AutoEmocional3	ComSociales	ComSociales4	ComViBi	ComViBi5	COMEMOCIONALES	COMEMOCIONALES1	AnsEstado	RasEstado	ANSIEDAD	AnsEstado1
1	22,00	Alta	31,00	Alta	38,00	Alta	45,00	Alta	43,00	Alta	179,00	ALTA	39,00	56,00	95,00	Sin ansiedad
2	23,00	Alta	35,00	Alta	37,00	Alta	45,00	Alta	40,00	Alta	180,00	ALTA	42,00	38,00	80,00	Sin ansiedad
3	20,00	Alta	37,00	Alta	34,00	Alta	42,00	Alta	43,00	Alta	176,00	ALTA	34,00	57,00	91,00	Sin ansiedad
4	18,00	Alta	29,00	Alta	38,00	Alta	44,00	Alta	31,00	Alta	160,00	ALTA	39,00	55,00	94,00	Sin ansiedad
5	19,00	Alta	33,00	Alta	38,00	Alta	41,00	Alta	30,00	Moderada	161,00	ALTA	34,00	39,00	73,00	Sin ansiedad
6	24,00	Alta	36,00	Alta	25,00	Moderada	46,00	Alta	36,00	Alta	167,00	ALTA	34,00	41,00	75,00	Sin ansiedad
7	25,00	Alta	32,00	Alta	36,00	Alta	39,00	Alta	40,00	Alta	172,00	ALTA	41,00	39,00	80,00	Sin ansiedad
8	19,00	Alta	28,00	Alta	34,00	Alta	44,00	Alta	31,00	Alta	156,00	ALTA	55,00	65,00	120,00	Ansiedad leve Ar
9	22,00	Alta	33,00	Alta	36,00	Alta	45,00	Alta	42,00	Alta	178,00	ALTA	38,00	45,00	83,00	Sin ansiedad
10	19,00	Alta	25,00	Moderada	39,00	Alta	46,00	Alta	35,00	Alta	164,00	ALTA	45,00	47,00	92,00	Sin ansiedad
11	20,00	Alta	28,00	Alta	36,00	Alta	45,00	Alta	39,00	Alta	168,00	ALTA	55,00	56,00	111,00	Ansiedad leve
12	22,00	Alta	26,00	Moderada	36,00	Alta	35,00	Alta	42,00	Alta	161,00	ALTA	39,00	46,00	85,00	Sin ansiedad
13	18,00	Alta	28,00	Alta	38,00	Alta	41,00	Alta	34,00	Alta	159,00	ALTA	46,00	50,00	96,00	Ansiedad leve
14	23,00	Alta	28,00	Alta	33,00	Alta	46,00	Alta	38,00	Alta	168,00	ALTA	44,00	52,00	96,00	Sin ansiedad
15	19,00	Alta	32,00	Alta	40,00	Alta	28,00	Moderada	36,00	Alta	155,00	ALTA	40,00	56,00	96,00	Sin ansiedad
16	18,00	Alta	24,00	Moderada	37,00	Alta	42,00	Alta	32,00	Alta	153,00	ALTA	37,00	44,00	81,00	Sin ansiedad
17	23,00	Alta	36,00	Alta	37,00	Alta	46,00	Alta	39,00	Alta	181,00	ALTA	40,00	42,00	82,00	Sin ansiedad
18	21,00	Alta	28,00	Alta	34,00	Alta	38,00	Alta	33,00	Alta	154,00	ALTA	47,00	59,00	106,00	Ansiedad leve
19	20,00	Alta	38,00	Alta	38,00	Alta	45,00	Alta	34,00	Alta	175,00	ALTA	37,00	39,00	76,00	Sin ansiedad
20	22,00	Alta	27,00	Alta	32,00	Alta	41,00	Alta	38,00	Alta	160,00	ALTA	43,00	40,00	83,00	Sin ansiedad
21	19,00	Alta	39,00	Alta	39,00	Alta	39,00	Alta	36,00	Alta	174,00	ALTA	47,00	39,00	86,00	Ansiedad leve
22	21,00	Alta	30,00	Alta	36,00	Alta	46,00	Alta	36,00	Alta	169,00	ALTA	48,00	59,00	107,00	Ansiedad leve

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

6:50 a. m. 11/01/2023

DATA DOCTORADO\_MILLY\_2022.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Visible: 18 of 18 Variables

