

# La resiliencia y la inteligencia emocional como predictores del nivel de estrés en estudiantes de magisterio

## *Resilience and emotional intelligence as predictors of stress level in student teachers*

Andrea Izquierdo\* , Natalia Perez-Soto ,  
Teresa Pozo-Rico  & Raquel Gilar-Corbi 

Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica, Universidad de Alicante, Alicante, España

### Resumen

La investigación científica ha demostrado que el estrés, la inteligencia emocional y la resiliencia tienen un impacto en la calidad de vida de las personas. La finalidad principal de este trabajo es analizar, por un lado, la relación que existe entre estas tres variables; y, por otro lado, el papel de la inteligencia emocional y la resiliencia en la predicción del nivel de estrés percibido en una muestra de 174 estudiantes de los grados de Maestro en Educación Infantil y Primaria de la Universidad de Alicante (España). Los instrumentos utilizados han sido la versión en español del Perceived Stress Scale, la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson y la Escala Trait Meta-Mood. Puesto que se trata de un diseño correlacional de tipo predictivo, se ha analizado el coeficiente de correlación de Pearson y se ha llevado a cabo un análisis de regresión múltiple siguiendo el método paso a paso, cuya variable criterio ha sido la puntuación total del estrés. Además, para comparar los perfiles (estrés alto/bajo) se ha utilizado el modelo lineal general de medidas repetidas. Los resultados muestran que: (a) el estrés correlaciona con las variables de resiliencia e inteligencia emocional; (b) las variables de ingenio, atención, regulación y resiliencia son las predictoras del nivel de estrés; y (c) el alumnado con mejor puntuación en resiliencia e inteligencia emocional es el que muestra menor estrés percibido. Con este estudio se pretende contribuir a mejorar la comprensión de estos fenómenos para desarrollar intervenciones efectivas en la educación superior.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, resiliencia, estrés, educación, docentes en formación.

\* Enviar correspondencia a: [andrea.izquierdo@ua.es](mailto:andrea.izquierdo@ua.es)

### **Abstract**

Scientific research has shown that stress, emotional intelligence, and resilience have an impact on people's quality of life of individuals. The main purpose of this work is to analyze, on the one hand, the relationship between these three variables; and, on the other hand, the role of emotional intelligence and resilience in predicting the perceived stress level in a sample of 174 students from the Undergraduate degree in Early Childhood Education and Primary Education at the University of Alicante (Spain). The instruments used were: the Spanish version of the Perceived Stress Scale, the Connor-Davidson Resilience Scale, and the Trait Meta-Mood Scale. Since this is a predictive correlational design, the Pearson correlation coefficient and a stepwise multiple regression analysis have been conducted, with the total stress score as the criterion variable. Additionally, to compare profiles (high/loss stress), the general linear model of repeated measures has been employed. The results indicate that: (a) stress is correlated with resilience and emotional intelligence variables; (b) variables such as wit, attention, regulation, and resilience predict the level of stress; and (c) students with higher scores in resilience and emotional intelligence exhibit lower perceived stress. This study aims to contribute to enhancing the understanding of these phenomena in order to develop effective interventions in higher education.

**Keywords:** emotional intelligence, resilience, stress, education, teachers in training.

## **INTRODUCCIÓN**

La atención prestada al fenómeno del estrés ha ido en aumento en los últimos años, debido a que se presenta como una problemática con repercusiones negativas en la salud, así como, a nivel educativo, en el rendimiento académico del alumnado (Müller, El-Ansari y El Ansari, 2022).

El estrés puede ser entendido como la respuesta ante una situación desagradable, tras la que se activa tanto la capacidad para afrontar la situación, como la valoración cognitiva que hace la persona de dicho momento (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983). Por su parte, Lazarus, Valdés y Folkman (1986) apuntaron que el estrés se origina cuando la demanda del entorno es mayor que las estrategias que posee la persona para enfrentarse a la demanda. A su vez, Gutiérrez et al. (2010) afirmaron que el estrés es la respuesta ante la ausencia de mecanismos para afrontar una amenaza.

Estudios, como el publicado por Reig-Ferrer, Cabrero-García, Ferrer-Cascales y Richart-Martínez (2001), señalaron que el estrés se asocia con la calidad de vida de una persona. Es decir, a mayor estrés, se presentaría una menor satisfacción con la vida (Matheny, Roque-Tovar y Curlette, 2008). De hecho, un estudio realizado con alumnado universitario de México identificó que ante situaciones estresantes este puede llegar a sufrir ciertos síntomas que afectan la calidad de vida, como el dolor de estómago y de cabeza, fatiga y trastornos gastrointestinales, entre otros (González y Landero, 2008).

Aunque hay evidencia de que el estrés se puede dar en cualquier etapa educativa, aumenta en los cursos superiores (Putwain, 2007). En la misma línea, Johnson y Crenna-Jennings (2018) indicaron que los problemas de salud mental han aumentado en personas con edades comprendidas entre los 16 y 24 años. En concreto, Gutiérrez y Amador (2016) plantearon el estrés como un problema de salud mental que afecta al alumnado universitario debido a las exigencias académicas de la educación superior, lo que podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades físicas y psiquiátricas (Harvanek, Fogelman, Xu y Sinha, 2021).

En consecuencia, existe una preocupación generalizada sobre la salud mental y el bienestar del alumnado universitario (Hughes y Spanner, 2019). Esta inquietud motiva la investigación de las posibles implicaciones en la calidad de vida de las personas más jóvenes, abordando tanto el estrés como la inteligencia emocional y la resiliencia. La inclusión de estas variables se justifica por la relevancia y los beneficios que aporta su comprensión en la mejora del bienestar psicológico de las personas durante la etapa universitaria (Sojer et al., 2021).

