

CAPÍTULO 6

ESTRÉS E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA

Héctor Raúl Santa María Relaiza¹

María Milagros Sánchez Temple²

Yanet Olinda Díaz Román³

Lupe Romero Sudario⁴

1 Universidad César Vallejo, Lima - Perú

Correo: elsanta17@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4546-3995>

2 Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle, Lima – Perú

Correo: msanchezt@une.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3199-0724>

3 Ministerio de Educación, Lima – Perú

Correo: yaodir20@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2367-9354>

4 Universidad Federico Villarreal, Lima –Perú

Correo: saulito2303@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4810-9545>

Resumen

En los dos últimos 2020 – 2021 en todo el mundo se ha vivido momentos de incertidumbre ha causa de la pandemia Covid 19, que ha afectado emocionalmente a la población, es por ello que la investigación se enfocó en determinar la asociación entre el estrés y la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad pública de Lima. Se tuvo en cuenta el paradigma positivista de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de subtipo descriptivo correlacional. La muestra fue de 166 estudiantes de diferentes facultades bajo el muestreo de tipo probabilístico a quienes se les aplicó los instrumentos estandarizados como es el Inventario de Estrés y el inventario de inteligencia emocional de Bar On Ice- NA. Los resultados obtenidos demostraron una relación negativa de -0,534 ($r_s = -0,534, p < 0.05$) concluyendo que el estrés se relaciona de manera inversa sobre la inteligencia emocional.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Estrés, Pandemia, COVID 19

Astract

In the last two 2020 - 2021 moments of uncertainty have been experienced throughout the world because of the Covid 19 pandemic, which has affected the population emotionally, which is why the research focused on determining the association between stress and depression. Emotional intelligence in students of a public university in Lima. The positivist paradigm of quantitative approach, non-experimental design of descriptive correlational subtype was taken into account. The sample consisted of 166 students from different faculties under probabilistic sampling to whom standardized instruments such as the Stress Inventory and the emotional intelligence inventory of Bar On Ice-NA were applied. The results obtained showed a negative relationship of -0.534 ($r_s = -0.534, p < 0.05$), concluding that stress is inversely related to emotional intelligence.

Keywords: Emotional Intelligence, Stress, Pandemic, COVID 19

Introducción

En el año 2020 el mundo entero se vio afectado a causa de la pandemia de la Covid 19 que obligó a muchos países a cambiar repentinamente su sistema de país para dar respuestas inmediatas a las problemáticas como: salud, economía y sobre todo en educación, este último aspecto se vio afectado por muchas circunstancias como docentes no preparados para impartir educación remota y la falta de herramientas tecnológicas.

UNICEF (2020) realizó un estudio en que se evidenció en las personas demostraron niveles altos de estrés, producto del aislamiento social o cuarentenas obligatorias que no permitían que los niños, niñas y adolescentes se socializaran, causando así perturbaciones en ellos.

El encierro producto de la cuarentena, medida dadas por el gobierno peruano, afectó inconscientemente a las personas sobre todo a los niños, niñas y adolescentes que se vieron obligados a estudiar dos años de manera remota trayendo problemas como el aumento de niveles de estado de estrés; asimismo, ha traído problemas a las instituciones educativas como la deserción escolar y porque no mencionar a las familias que se vieron obligados a cambiar su rutina diaria.

Haciendo revisión de la literatura y analizando el estado del arte actual se hace mención a Martínez, et al (2019) sostuvieron la necesidad de aplicar estrategias de autocontrol y autorregulación con la finalidad de prevenir el estrés en los discentes, además en las instituciones educativas se deben desarrollar estrategias de afrontamiento cuando se presentes situaciones estresantes. Al respecto Oria (2019) y Gómez y Monjarás (2019) describieron que los niveles de estrés en estudiantes de básica regular presentan niveles altos de estrés y a ellos se suman el bajo rendimiento académico y como esto le afecta al enfrentamiento emocional que de por sí se relaciona con los dos aspectos mencionados.