	ConcEmocional	ConcEmocional1	ReguEmocional	ReguEmocional2	AutoEmocional	AutoEmocional3	ComSociales	ComSociales4	ComViBi	ComViBi5	COMEMOCIONALES	COMEMOCIONALES1	AnsEstado	RasEstado	ANSIEDAD	AnsEstado1
22	21,00	Alta	30,00	Alta	36,00	Alta	46,00	Alta	36,00	Alta	169,00	ALTA	48,00	59,00	107,00	Ansiedad leve
23	21,00	Alta	33,00	Alta	37,00	Alta	39,00	Alta	35,00	Alta	165,00	ALTA	54,00	47,00	101,00	Ansiedad leve
24	22,00	Alta	31,00	Alta	38,00	Alta	45,00	Alta	43,00	Alta	179,00	ALTA	39,00	56,00	95,00	Sin ansiedad
25	23,00	Alta	35,00	Alta	37,00	Alta	45,00	Alta	40,00	Alta	180,00	ALTA	42,00	38,00	80,00	Sin ansiedad
26	20,00	Alta	37,00	Alta	34,00	Alta	42,00	Alta	43,00	Alta	176,00	ALTA	34,00	57,00	91,00	Sin ansiedad
27	18,00	Alta	29,00	Alta	38,00	Alta	44,00	Alta	31,00	Alta	160,00	ALTA	39,00	55,00	94,00	Sin ansiedad
28	19,00	Alta	33,00	Alta	38,00	Alta	41,00	Alta	29,00	Moderada	160,00	ALTA	34,00	39,00	73,00	Sin ansiedad
29	24,00	Alta	36,00	Alta	25,00	Moderada	46,00	Alta	36,00	Alta	167,00	ALTA	34,00	41,00	75,00	Sin ansiedad
30	25,00	Alta	32,00	Alta	36,00	Alta	39,00	Alta	40,00	Alta	172,00	ALTA	41,00	39,00	80,00	Sin ansiedad
31	19,00	Alta	28,00	Alta	34,00	Alta	44,00	Alta	32,00	Alta	157,00	ALTA	55,00	64,00	119,00	Ansiedad leve Ar
32	22,00	Alta	33,00	Alta	36,00	Alta	45,00	Alta	42,00	Alta	178,00	ALTA	38,00	45,00	83,00	Sin ansiedad
33	19,00	Alta	25,00	Moderada	39,00	Alta	46,00	Alta	35,00	Alta	164,00	ALTA	45,00	47,00	92,00	Sin ansiedad
34	20,00	Alta	30,00	Alta	36,00	Alta	45,00	Alta	39,00	Alta	170,00	ALTA	53,00	56,00	109,00	Ansiedad leve
35	22,00	Alta	26,00	Moderada	36,00	Alta	35,00	Alta	42,00	Alta	161,00	ALTA	39,00	46,00	85,00	Sin ansiedad
36	18,00	Alta	28,00	Alta	38,00	Alta	41,00	Alta	34,00	Alta	159,00	ALTA	46,00	50,00	96,00	Ansiedad leve
37	23,00	Alta	28,00	Alta	33,00	Alta	46,00	Alta	38,00	Alta	168,00	ALTA	44,00	52,00	96,00	Sin ansiedad
38	19,00	Alta	32,00	Alta	40,00	Alta	28,00	Moderada	36,00	Alta	155,00	ALTA	40,00	56,00	96,00	Sin ansiedad
39	18,00	Alta	24,00	Moderada	37,00	Alta	42,00	Alta	32,00	Alta	153,00	ALTA	37,00	44,00	81,00	Sin ansiedad
40	23,00	Alta	36,00	Alta	37,00	Alta	46,00	Alta	39,00	Alta	181,00	ALTA	40,00	42,00	82,00	Sin ansiedad
41	21,00	Alta	28,00	Alta	34,00	Alta	38,00	Alta	33,00	Alta	154,00	ALTA	47,00	59,00	106,00	Ansiedad leve
42	20,00	Alta	38,00	Alta	38,00	Alta	45,00	Alta	34,00	Alta	175,00	ALTA	37,00	39,00	76,00	Sin ansiedad
43	22,00	Alta	27,00	Alta	32,00	Alta	41,00	Alta	38,00	Alta	160,00	ALTA	43,00	40,00	83,00	Sin ansiedad

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

6:51 a. m. 11/01/2023

DATA DOCTORADO\_MILLY\_2022.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Visible: 18 of 18 Variables