Como se ha comentado anteriormente, el estrés es una realidad recurrente en el entorno académico y se reconoce como una variable que puede afectar significativamente la salud mental del estudiantado. El trabajo de Li y Hasson (2020) mostró que un bajo nivel de estrés predice mejor bienestar en el alumnado en esta etapa formativa. Por lo tanto, entender cómo se manifiesta el estrés y cómo impacta en el bienestar es esencial para desarrollar estrategias efectivas de intervención y promoción de la salud.

La inteligencia emocional, cuya primera definición fue propuesta por Salovey y Mayer (1990), se describe como la capacidad para controlar y discriminar los sentimientos y las emociones propias y ajenas, así como para guiar la conducta utilizando esta información. En el contexto universitario, donde las presiones académicas y sociales son variadas, la inteligencia emocional puede desempeñar un papel crucial en la adaptabilidad y el afrontamiento, promoviendo una mejor salud mental y relaciones interpersonales más saludables (Agarwal, Al-Zharani y Shah, 2020).

Una reciente revisión sistemática (Sánchez-Bolivar, Escalante-González, Martínez-Martínez y Zurita-Ortega, 2023) indicó que la inteligencia emocional está intensamente relacionada con el bienestar psicosocial de la población estudiantil universitaria, ya que actúa como amortiguador del estrés que experimenta el alumnado de manera cotidiana.

La resiliencia se entiende como la capacidad de adaptarse positivamente a la adversidad (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000). En el ámbito universitario, donde se pueden enfrentar situaciones de bajo rendimiento, adversidad o presión relacionadas con los estudios (González-Jaimes, Tejeda-Alcántara, Espinosa-Méndez y Ontiveros-Hernández, 2020), comprender cómo la resiliencia influye en el bienestar mental es crucial, ya que puede proporcionar información clave para contribuir a diseñar programas de apoyo que fortalezcan la capacidad de recuperación. De hecho, Connor y Davidson (2003), y Hoge,

Austin y Pollack (2007) definieron la resiliencia como la capacidad de las personas para enfrentar situaciones estresantes. Además, la revisión sistemática realizada por Li y Hasson (2020), que incluye trabajos que evidencian la interacción entre la resiliencia, el estrés y el bienestar en estudiantes de enfermería de distintos países, mostró una relación positiva entre el bienestar y la resiliencia.

En los últimos años, estas variables han recibido una mayor atención en la investigación, al ser consideradas fundamentales para comprender el estado psicológico de la población. De forma mayoritaria, predominan los trabajos que evalúan las relaciones entre dos de estas tres variables. Así, algunos estudios correlacionan la inteligencia emocional y la resiliencia (Cejudo, López-Delgado y Rubio, 2016; Sojer, Kainbacher, Hüfner, Kemmler y Deisenhammer, 2023; Valverde-Janer, Ortega-Caballero, Ortega-Caballero, Ortega-Caballero y Segura-Robles, 2023), o bien la inteligencia emocional y el estrés (Luka y Nevena, 2023; Mérida-López y Extremera, 2021; Toriello et al., 2021; Zysberg, Orenshtein, Gimmon y Robinson, 2017), mientras que un tercer grupo de investigaciones correlacionan la resiliencia y el estrés percibido (Chen et al., 2018; Litwic-Kaminska et al., 2023; Shangguan et al., 2021).

No obstante, también existen algunos estudios que tienen en cuenta las tres variables, tal como lo hace el presente trabajo. Ese es el caso de Shin y Yeong (2013), quienes estudiaron el estrés, la inteligencia emocional y la resiliencia en la población universitaria, específicamente con estudiantes de enfermería. Los resultados de su estudio revelaron una correlación significativa entre las tres variables, así como la necesidad de mejorar la inteligencia emocional y la resiliencia para disminuir el estrés estudiantil. Más recientemente, el estudio realizado por Hyeonsu y Mi-Ra (2020), cuyo objetivo fue examinar las variables antecedentes de la resiliencia, concluyó que la resiliencia se ve afectada por el apoyo social, la inteligencia emocional y el estrés académico en el alumnado universitario. Además, Yildirim y Tanriverdi (2020) destacaron que el apoyo social desempeña un papel fundamental en la resiliencia y el bienestar de una persona. En esta línea, la investigación de Yalcin-Siedentopf et al. (2021), llevada a cabo con adultos jóvenes, mostró que la resiliencia actúa como mediadora en la relación entre la percepción del apoyo social y el estrés.

En el trabajo realizado por Sarrionandia, Ramos-Díaz y Fernández-Lasarte (2018), quienes se centraron en valorar la relación entre la inteligencia emocional, la resiliencia y el estrés percibido en alumnado universitario, se reveló que la inteligencia emocional funciona como predictor negativo del estrés percibido a través de la variable de resiliencia. Además, plantearon que el alumnado con mejor inteligencia emocional y resiliencia presenta menor estrés percibido.

Dada la importancia evidente de las variables de estrés, inteligencia emocional y resiliencia en la calidad de vida del alumnado universitario, resulta beneficioso profundizar en su estudio y explorar las complejas interrelaciones entre ellas. Esta investigación es pertinente,

especialmente en el contexto actual, marcado por una creciente demanda de apoyo por parte de alumnas y alumnos para abordar sus problemas de salud mental (Auerbach et al., 2018; Quiroz, 2023).

### ***Objetivos de la investigación***

La finalidad principal de este trabajo es analizar el papel de las variables inteligencia emocional y resiliencia en la predicción del nivel de estrés percibido de 174 estudiantes del grado de Maestro en Educación Infantil y del grado de Maestro en Educación Primaria de la Universidad de Alicante (UA). Los objetivos específicos son los que se detallan a continuación:

- Describir la relación entre el estrés, la resiliencia (resiliencia, ingenio y optimismo) y la inteligencia emocional (atención, claridad y regulación).
- Determinar si las variables de resiliencia (resiliencia, ingenio y optimismo) predicen el nivel de estrés del alumnado universitario.
- Identificar las variables de inteligencia emocional (atención, claridad y regulación) que predicen el nivel de estrés del alumnado universitario.
- Analizar los perfiles de resiliencia e inteligencia emocional que están presentes en el alumnado con un nivel alto de estrés y en el alumnado con un nivel bajo de estrés.

### ***Hipótesis de la investigación***

Teniendo en cuenta los objetivos, las hipótesis de la presente investigación son las siguientes:

- El estrés presenta relaciones con la resiliencia (resiliencia, ingenio y optimismo) y la inteligencia emocional (atención, claridad y regulación).
- Las variables de resiliencia (resiliencia, ingenio y optimismo) contribuyen a la predicción del nivel de estrés percibido del alumnado universitario.
- Las variables de inteligencia emocional (atención, claridad y regulación) contribuyen a la predicción del nivel de estrés percibido del alumnado universitario.
- Una puntuación mayor en las variables de resiliencia y de inteligencia emocional se corresponde con un perfil bajo en estrés.

## MÉTODO

### *Participantes*

La muestra del presente estudio está compuesta por 174 estudiantes del grado de maestro en Educación Infantil (12.1 %) y del grado de maestro en Educación Primaria (87.9 %) de la UA. Del total de participantes, el 75.3 % son mujeres y el 24.7 % hombres. En cuanto a la edad, la media en las mujeres es de 20.34 años ( $DS= 3.85$ ; rango 18-45), mientras que en los hombres la media es de 19.88 años ( $DS= 2.23$ ; rango 18-27); en conjunto, la media es de 20.23 años ( $DS= 3.52$ ; rango 18-45).

### *Instrumentos*

Para medir el nivel de estrés percibido, se ha utilizado la versión en español del Perceived Stress Scale (PSS), de 10 ítems. La escala original del PSS fue adaptada y validada en los Estados Unidos a 10 ítems por Cohen et al. (1983). Posteriormente, la adaptación al español fue realizada por Remor (2006). El instrumento hace referencia a los sentimientos y pensamientos de las personas encuestadas durante el último mes. Las respuestas fueron dadas en una escala tipo Likert de cinco puntos, siendo: 0= nunca, 1= casi nunca, 2= de vez en cuando, 3= a menudo, y 4= muy a menudo. En el estudio de Remor (2006) se comprobó la validez de contenido de la escala a través de test y retest. La puntuación que se obtuvo fue de  $r= 0.77$ . Además, el valor del alfa de Cronbach fue de 0.82. Un ejemplo de ítem es: “En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?” (ítem 3).

La resiliencia se ha medido mediante la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC; Connor y Davidson, 2003), de 25 ítems. Concretamente, se ha utilizado la versión en español adaptada por Manzano-García y Ayala (2013), con una fiabilidad de 0.89. En el estudio de Pozo-Rico, Poveda, Gutiérrez-Fresneda, Castejón y Gilar-Corbi (2023) se obtuvo para cada componente de la escala una fiabilidad de  $\alpha= 0.94$  para la resiliencia,  $\alpha= 0.933$  para el ingenio y  $\alpha= 0.924$  para el optimismo. El instrumento está compuesto por tres variables, resiliencia, ingenio y optimismo, a cuyos ítems el alumnado ha dado respuesta en una escala tipo Likert de cinco puntos, siendo 0= totalmente en desacuerdo y 4= totalmente de acuerdo. Algunos de los ítems de este instrumento son: “Tiendo a recuperarme después de una dificultad o enfermedad” (ítem 8) y “Prefiero tomar la iniciativa en la solución de los problemas” (ítem 15).

Por último, la inteligencia emocional se ha evaluado mediante la Escala Trait Meta-Mood, de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), una adaptación de la Escala original Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). La escala utilizada contiene 24 ítems y está formada por tres variables, atención

emocional, claridad emocional y regulación emocional, siendo el valor del alfa de Cronbach de 0.90, 0.90 y 0.86, respectivamente. Las personas participantes han dado respuesta en una escala tipo Likert de cinco puntos, siendo: 1= nada de acuerdo, 2= algo de acuerdo, 3= bastante de acuerdo, 4= muy de acuerdo, y 5= totalmente de acuerdo. Ejemplos de ítems son enunciados como “Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo” (ítem 4) y “Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista” (ítem 17).

### ***Procedimiento***

En primer lugar, para el proceso de recopilación de datos, se obtuvo el permiso del profesorado responsable de los grupos pertenecientes a los grados de Maestro en Educación Infantil y Primaria de la UA. Posteriormente, el personal investigador encargado tuvo acceso a las aulas durante el horario lectivo, conforme al permiso concedido, para recoger los datos.

Dentro de las aulas, se proporcionó información detallada sobre la investigación, brindándose la oportunidad de plantear dudas. Seguidamente, todo el alumnado manifestó su participación voluntaria mediante la firma del consentimiento informado. Además, se garantizó la confidencialidad de los datos, y se informó sobre la opción que tenían los y las partícipes de retirarse del estudio en cualquier momento, con previo aviso al personal encargado de la investigación.

A continuación, respondieron a las preguntas relacionadas con datos demográficos, como el género, la edad y el grado que cursan. Para terminar, completaron las escalas destinadas a recoger información sobre estrés, resiliencia e inteligencia emocional.

El proceso de toma de datos en las aulas tuvo una duración aproximada de media hora, incluyendo la explicación inicial y la respuesta a las escalas.

Cabe consignar que el estudio se acoge a los principios de experimentación establecidos en la Declaración de Helsinki y que, cuenta, además, con la evaluación del Comité de Ética de la Universidad de Alicante, cuyo número de referencia es: UA-2021-12-09\_2.

### ***Análisis de datos***

En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos de los datos demográficos del alumnado participante.

Más adelante, puesto que se trata de un diseño correlacional de tipo predictivo, se ha analizado, por un lado, el coeficiente de correlación de Pearson, para determinar las relaciones que se dan entre las variables del presente estudio, que son el estrés, la resiliencia (resiliencia, ingenio y optimismo) y la inteligencia emocional (atención, claridad y regulación).

Por otro lado, para establecer el valor predictivo de las variables de resiliencia e inteligencia emocional sobre el nivel de estrés percibido del alumnado, se ha llevado a cabo el análisis de regresión múltiple siguiendo el método paso a paso, siendo la variable criterio la puntuación total de estrés.

Finalmente, se ha creado una nueva variable: estrés alto/bajo para analizar si las variables de resiliencia e inteligencia emocional varían entre el alumnado con un nivel alto de estrés (por encima del percentil 50) y con un nivel bajo de estrés (por debajo del percentil 50). Para la comparativa de estos perfiles se ha utilizado el modelo lineal general (MLG) de medidas repetidas. Además, se ha realizado la prueba t de muestras independientes para conocer las variables específicas en las que aparecen diferencias significativas entre los grupos.

Todos los datos fueron analizados en la versión 26 del SPSS.

## RESULTADOS

A continuación, tras realizar los análisis oportunos, se detallan los resultados obtenidos.

En la Tabla 1 se muestran las correlaciones entre las variables: estrés, resiliencia (resiliencia, ingenio y optimismo) e inteligencia emocional (atención, claridad y regulación).

**Tabla 1.** Inter-correlaciones entre las variables

Medida	Estrés	Resiliencia	Ingenio	Optimismo	Atención	Claridad	Regulación	M	DS
Estrés	1							19.66	6.08
Resiliencia	-.56**	1						23.40	5.49
Ingenio	-.58**	.71	1					21.37	3.87
Optimismo	-.52**	.69**	.67**	1				17.91	3.47
Atención	.23**	.03	.06	.06	1			31.87	5.63
Claridad	-.33**	.46**	.47**	.40**	.30**	1		28.79	5.76
Regulación	-.47**	.58**	.57**	.59**	.16*	.51**	1	28.53	6.00

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

En resumen, las variables que correlacionan de forma significativa con un número mayor de variables son el nivel de estrés, la resiliencia y la regulación emocional. De forma detallada, el estrés correlaciona significativa y negativamente con la resiliencia ( $r = -.56$ ,  $p < .001$ ), el ingenio ( $r = -.58$ ,  $p < .001$ ), el optimismo ( $r = -.52$ ,  $p < .001$ ), la claridad emocional ( $r = -.33$ ,  $p < .001$ ) y la regulación emocional ( $r = -.47$ ,  $p < .001$ ); en cambio, correlaciona significativamente de forma positiva con la atención emocional ( $r = .23$ ,  $p < .001$ ).



En cuanto a la regulación emocional, esta presenta mayoritariamente correlaciones significativamente positivas con la resiliencia ( $r=.58$ ,  $p<.001$ ), el ingenio ( $r=.57$ ,  $p<.001$ ), el optimismo ( $r=.59$ ,  $p<.001$ ), la atención emocional ( $r=.16$ ,  $p=.033$ ) y la claridad emocional ( $r=.51$ ,  $p<.001$ ).

En la Tabla 2, teniendo como variable criterio la puntuación total de estrés, se presentan los resultados del análisis de regresión múltiple siguiendo el método paso a paso.

**Tabla 2.** Resultados del análisis de regresión múltiple tomando como criterio el nivel de estrés

Variable	B	$\beta$
Constante	32.44	
Ingenio	-.52	-.32**
Atención emocional	.31	.30**
Regulación emocional	-.22	-.22*
Resiliencia	-.24	-.22*
R <sup>2</sup>	.46	
F	38.50**	

Nota.  $N= 174$ . \* $p<.01$ . \*\* $p<.001$

La contribución de las variables a la explicación del criterio ha sido significativa ( $F= 38.50$ ,  $p=.001$ ). La regresión múltiple ha alcanzado un valor bastante aceptable en este estudio ( $R=.69$ ) con un coeficiente de determinación corregido en función del tamaño de la muestra y del número de predictores de.46. De esta forma, el 46% de la varianza total del criterio queda explicado por las variables incluidas en la ecuación. De todas las variables estudiadas, cuatro han resultado ser significativas: ingenio, atención, regulación y resiliencia, cada una de las cuales hace un incremento significativo a la predicción del nivel de estrés percibido del alumnado.

Además, en este análisis se ha comprobado que se cumple la independencia de los errores al demostrar que en el test Durbin-Watson, que oscila entre 0 y 4, se ha obtenido una puntuación de 2.24, siendo esto positivo, puesto que el valor óptimo es 2.

La variable con una mayor contribución a la explicación de la varianza del criterio es la variable ingenio ( $\beta = -.32$ ,  $p=.001$ ). En segundo lugar, queda explicado por la atención ( $\beta = .30$ ,  $p=.001$ ) y, por último, por la regulación y la resiliencia ( $\beta = -.22$ ,  $p=.01$ ), siendo en ambos casos el mismo resultado.

Asimismo, estos datos indican que, de forma independiente, a mayor ingenio, regulación emocional y resiliencia, menor es el nivel de estrés percibido del alumnado. En cambio, a mayor atención emocional, mayor es el nivel de estrés.

A continuación, se ha realizado una comparación de perfiles (alumnado con nivel alto de estrés y alumnado con nivel bajo de estrés), para lo que se ha tenido que realizar una nueva agrupación del alumnado en esta variable, situando el percentil 50 en 20 puntos. En otras palabras, el grupo de participantes con un nivel alto de estrés ha obtenido una puntuación de 20 puntos o superior; en cambio, el alumnado que pertenece al grupo con un nivel bajo de estrés ha puntuado menos de 20 puntos.

Para el análisis de perfiles se ha empleado el MLG de medidas repetidas incluyendo las variables relativas a la inteligencia emocional y la resiliencia como factores independientes intra-sujetos, y la variable de nivel de estrés (alto/bajo) como un factor entre sujetos, con el objetivo de investigar si existen diferencias significativas entre los grupos.

La prueba M de Box muestra homogeneidad de las matrices de varianza-covarianza ( $F= 1.437$ ;  $gl= 96131.384$ ;  $p=.063$ ). Los resultados no cumplen el supuesto de esfericidad, por lo que se ha aplicado la corrección epsilon en los grados de libertad, y los resultados se muestran en la Tabla 3.

La Tabla 3 indica que el perfil de los dos grupos es diferente. La potencia observada es adecuada, sin embargo, el tamaño del efecto es moderado. El análisis, a través de la prueba t, confirma diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en todas las variables (ver Tabla 4). Además, los resultados indican que las personas que experimentan bajo estrés puntúan más alto en las variables resiliencia, ingenio, optimismo, claridad emocional y regulación emocional, mientras que aquellas que experimentan niveles más altos de estrés puntúan más alto en la variable atención emocional. En la Figura 1 aparece representado el perfil de ambos grupos.

**Tabla 3.** Resumen del ANOVA univariado intra sujetos

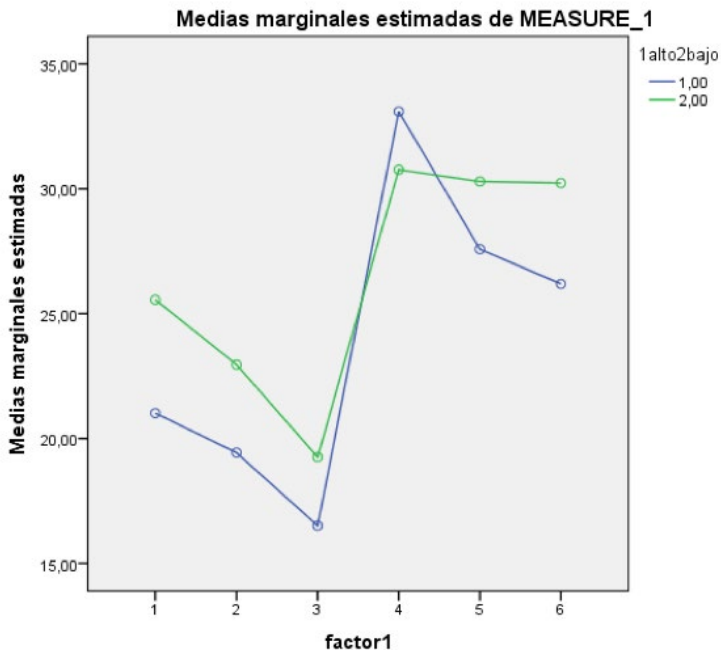
Fuente	SC	gl	MC	F	p	$\eta^2$	Potencia
Intra	28692.07	6	4782.01	244.78	.000	.59	1.00
Intra* Entre	7326.76	6	1221.13	62.51	.000	.27	1.00
Error intra	20161.34	1032	19.54				

**Tabla 4.** Resultados de la prueba t de diferencia de medias entre alumnado con estrés alto y alumnado con estrés bajo

Variable	Levene		Estrés alto n= 79	Estrés bajo n= 95	t	p	Muestra total n= 174 M (DS)
	F	p	M (DS)	M (DS)			
Resiliencia	.06	.81	21.01 (5.36)	25.56 (5.29)	-5.61	.000	23.49 (5.77)
Ingenio	3.72	.05	19.43 (3.82)	22.96 (3.25)	-6.58	.000	21.36 (3.93)
Optimismo	.37	.54	16.50 (3.63)	19.25 (3.18)	-5.32	.000	18.00 (3.65)
Atención	.20	.66	33.10 (5.65)	30.77 (6.29)	2.55	.012	31.82 (6.10)
Claridad	.99	.32	27.58 (6.36)	30.29 (5.81)	-2.94	.004	29.06 (6.20)
Regulación	.94	.33	26.19 (6.22)	30.23 (5.77)	-4.41	.000	28.40 (6.29)

Nota. M = Media; DS = Desviación estándar.

**Figura 1.** Perfiles de los estudiantes pertenecientes a los grupos de alto y bajo estrés



Nota. 1 = Resiliencia; 2 = Ingenio; 3 = Optimismo; 4 = Atención; 5 = Comprensión emocional; 6 = Regulación emocional; Azul = Alto estrés; Verde = Bajo estrés.

## DISCUSIÓN

La finalidad principal de este trabajo consistió en analizar las variables de inteligencia emocional y resiliencia que predicen el nivel de estrés percibido entre el alumnado universitario, en particular, entre los y las docentes en formación.

En primer lugar, de los resultados se ha extraído la correlación que existe entre el estrés, la resiliencia (resiliencia, ingenio y optimismo) y la inteligencia emocional (atención, claridad y regulación), destacando el estrés y la regulación emocional como variables con mayor número de relaciones, puesto que correlacionan con el resto de variables estudiadas. De forma detallada, y centrando la atención en el estrés, este correlaciona significativa y negativamente con las tres variables de resiliencia (resiliencia, ingenio, optimismo), tal y como ocurrió en Ong, Bergeman, Bisconti y Wallace (2006), Sarrionandia et al. (2018) y Shangguan et al. (2021). No obstante, en este trabajo el estrés también correlaciona significativa y negativamente con la claridad emocional y la regulación emocional, coincidiendo con Mérida-López y Extremera (2021); en cambio, correlaciona significativamente de forma positiva con la atención emocional.

En consecuencia, se cumple con la primera hipótesis, ya que el estrés correlaciona con las variables de la resiliencia y la inteligencia emocional.

Este trabajo ha permitido comprobar también que dos de las variables de la inteligencia emocional (claridad y regulación) correlacionan significativa y negativamente con la puntuación de estrés y significativamente de forma positiva con las tres variables que incluye la resiliencia (resiliencia, ingenio y optimismo), coincidiendo con los resultados de Kökçam, Arslan y Tras (2022), quienes indicaron una correlación muy negativa entre la inteligencia emocional y el estrés, y una correlación muy positiva entre la inteligencia emocional y la resiliencia. Además, el trabajo de Sojer et al. (2023) encontró correlaciones significativas entre la inteligencia emocional, a nivel intrapersonal e interpersonal, y las puntuaciones de resiliencia.

Por otro lado, cuatro variables han resultado ser predictoras del nivel de estrés percibido del alumnado: ingenio, atención, regulación y resiliencia. Concretamente, los resultados indican que: a) a mayor ingenio, regulación emocional y resiliencia, menor es el nivel de estrés percibido, y b) a mayor atención emocional, mayor es el nivel de estrés percibido. Estos resultados son coherentes; ya que es lógico que, ante una mayor atención a las emociones que una persona siente, aumente su preocupación por ellas y, a su vez, perciba un mayor nivel de estrés. Existen trabajos, como el de Cui, Dong y Zhang (2021), que mostraron que algunas personas con altos niveles de percepción y/o sensibilidad emocional a las expresiones de enfado experimentan un nivel más alto de ansiedad.

Teniendo esto en cuenta, se cumpliría parcialmente con las hipótesis planteadas al inicio del trabajo que hacen mención a la predicción del estrés. El presente estudio confirma que: a) las variables de resiliencia que predicen el nivel de estrés son el ingenio y la resiliencia,

y b) las variables de inteligencia emocional que predicen el nivel de estrés son la atención emocional y la regulación emocional. Se coincidiría también con los resultados del trabajo realizado por Sarrionandia et al. (2018).

En el estudio realizado por Trigueros et al. (2020), cuyo objetivo fue analizar la influencia de la inteligencia emocional de alumnado universitario sobre su resiliencia, estrés académico, ansiedad ante los exámenes y hábitos alimentarios, se mostró que la inteligencia emocional predice positivamente la resiliencia y, a su vez, la resiliencia predice negativamente la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico.

De acuerdo con Hodzic, Ripoll, Costa y Zenasni (2016), la inteligencia emocional, concretamente la regulación emocional, como es el caso de este estudio, desempeñaría un papel importante en la activación de estrategias que promueven la resiliencia ante situaciones estresantes.

Por último, la comparación de perfiles (alumnado con alto y bajo nivel de estrés) ha permitido comprobar que el alumnado con una buena puntuación en las tres variables de resiliencia (resiliencia, ingenio y optimismo) y en dos de las variables de inteligencia emocional (claridad y regulación) se corresponde con el alumnado que muestra menor nivel de estrés percibido. En cambio, una puntuación alta en atención emocional es mayoritaria en el perfil que se corresponde con los y las estudiantes con un alto nivel de estrés. Se cumpliría así con la última hipótesis planteada en el trabajo, a excepción de la variable de atención emocional. De manera similar, se observan coincidencias en el trabajo de Kökçam et al. (2022), quienes analizaron las diferencias en la resiliencia y la inteligencia emocional entre cinco perfiles de estrés, previamente identificados, que abarcaban desde un grupo con estrés extremadamente bajo hasta uno con estrés extremadamente alto. La muestra estuvo compuesta por estudiantado universitario, y se identificó que el grupo con el nivel de estrés más bajo mostró niveles más altos de inteligencia emocional y resiliencia. En contraste, el grupo con niveles más elevados de estrés exhibió niveles más bajos de inteligencia emocional, especialmente en el área de autocontrol.

## CONCLUSIÓN

Los resultados más destacados de esta investigación revelan, por un lado, la relación entre el estrés, la inteligencia emocional y la resiliencia y, por otro lado, se observa que el alumnado que muestra niveles más bajos de estrés percibido obtiene mejores puntuaciones en inteligencia emocional y resiliencia. Estos hallazgos poseen implicaciones significativas en el ámbito educativo, dado que estas variables desempeñan un papel crucial en el bienestar psicológico de los y las estudiantes.

Entre las repercusiones, se destaca la necesidad de no solo comprender las variables que afectan la salud mental del alumnado universitario, sino también de proporcionar la base

para el diseño de intervenciones y programas destinados a fomentar el bienestar psicológico y emocional de la comunidad estudiantil.

En resumen, se subraya la importancia de valorar el nivel de estrés que percibe que tiene el alumnado, así como las variables con las que se relaciona o se ve influenciado. A partir de esta evaluación, se pueden diseñar programas tanto de prevención como de mejora, especialmente cuando se identifican niveles elevados de estrés, con el objetivo de enriquecer la calidad de vida de los y las estudiantes de educación superior (Canales y García, 2021). Esto implica considerar variables psicológicas como la resiliencia y la inteligencia emocional, cuyas puntuaciones han demostrado ser susceptibles de mejora mediante programas de entrenamiento (Bardales, 2020; Jiménez-Rodríguez et al., 2022; Mikolajczak et al., 2015).

### ***Limitaciones y líneas futuras de investigación***

Para finalizar, conviene mencionar las posibles limitaciones de este estudio, así como el hacer mención de futuras líneas investigativas.

En primer lugar, debe señalarse que no se pretende generalizar los resultados a la población universitaria porque se trata de una muestra pequeña. Asimismo, puesto que el número de mujeres supera en número a los hombres, existe un desequilibrio en cuanto al género de la muestra. Este elevado porcentaje de alumnas es una realidad presente en determinadas titulaciones universitarias, como es el caso de aquellas que preparan a profesionales de la educación. No obstante, en futuras investigaciones se podría intentar conseguir una participación más equilibrada de ambos géneros, ya que la evidencia muestra diferencias entre hombres y mujeres relativas al tópico de este trabajo (Sojer et al., 2023).

En segundo lugar, la inclusión únicamente de estudiantes de educación superior (concretamente, de profesorado en formación) también puede afectar en la generalización de los resultados. En ese sentido, sería útil ampliar la muestra con el fin de incluir diversidad de grados, si se continúa en la línea de investigación con alumnado universitario, e incluso, extender la muestra a otros niveles educativos y tipos de población.

Para líneas futuras de investigación se apuesta por incluir también al profesorado en ejercicio en las universidades y a investigadoras e investigadores, de manera que se tenga la oportunidad de valorar el estado emocional general de las personas involucradas en la educación superior.

Finalmente, se puede proponer una diversidad de técnicas y estrategias mayor para abordar en el ámbito educativo las variables de la presente investigación, haciendo posible que docentes, que sean formados en la dimensión emocional, empleen estos conocimientos en su trabajo posterior. Concretamente, será sumamente beneficioso considerar una iniciativa de este tipo para ser ejecutada con el alumnado que participó en este trabajo conformando la muestra.

## **Financiación**

Este estudio se enmarca en el desarrollo de un proyecto financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación, cuya referencia es: PID2021-125279OB-I00 (MCIN/ AEI / 10.13039/501100011033 / FEDER, UE).

## **REFERENCIAS**

- Agarwal, A., Al-Zharani, H. A. y Shah, S. S. J. H. (2020). Resilience and burnout: relation of emotional intelligence and stress management capabilities among health professional students of Northern Border University – Arar, Kingdom of Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 14(1), 425-429. <https://bit.ly/3PyNTcR>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerst, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P.,... Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bardales, F. (2020). Programa de formación resiliente en hábitos y actitudes hacia el estudio en estudiantes universitarios. *Delectus*, 3(2), 15-26. <https://bit.ly/4coVNiS>
- Canales, M. & García, G. J. (2021). Adaptación de Perceived Stress Scale (PSS-10) en la población de adultos jóvenes de Lima Metropolitana, 2021. [Tesis Doctoral, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://bit.ly/3Vq6Q59>
- Cejudo, J., López-Delgado, M. L. & Rubio, M. J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>
- Chen, C. M., Du, B. F., Ho, C. L., Ou, W. J., Chang, Y. C. & Chen, W. C. (2018). Perceived stress, parent-adolescent/young adult communication, and family resilience among adolescents/young adults who have a parent with cancer in Taiwan: a longitudinal study. *Cancer Nursing*, 41(2), 100-108. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000488>
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Connor, K.M. & Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.782-784>

- González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M. & Ontiveros-Hernández, Z. O. (2020). Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic. *Health Sciences*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- González, M. T. & Landero, R. (2008). Síntomas psicósomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres. *Ciencia UANL*, 11(4), 403-410. <https://bit.ly/4a2Nise>
- Gutiérrez, A. & Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23-28. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Gutiérrez, J. A., Montoya, L. P., Toro, B. E., Briñón, M. A., Rosas, E. & Salazar, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17. <https://bit.ly/4a4AjpP>
- Harvanek, Z. M., Fogelman, N., Xu, K. & Sinha, R. Psychological and biological resilience modulates the effects of stress on epigenetic aging. *Translational Psychiatry*, 11(1), Article 601. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01735-7>
- Hughes, G. & Spanner, L. (2019). *The University Mental Health Charter*. Leeds: Student Minds.
- Hodzic, S., Ripoll, P., Costa, H. & Zenasni, F. (2016). Are emotionally intelligent students more resilient to stress? The moderating effect of emotional attention, clarity and repair. *Behavioral Psychology*, 24(2), 253-272. <https://bit.ly/3PxpLHo>
- Hoge, E. A., Austin, E. D. & Pollack, M. H. (2007). Resilience: research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24(2), 139-152. <https://doi.org/10.1002/da.20175>
- Hyeonsu, B. & Mi-Ra, K. (2020). The impact of social support, emotional intelligence, and academic stress on resilience in risk society: focusing on college students. *Korean Journal of Social Quality*, 4(4), 57-76. <https://doi.org/10.29398/kjsq.2020.4.4.57>
- Jiménez-Rodríguez, D., Molero, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Arrogante, O., Oropesa-Ruiz, N. F. & Gázquez-Linares, J. J. (2022). The effects of a non-technical skills training program on emotional intelligence and resilience in undergraduate nursing students. *Healthcare*, 10, Article 866. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050866>
- Johnson, K. & Crenna-Jennings, W. (2018). Prevalence of mental health issues within the student-aged population. Education Policy Institute.
- Kökçam, B., Arslan, C. & Tras, Z. (2022). Do psychological resilience and emotional intelligence vary among stress profiles in university students? A latent profile analysis. *Frontiers in psychology*, 12, Article 788506. <https://doi.org/10.3389/>



- fpsyg.2021.788506 Lazarus, R., Valdés, M. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. *Martínez Roca*.
- Li, Z-S. & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse education today*, 90, Article 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- Litwic-Kaminska, K., Blachino, A., Kapsa, I., Brzezinski, L., Kopowski, J., Stojkovic, M.,... Limone, P. (2023). Resilience, positivity and social support as perceived stress predictors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, Article 6892. <https://doi.org/10.3390/ijerph20196892>
- Luka, M. & Nevena, S. (2023). The role of personality traits and emotional intelligence in predicting academic stress among university students. *Zbornik Instituta Za Pedagoska Istrazivanja*, 55(1), 73-91. <https://doi.org/10.2298/ZIPI2301073M>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Manzano-García, G. & Ayala, J. C. (2013). Psychometric properties of Connor-Davidson Resilience Scale in a Spanish sample of entrepreneurs. *Psicothema*, 25(2), 245-251. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.183>
- Matheny, K., Roque-Tovar, B. E. & Curlette, W. L. (2008). Estrés percibido, recursos de afrontamiento y satisfacción con la vida entre estudiantes universitarios de México y Estados Unidos: un estudio transcultural. *Anales de Psicología*, 24(1), 49-57. <https://bit.ly/43wBFR8>
- Mérida-López, S. & Extremera, N. (2021). Student aggression against teachers, stress, and emotional intelligence as predictors of withdrawal intentions among secondary school teachers. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(3), 365-378. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1948020>
- Mikolajczak, M., Avalosse, H., Vancorenland, E., Verniest, R., Callens, M., van Broeck, N.,... & Mierop, A. (2015). A nationally representative study of emotional competence and health. *Emotion*, 15(5), 653-667. <https://doi.org/10.1037/emo0000034>
- Müller, C., El-Ansari, K. & El Ansari, W. (2022). Cross-sectional analysis of mental health among university students: Do sex and academic level matter? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, Article 12670. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912670>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of*

- Personality and Social Psychology, 91(4), 730-749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Pozo-Rico, T., Poveda, R., Gutiérrez-Fresneda, R., Castejón, J-L., Gilar-Corbi, R. (2023). Revamping teacher training for challenging times: Teachers' well-being, resilience, emotional intelligence, and innovative methodologies as key teaching competencies. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1-18. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S382572>
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research*, 33(2), 207-219. <https://doi.org/10.1080/01411920701208258>
- Quiroz, J. (2023). La necesidad de un programa de acompañamiento tutorial que promueva la salud mental. *Revista Centro de Investigación y Estudios Gerenciales*, 65, 26-39. <https://bit.ly/3IKR7WS>
- Reig-Ferrer, A., Cabrero-García, J., Ferrer-Cascales, R. I. & Richart-Martínez, M. (2001). La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. Murcia: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. <https://bit.ly/3PwFx5I>
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006004>
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sánchez-Bolívar, L., Escalante-González, S., Martínez-Martínez, A. & Zurita-Ortega, F. (2023). Inteligencia emocional en el perfil formativo y psicosocial de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Educatio Siglo XXI*, 41(2), 147-164. <https://doi.org/10.6018/educatio.515181>
- Sarrionandía, A., Ramos-Díaz, E. & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a Mediator of Emotional Intelligence and Perceived Stress: A Cross-Country Study. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2653. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Shangguan, F., Zhou, Z., Qian, W., Zhang, C., Liu, Z. & Zhang, X. Y. (2021). A conditional process model to explain somatization during coronavirus disease 2019 epidemic: the interaction among resilience, perceived stress, and sex. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 633433. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633433>

- Shin, J. & Yeong, P. (2013). Emotional intelligence, ego resilience, stress in clinical practice of nursing students. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 14(11), 5636-5645. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.11.5636>
- Sojer, P., Kainbacher, S., Hüfner, K., Freudenthaler, H., Kemmler, G. & Deisenhammer, E. A. (2021). The association of intrapersonal trait emotional intelligence and resilience with suicidal ideation in university students. *Psychiatria Danubina*, 33(3), 298-305. <https://doi.org/10.24869/psyd.2021.298>
- Sojer, P., Kainbacher, S., Hüfner, K., Kemmler, G. & Deisenhammer, E. A. (2023). Trait emotional intelligence and resilience: gender differences among university students. *Neuropsychiatrie*. <https://doi.org/10.1007/s40211-023-00484-x>
- Toriello, H. V., Van de Ridder, J. M. M., Brewer, P., Mavis, B., Allen, R., Arvidon, C.,... Ulrich, B. (2021). Emotional intelligence in undergraduate medical students: a scoping review. *Advances in Health Sciences Education*, 27, 167-187. <https://doi.org/10.1007/s10459-021-10079-2>
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J. & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, Article 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Valverde-Janer, M., Ortega-Caballero, M., Ortega-Caballero, I., Ortega-Caballero, A. & Segura-Robles, A. (2023). Study of factors associated with development of emotional intelligence and resilience in university students. *Education Sciences*, 13(3), Article 255. <https://doi.org/10.3390/educsci13030255>
- Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A-S., Hoertnagl, C. M., Klasen, C. C., Kemmler, G.,... Hofer, A. (2021). Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Archives of Women's Mental Health*, 24, 403-411. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01076-2>
- Yildirim, M. & Tanriverdi, F. C. (2020). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of positive school psychology*, 5(2), 127-135. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>
- Zysberg, L., Orenshtein, C., Gimmon, E. & Robinson, R. (2017). Emotional intelligence, personality, stress, and burnout among educators. *Internacional Journal of Stress Management*, 24(1), 122-136. <https://doi.org/10.1037/str0000028>

Recibido: 30 de diciembre 2023

Aceptado: 11 de marzo 2024