Puigbó, et al (2019) y López (2019) marcaron la vinculación dentro el afrontamiento de estrés y cómo ello trae dificultad en la inteligencia emocional, sobre todo en los aspectos dimensionales de inteligencia

intrapersonal. Mientras que Trianes, et al (2014) sostuvieron la existencia entre el estrés y el elemento dimensional de inteligencia interpersonal. Asimismo, Chavarriaga, et al (2018) describieron aspectos relacionados al estrés con la finalidad de identificar factores en la persona y así tomar medidas provisorias y reducir esta enfermedad silenciosa.

Pérez (2018) refiere que el estrés es un síndrome general de adaptación, que da respuesta adaptativa ante diversos estresores. Mientras que Kanner, et al (1981) manifiestan que el estrés son frustraciones que ocurre en el quehacer diario que muchas veces puede llevar a presentar impacto en la persona, Al respecto Noriega (2019) refiere que el estrés como aspectos e inquietudes difíciles que ocurren en el entorno de los discentes y que muchas veces son estresores que afecta el estado emocional clasificándoles en tres aspectos problemas de la salud; estrés en el ámbito escolar; y estrés en el ámbito familiar. El estrés que presentan los discentes se relaciona con el aspecto socio afectivo, las relaciones interpersonales y actitudinales agresivas con sus pares y negativas con el contexto académico Trianes, et al (2014) y Chiquillo, et al (2017).

Goleman (1995) conceptualiza que la inteligencia emocional se conforma por habilidades que llevan muchas veces al éxito marcado una diferencia del cociente intelectual, relacionando en sí a la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Es decir, lograr el reconocimiento de emociones individuales como el procedimiento, ajuste, control, manejo y regulación de las relaciones. Sobre todo, en tiempo de pandemia, las personas demuestran tener problemas de salud mental que trae como consecuencia la mala convivencia familiar, escolar y social.

Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como la capacidad que permite a la persona demostrar sentimientos y emociones con el fin de ser empleado al momento de obtener información y sea orientada al accionar de los pensamientos. La IE se centra en adaptar aspecto como social, comunicacional y automotivación para dar cumplimiento a metas, objetivos, resolución de conflictos y sobre todo empatía para disminuir riesgos conductuales y conflictiva que conllevan a la depresión, estrés y en algunas ocasiones consumo de estupefacientes Fierro, et al (2019) y Fernández y Montero (2016). Al respecto, Bar-On y Parket (2018) definieron

que la IE está conformada por ciertas destrezas y habilidades emocionales, personales e interpersonales que se ven reflejadas en cada individuo, lo que le permite enfrentar situaciones cotidianas para llevar una sana convivencia, acompañados de factores como Inteligencia intrapersonal, Inteligencia interpersonal, Adaptabilidad y Manejo del estrés.

En la pandemia ocasionada por la Covid 19, las personas han presentado situaciones socioemocionales y un nivel de estrés que surge la necesidad de ser atendidas y sobre todo las consecuencias que trae ello, y si lo vemos en el aspecto del estudiante, las consecuencias son alarmantes al ver los resultados del avance pedagógico y los alcances de los estándares de aprendizaje. Es por ello, la suma importancia de saber el nivel progresivo de los niños, niñas y adolescentes y como ellos demuestran estrés por el aislamiento social y la no oportunidad de asistir a las clases presenciales, viéndose mermada el nivel de la inteligencia emocional. Como es de conocimiento el estrés es un aspecto que muchas veces genera que la inteligencia emocional se vea afectada, limitando el desarrollo integral de los discentes, afectando al bienestar personal y social. Es relevante detectar a tiempo cuales son las causas que genera el estrés y que consecuencias producen en los estudiantes; sabemos que el aspecto emocional permite en los estudiantes mejor atención dentro del proceso de aprendizaje pudiendo mantener el equilibrio del desarrollo de la personalidad, reflejándose en participación activa y afectiva en el aula por parte de los discentes.

Es por ello la necesidad de detectar en el momento adecuado las deficiencias de la emociones que se presentan en el aula por parte de los estudiantes con la finalidad de hacer seguimiento, permitiendo un adecuado proceso de aprendizaje demostrando en ellos aspectos de equilibrio de la personalidad, guiándolos a ser partícipe de un aprendizaje sostenible y una participación ciudadana efectiva (Valero, 2017 y Dueñas, 2002). En este sentido las deficiencias de las emociones traen como consecuencia el estrés, este es definido como un elemento de riesgo que lleva a la persona hacia la inadaptabilidad social y escolar, dando como resultado que las emociones se vean afectadas en sus diferentes dimensiones, sea afectiva, conductual y cognitiva González, et al (2014) y Aguilar, et al (2014).

Teniendo en cuenta lo especificado por autores mencionados líneas

arriba y de acuerdo al contexto de pandemia por la Covid 19 se planteó la interrogante ¿Cuál es la relación entre el estrés y la inteligencia emocional? y como objetivo se plantea determinar la relación del estrés e inteligencia emocional. Se espera que la investigación sea trascendental y sea como base informativa para otras investigaciones.

Método

El estudio se trabajó bajo el enfoque cuantitativo, diseño no experimental de subtipo descriptivo correlacional y teniendo en cuenta el método hipotético deductivo, con la finalidad de probar hipótesis, para la recolección de datos se emplearon instrumentos estandarizados como son el Inventario de Estrés y el inventario de inteligencia emocional de Bar On Ice- NA lo que permitieron la obtención de los datos para luego procesarlo estadísticamente mediante el Rho de Spearman, con referencia a la muestra de estudio se usó el muestro probabilístico lo que consistió en aplicar los instrumentos a 166 estudiantes de la facultad de educación de una universidad pública de los ciclos primero y segundo que fueron los no asistieron a recibir clase presenciales por causa de la pandemia de la Covid 19.

Las variables que se estudiaron en este estudio son el estrés e inteligencia emocional, para ser estudiada en todos sus ámbitos se partió de las dimensiones e indicadores. Con relación al estrés se trabajó las dimensiones: ámbito de la salud, ámbito académico y ámbito familiar. Inteligencia emocional: inteligencia intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés.

Las variables que se midieron en el estudio fueron estrés cotidiano e inteligencia emocional. Las dimensiones de la primera variable son: ámbito de la salud, ámbito escolar y ámbito familiar. En cuanto a la segunda variable, sus dimensiones son: Inteligencia Intrapersonal, Inteligencia Interpersonal, Adaptabilidad y Manejo del estrés.

El instrumento que se aplicó para medir el estrés presentó consistencia interna, en la muestra de baremación, varía de 0,62 para problemas de salud y psicosomáticos, hasta 0,81 el puntaje general de estrés. El instrumento

de inteligencia emocional, se realizó un análisis de los componentes principales con rotación Varimax, dando lugar a 4 factores: intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés y adaptabilidad. En el factor intrapersonal, los ítems tienen una carga factorial entre .46 y .47. En el interpersonal, los ítems poseen una carga factorial entre .52 y .70. En adaptabilidad, los ítems presentan una carga factorial entre .62 y .73 y en manejo del estrés, los ítems poseen una carga factorial entre .38 y .67, dichas puntuaciones se obtuvieron mediante el alfa de Cronbach.

Resultados

Tabla 1.

Nivel de estrés

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Sin estrés	94	56,6
	Estrés leve	60	36,2
	Estrés alto	12	7,2
	Total	166	100,0

Nota: n=166

De los 166 participantes encuestados, 94 estudiantes que representan el 56% no presentan estrés, 60 que representan 36,2% demuestran tener estrés leve y 12 de ellos que representan 7,2% presentan un nivel de estrés alto.

Tabla 2.

Nivel de Inteligencia Emocional

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Adecuada	17	10,2
	Baja	117	70,5
	Muy baja	32	19,3
	Total	166	100,0

Nota: n=166

De los 166 encuestados, 17 estudiantes que representan el 10,2% presenta un nivel adecuado de inteligencia emocional, 117 estudiantes que representan el 70,5 % se encuentra en un nivel bajo y 32 estudiantes que representan 19,3 % se ubican en un nivel muy bajo.

Tabla 3.

Correlación entre las variables

			INTELIGENCIA EMOCIONAL	ESTRÉS
Rho de Spearman	ESTRÉS	Coefficiente de correlación	-,534**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	166	166
	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Coefficiente de correlación	1,000	-,534**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	166	166
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

Para corroborar y probar la hipótesis del estudio “Existe relación entre el estrés y la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad pública” se observa, que el coeficiente Rho de Spearman resultó -0,534, lo que indica que existe una correlación negativa media entre las variables estudiadas ($r_s = -0,534, p < 0,05$).

Tabla 4.

Correlación entre Estrés y las dimensiones de Inteligencia Emocional

	Inteligencia intrapersonal	Inteligencia interpersonal	Adaptabilidad	Manejo del estrés	Estrés
--	----------------------------	----------------------------	---------------	-------------------	--------

Estrés	Coefficiente de correlación	-,432**	-,215**	-,123	-,210**	1,000
Rho de Spearman	Sig. (bilateral)	,000	,003	,050	,002	.
	N	166	166	166	166	166
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).						

Con relación a la variable estrés y las dimensiones de inteligencia emocional se obtuvo datos que se presentan a continuación: dimensión inteligencia intrapersonal se observa una correlación negativa media (rs. = -0,432, p >0,05). Dimensión Inteligencia Interpersonal (rs. = -0,215, p >0,05). Dimensión Adaptabilidad, alcanzó un nivel de correlación negativa media, siendo la de menor significancia (rs. = -0,123, p >0,05). Estrés cotidiano con la dimensión manejo del estrés, alcanzó una correlación negativa media (rs. = -0,210, p >0,05).

Discusión

Se planteó el objetivo determinar relación entre el estrés y la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad pública, a la luz de los resultados se obtuvo una correlación negativa, debido que las variables en estudio se correlacionan en sentido inverso. Dichos resultados tiene coincidencia con lo descrito por Gómez y Monjarás (2019) encontrando que los niveles de estrés y los tipos de afrontamiento emocional se relacionan entre sí. Asimismo, las coincidencias se dan con respecto a Del Rosario y Mora (2014), quienes, describen relación entre inteligencia emocional, estrés y adaptación escolar. Puigbó et al (2019) sostuvieron que la inteligencia emocional genera afrontamiento frente al estrés. El estrés en un individuo puede ser dirigido adecuadamente o no dependiendo de la capacidad emocional que desarrolle en él o ella. Por lo tanto, la relación inversa que se halló en el estudio resultó, a menor nivel de estrés, existirá un mejor desarrollo de inteligencia emocional y, a mejor nivel de inteligencia emocional, habrá un mejor control del estrés en estudiantes de una universidad pública.

Sobre el estrés y la dimensión inteligencia intrapersonal, se encontró una correlación negativa significativa, resultados que se acercan a lo descrito por López (2019) encontrándose relación entre estrés e inteligencia intrapersonal, dicha similitud da relevancia a componentes como auto comprensión, asertividad y autoestima, las cuales dan el reconocimiento de las propias emociones y como consecuencia a un adecuado manejo de éstas frente a los diversos componentes estresores que se presentan en los individuos de manera frecuente. Referente al estrés e inteligencia interpersonal, se halló relación negativa dando como énfasis a mejor desarrollo de la inteligencia interpersonal se logrará menores niveles de estrés y viceversa.

Al respecto, los resultados de Trianes (2014) describe la existencia de relación entre el estrés y las relaciones interpersonales, seguido del comportamiento agresivo, irritabilidad y actitud negativa hacia los estudios, estos resultados comparados con las autoras Ugarriza y Pajares (2005) se enmarca en tres factores como son la empatía, responsabilidad social y el aspecto interpersonal. Al existir una relación entre el estrés y relaciones interpersonales, se debe poner énfasis en el factor interpersonal, sí este factor logra presentar un nivel adecuado se podría afirmar afectación de dificultades o frustraciones que son razón del estrés; asimismo, se encuentra una relación negativa entre el estrés y la adaptabilidad sobre todo en los aspectos de habilidad de resolución de problemas, flexibilidad, manejo de cambios, elementos relevantes para el manejo de los cambios. Estos resultados son similares a los de Del Rosario y Mora (2014) quienes determinaron niveles altos sobre el factor adaptabilidad, aceptación de la realidad y manejo de cambios, factores relevantes porque aminoran los efectos estresores familiares, de salud y niveles académicos. Es decir que al presentarse un relación adversa o negativa entre el estrés y el facto manejo de estrés como dimensión de inteligencia emocional es evidente que el discente presenta adecuado manejo de factores como tolerancia al estrés y el control de impulsos que son necesarios para que la persona pueda dar soluciones a problemas como también a situaciones estresantes que se presentan cotidianamente. Haciendo referencia a Ugarriza y Pajares (2005) sobre el manejo de situaciones complejas y emociones difíciles, mencionan escalas que permite que la persona sea capaz de salir y sobrellevar situaciones y lograr revertir situaciones negativas a situaciones incontrolables afrontándolas de manera positiva.

Conclusiones

A la luz de los resultados se concluye que existe relación inversa entre el estrés y la inteligencia emocional, el resultado se acentúa debido a la situación de pandemia generado por la Covid 19, donde los estudiantes han afrontado encierro en sus hogares sin poder asistir de manera presencial a su centro de estudio, lo que ha generado presencia de estrés en un porcentaje alto, dando como consecuencia niveles bajos de inteligencia emocional. Es por ello se hace énfasis en la correlación negativa entre ambas variables y ver la necesidad de desarrollar la inteligencia emocional disminuyendo los niveles de estrés y así evitar situaciones estresantes de los discentes.

Referencias

- Acosta, F. y Clavero, F. (2018). Predictores de la Felicidad e Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 27 (1), 71–84. doi: <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n1.62705>
- Aguilar, M., Gil Ll., Pinto G., Quijada M., Zúñiga S. (2014). Inteligencia emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología [en línea]*., 19 (1), 21-35 [fecha de consulta 11 de julio de 2020]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614002>
- Amasifuen, G., Yangua, E., & Esteban, R. (2016). Inteligencia emocional: un estudio comparativo en niños en abandono y con un hogar estructurado de Tarapoto y Yurimaguas. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1(2).
- Bar-On R. y Parker J. (2018). *Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes* (R. Bermejo, C. Ferrándiz, M. Ferrando, M.D. Prieto y M. Sáinz, adaptadoras). Madrid: TEA Ediciones.
- Chavarriga, C., Moreno, J., Ramírez, D., & Romero, J. (2018). El estrés escolar en la infancia: una reflexión teórica. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 12 (2).
- Chiquillo, J., Amaya, N., & Curiel, R. (2017). Situaciones escolares asociadas al estrés psicosocial en estudiantes de básica secundaria de la ciudad de

- Riohacha. *Revista Boletín Redipe*, 5(6), 148-163. Recuperado a partir de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/86>
- Del Rosario, P., & Mora, J. (2014). Relaciones entre inteligencia emocional, estrés y adaptación general en una muestra de estudiantes de primaria. *Revista de Investigación Psicológica*, (11), 7-21.
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1* [en línea]. 2002, (5), 77-96 [fecha de consulta 25 de julio de 2020]. ISSN: 1139-613X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>
- Fernández, A., & Montero, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66.
- Fierro, S., Almagro, B., & Sáenz P. (2019). *Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física*. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 22(2). doi: <https://doi.org/10.6018/reifop.22.2.345241>
- García, P., & Marín, P. (2019). Educación en inteligencia emocional y social: revisión y propuesta teórico-didáctica. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 6(1), 68-83. doi: <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.5167>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairos. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Gómez L. y Monjarás, M. (2019). Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares. *Ansiedad y Estrés Volume 25*, N° 2 1-58 (January–June 2020). doi: <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.004>
- González, M., Díaz, F., Martín, I., Delgado, M., & Trianes, M. (2014). Estrés cotidiano y precisión lectora en niños de educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*.
- Götz, M. y colaboradores (2020). *Niños y niñas, COVID-19 y los medios. Un estudio sobre los desafíos que los niños y las niñas están enfrentando en la crisis de coronavirus 2020*. <https://www.br-online.de/jugend/izi/spanish/televizion/33-2020>

- Kanner, A., Coyne, J., Schaefer, C. *et al.* (1981). Comparación de dos modos de medición del estrés: molestias diarias y levantamientos versus eventos importantes de la vida. *J Behav Med* 4, 1-39. doi: <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
- López, M. (2019). *Relación entre estrés laboral e inteligencia emocional en millennials de empresas privadas de Lima* (tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad de Lima
- Martínez M., Suárez, V., Riveiro, C., (2019). *Estrés cotidiano infantil y factores ligados al aprendizaje escolar como predictores del rendimiento académico*.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.08.002>.
- Noriega, R, (2019). *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI): propiedades psicométricas en estudiantes de primaria-* Carmen de la Legua y Reynoso.
- Oria, Y. (2019). *Estrés en estudiantes de tercero a quinto grado de primaria de una institución educativa en Lima*.
- Paricio, R., & Pando, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. doi: <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Pérez, J. (2018). *Trata el Estrés con PNL*. Editorial Universitaria Ramón Areces. Madrid.
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y estrés*, 25(1), 1-6. doi: <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Pulido, F, y Herrera, F. (2017). La inteligencia emocional como predictora del rendimiento académico en la infancia: el contexto pluricultural de Ceuta. *Revista Complutense de Educación*, 28 (4), 1251-1265.
- Roca, V. (2013). *Inteligencia emocional y conceptos afines: autoestima sana y habilidades sociales*. Congreso de inteligencia emocional y bienestar. Zaragoza.
- Salovey, P. y Mayer, J.D (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, cognición y personalidad*, 9 (3), 185-211. doi: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

- Suárez, J., Martínez, M. y Valiente, C. (2020). Rendimiento académico según distintos niveles de funcionalidad ejecutiva y de estrés infantil percibido. *Psicología Educativa*, 26, 77-86. doi: <https://doi.org/10.5093/psed2019a17>
- Trianes, M., Blanca M., Fernández F., Escobar E. y Maldonado M. (2012). *Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia*.
- Trianes, M., Fernández, F., Escobar, M., Blanca, M., & Maldonado, E. (2014). ¿Qué es el estrés cotidiano infantil?: Detección e intervención psicoeducativa. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (360), 32-36. <https://doi.org/10.14422/pym.i360.y2014.007>
- Ugarriza, N., Pajares, L. (2005). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar On ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147112816001>
- UNICEF (2020). *No dejemos que los niños sean las víctimas ocultas de la pandemia de COVID-19*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/no-dejemos-ninos-sean-victimas-ocultas-de-la-pandemia-covid-19>
- Valero, D. (2017). *Desarrollo emocional en 4º de educación primaria a través de educación física y el mindfulness*. Lima: Zaragoza.