	ConcEmocional	ConcEmocional1	ReguEmocional	ReguEmocional2	AutoEmocional	AutoEmocional3	ComSociales	ComSociales4	ComVIBi	ComVIBi5	COMEMOCIONALES	COMEMOCIONALES1	AnsEstado	RasEstado	ANSIEDAD	AnsEstado1
112	22,00	Alta	27,00	Alta	32,00	Alta	41,00	Alta	38,00	Alta	160,00	ALTA	43,00	40,00	83,00	Sin ansiedad
113	19,00	Alta	39,00	Alta	39,00	Alta	39,00	Alta	38,00	Alta	174,00	ALTA	47,00	39,00	86,00	Ansiedad leve
114	21,00	Alta	30,00	Alta	36,00	Alta	46,00	Alta	36,00	Alta	169,00	ALTA	48,00	59,00	107,00	Ansiedad leve
115	21,00	Alta	33,00	Alta	37,00	Alta	39,00	Alta	35,00	Alta	165,00	ALTA	54,00	47,00	101,00	Ansiedad leve
116	23,00	Alta	35,00	Alta	37,00	Alta	45,00	Alta	40,00	Alta	180,00	ALTA	42,00	38,00	80,00	Sin ansiedad
117	20,00	Alta	37,00	Alta	34,00	Alta	42,00	Alta	43,00	Alta	176,00	ALTA	34,00	57,00	91,00	Sin ansiedad
118	18,00	Alta	29,00	Alta	38,00	Alta	44,00	Alta	30,00	Moderada	159,00	ALTA	39,00	55,00	94,00	Sin ansiedad
119	19,00	Alta	33,00	Alta	38,00	Alta	41,00	Alta	30,00	Moderada	161,00	ALTA	34,00	39,00	73,00	Sin ansiedad
120	24,00	Alta	36,00	Alta	26,00	Moderada	46,00	Alta	36,00	Alta	168,00	ALTA	34,00	41,00	75,00	Sin ansiedad
121	25,00	Alta	32,00	Alta	36,00	Alta	39,00	Alta	40,00	Alta	172,00	ALTA	41,00	39,00	80,00	Sin ansiedad
122	19,00	Alta	30,00	Alta	34,00	Alta	44,00	Alta	33,00	Alta	160,00	ALTA	55,00	61,00	116,00	Ansiedad leve
123	22,00	Alta	33,00	Alta	36,00	Alta	45,00	Alta	42,00	Alta	178,00	ALTA	38,00	45,00	83,00	Sin ansiedad
124	19,00	Alta	25,00	Moderada	39,00	Alta	46,00	Alta	35,00	Alta	164,00	ALTA	45,00	47,00	92,00	Sin ansiedad
125	20,00	Alta	28,00	Alta	36,00	Alta	45,00	Alta	39,00	Alta	168,00	ALTA	55,00	56,00	111,00	Ansiedad leve
126	22,00	Alta	26,00	Moderada	36,00	Alta	32,00	Moderada	42,00	Alta	161,00	ALTA	39,00	46,00	85,00	Sin ansiedad
127	18,00	Alta	28,00	Alta	38,00	Alta	41,00	Alta	34,00	Alta	159,00	ALTA	46,00	50,00	96,00	Ansiedad leve
128	23,00	Alta	28,00	Alta	33,00	Alta	46,00	Alta	38,00	Alta	168,00	ALTA	44,00	52,00	96,00	Sin ansiedad
129	19,00	Alta	32,00	Alta	40,00	Alta	25,00	Moderada	36,00	Alta	152,00	ALTA	40,00	56,00	96,00	Sin ansiedad
130	18,00	Alta	24,00	Moderada	37,00	Alta	42,00	Alta	32,00	Alta	153,00	ALTA	37,00	44,00	81,00	Sin ansiedad
131	23,00	Alta	36,00	Alta	37,00	Alta	46,00	Alta	39,00	Alta	181,00	ALTA	40,00	42,00	82,00	Sin ansiedad
132	21,00	Alta	28,00	Alta	34,00	Alta	38,00	Alta	33,00	Alta	154,00	ALTA	47,00	59,00	106,00	Ansiedad leve
133																

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

6:51 a. m. 11/01/2023

DATA DOCTORADO\_MILLY\_2022.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

	Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
1	ConcEmoci...	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale	Input
2	ConcEmoci...	Numeric	5	0	ConcEmocional...	{1, Baja}...	None	5	Right	Ordinal	Input
3	ReguEmoci...	Numeric	8	2		None	None	5	Right	Scale	Input
4	ReguEmoci...	Numeric	5	0	ReguEmocional...	{1, Baja}...	None	6	Right	Ordinal	Input
5	AutoEmocio...	Numeric	8	2		None	None	6	Right	Scale	Input
6	AutoEmocio...	Numeric	5	0	AutoEmocional...	{1, Baja}...	None	6	Right	Ordinal	Input
7	ComSociales	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale	Input
8	ComSociale...	Numeric	5	0	ComSociales (...)	{1, Baja}...	None	7	Right	Ordinal	Input
9	ComVIBi	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale	Input
10	ComVIBi5	Numeric	5	0	ComVIBi (Binned)	{1, Baja}...	None	10	Right	Ordinal	Input
11	COMEMOC...	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale	Input
12	COMEMOC...	Numeric	5	0	COMEMOCION...	{1, BAJA}...	None	7	Right	Ordinal	Input
13	AnsEstado	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale	Input
14	RasEstado	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale	Input
15	ANSIEDAD	Numeric	8	2		None	None	8	Right	Scale	Input
16	AnsEstado1	Numeric	5	0	AnsEstado (Bin...	{1, Sin ansi...	None	12	Right	Ordinal	Input
17	RasEstado2	Numeric	5	0	RasEstado (Bin...	{1, Sin ansi...	None	12	Right	Ordinal	Input
18	ANSIEDAD2	Numeric	5	0	ANSIEDAD (Bi...	{1, Sin ansi...	None	11	Right	Ordinal	Input
19											
20											
21											
22											
23											
24											

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

6:51 a. m. 11/01/2023

9

repository.uniminuto.edu

Fuente de Internet

1 %

---

10

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

---

---

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo