

# **El estrés y la inteligencia emocional como variables predictoras de la felicidad en estudiantes de educación media superior**

**Manuel Ortega Muñoz  
Arturo Barraza Macías  
Alejandra Méndez Zúñiga  
Rebeca Del Pino Peña**



Primera edición: agosto 2023

D.R. © Manuel Ortega Muñoz, Arturo Barraza Macías,  
Alejandra Méndez Zúñiga y Rebeca del Pino Peña

© Universidad Pedagógica de Durango  
Carretera al Mezquital Manzana s/n,  
Lote s/n Km. 4.2 #700  
Fracc. Predio Rústico Calleros, Durango, Dgo.  
Teléfono: 618 13 76 761  
www.upd.edu.mx

© Plaza y Valdés S. A. de C. V.  
Alfonso Herrera 130, int. 11, Colonia San  
Rafael, Ciudad de México, C. P. 06470,  
Delegación Cuauhtémoc. Teléfono: 50 97 20 70  
editorial@plazayvaldes.com  
www.plazayvaldes.com.mx

© Plaza y Valdés, S. L.  
Calle Murcia, 2 Colonia de los Ángeles.  
Pozuelo de Alarcón 28223, Madrid,  
España. Teléfono: 91 812 63 15  
madrid@plazayvaldes.com  
www.plazayvaldes.es

El presente escrito fue dictaminado favorablemente para su publicación a través de la técnica de doble par ciego.

Formación tipográfica: Claudio Martínez Martínez

ISBN: 978-607-8935-10-9

Impreso en México / *Printed in Mexico*

Este libro no puede imprimirse ni reproducirse total o parcialmente por ningún otro medio sin la autorización por escrito de los editores.

El trabajo de edición de la presente obra fue realizado en el taller de edición de Plaza y Valdés, ubicado en el Reclusorio Preventivo Varonil Norte, en la Ciudad de México, gracias a las facilidades prestadas por todas las autoridades del Sistema Penitenciario, en especial, a la Dirección Ejecutiva de Trabajo Penitenciario.

# Contenido

<b>Prólogo</b> . . . . .	11
<b>Introducción</b> . . . . .	15
<b>Capítulo I</b>	
<b>Construcción del Objeto de Investigación</b> . . . . .	17
Antecedentes . . . . .	17
Felicidad. . . . .	18
Estrés . . . . .	19
Inteligencia emocional . . . . .	20
Felicidad y estrés . . . . .	22
Felicidad e Inteligencia Emocional . . . . .	24
Planteamiento del problema . . . . .	25
Preguntas de investigación. . . . .	28
Objetivos . . . . .	28
Justificación. . . . .	29
<b>Capítulo II</b>	
<b>Marco Teórico</b> . . . . .	31
Felicidad. . . . .	31
Modelo PERMA. . . . .	32
Enfoque del bienestar psicológico . . . . .	32

Teoría de la Autodeterminación (SDT, Self-Determination Theory) . . . . .	33
Estrés . . . . .	33
Modelo Transaccional . . . . .	34
Estrés académico . . . . .	35
Inteligencia Emocional. . . . .	36
Modelos Mixtos . . . . .	36
Modelo de habilidades . . . . .	39
Otros modelos . . . . .	42

### **Capítulo III**

<b>Metodología.</b> . . . . .	45
Paradigma de Investigación . . . . .	45
Método Hipotético Deductivo. . . . .	48
Alcance de la Investigación . . . . .	49
Alcance correlacional . . . . .	49
Diseño de la investigación . . . . .	50
Diseño no experimental . . . . .	50
Hipótesis . . . . .	51
Técnicas e Instrumentos . . . . .	53
Inventario SISCO SV-21 . . . . .	53
La Escala de Felicidad de Lima . . . . .	54
La Escala de Inteligencia Emocional SSRI (Shutte Self Report Inventory) . . . . .	56
Sujetos de investigación . . . . .	56
Procedimiento de análisis . . . . .	57
Consideraciones éticas. . . . .	58

### **Capítulo IV**

<b>Análisis</b> . . . . .	61
Análisis Descriptivo . . . . .	61
Tipo de escuela . . . . .	61
Género . . . . .	62

Edad. . . . .	62
Estado civil . . . . .	63
Semestre que cursan . . . . .	64
Turno al que asisten a la escuela . . . . .	64
Nivel de estrés académico de los alumnos de educación media superior . . . . .	65
Nivel de felicidad de los alumnos de educación media superior . . . . .	70
Nivel de inteligencia emocional de los alumnos de educación media superior . . . . .	74
Análisis inferencial . . . . .	79
<b>Conclusiones</b> . . . . .	81
<b>Referencias</b> . . . . .	83
<b>Anexos</b> . . . . .	93
Inventario SISCO SV-21 . . . . .	93
La Escala de Felicidad de Lima . . . . .	97
Escala de Felicidad de Lima (EFL) (Alarcón, 2006). . .	97
La Escala de inteligencia emocional SSRI (Shutte Self Report Inventory) . . . . .	99



## Prólogo

**E**studiar científicamente la felicidad permite que podamos crear conocimientos para poder desarrollar sociedades felices, sin embargo, un término como la felicidad desde el saber cotidiano tiene diferentes aristas y es influida por una multitud de variables que van desde cuestiones económicas hasta componentes personales. No obstante, es importante describir la relación que tiene la felicidad con otras variables y contextos específicos. En este libro presentamos una investigación que describe la relación entre el estrés, la inteligencia emocional y la felicidad.

Es relevante el hecho de estudiar el estrés, ya que este estado prolongado en largos periodos puede ocasionar alteraciones negativas en los organismos humanos tales como: desórdenes digestivos, afectaciones en el sistema inmune y hasta puede detonar en algún tipo de cáncer. En cuanto a la población que se estudió en esta investigación, se analizó un grupo de estudiantes de educación media superior, determinando que la afectación del estrés en los procesos cognitivos como la atención y la memoria los están relacionados directamente con los procesos de aprendizaje, por lo que es relevante estudiar el efecto que estrés y la felicidad ocasionan en esta población ya que ambas variables influyen directamente en el aprendizaje de los estudiantes de educación media.

Otro aspecto que resulta interesante es la descripción que se realiza de la relación entre el estrés y la inteligencia emocional, ya que el estrés tiene un componente subjetivo, es decir, es el producto de la percepción de una amenaza subjetiva. Esto ocasiona la idea de no ser capaz de hacer frente a una demanda laboral, o para el caso, una demanda académica, por lo que para lograr la disminución del estrés, y con ello aminorar los problemas de aprendizaje derivados del mismo, se deban utilizar herramientas tomadas de la inteligencia emocional, que a su vez son desarrolladas desde la psicología positiva, las cuales buscan es incrementar el bienestar y no sólo evitar o prevenir el malestar.

Asimismo, esta obra recorre un camino histórico de posicionamiento válido y actual hacia una auténtica psicología de la salud aplicada en uno de los ámbitos más trascendentes, como es particularmente la educación media superior. Debido a que estamos hablando de personas todavía adolescentes, quienes por su desarrollo neuromadurativo tienen un gran potencial de mejora en la configuración de sus estructuras cerebrales en la zona prefrontal, se pueden sugerir intervenciones en función de los hallazgos generando mejores probabilidades de autorregulación, libre desarrollo de la personalidad, autonomía y contribución a una cultura de paz, ya que las personas felices tienden a transmitir a otros su sensación de bienestar (tomando en cuenta las neuronas espejo), lo que genera una especie de contagio social positivo y a la conformación de círculos sociales positivos y saludables, con la visión de un futuro constructivo donde se fomenta la felicidad y la resiliencia.

La tendencia actual de estudios centrados en lo positivo y en objetos de estudio emergentes como la inteligencia emocional o lo ambiental, nos permiten obtener conocimientos desde una perspectiva diferente a los estudios que toman sólo una variable y su relación con otra en situaciones controladas como



## PRÓLOGO

en un laboratorio, donde al realizar estudios de investigación en condiciones reales, es evidente que el objeto de estudio adquiere complejidad por la cantidad de variables con que se relacionan o con aquellas que afectan a las variables estudiadas, sin embargo, al estudiar conceptos como el estrés, la inteligencia emocional y la felicidad, se convierten en macro conceptos.

Por otro lado, incluir este tipo de estudios permite pensar en enfoques de enseñanza que incluyan elementos de la inteligencia emocional, ya no como estrategias de comportamiento, sino como culturas institucionales que permitan el control y disminución del estrés académico, así como el aumento de la felicidad en estudiantes de educación media superior. Por estas razones, el contenido de la presente obra tiene relevancia al ofrecer datos que incrementan el conocimiento del objeto de estudio, y al mismo tiempo permiten una aplicación práctica en la solución de un problema de trascendencia social como la violencia, los comportamientos de riesgo y los trastornos afectivos, muy frecuentes en esta etapa de la vida. Además de lo anterior, se favorece la generación de nuevas líneas de generación de conocimiento en torno a factores implicados en el complejo fenómeno de la felicidad, pudiéndose trasladar los resultados a poblaciones similares y a buscar su relevancia en otros grupos poblacionales.

DR. MARIO ÁNGEL GONZÁLEZ  
*Profesor Investigador*

*de la Universidad de Guadalajara.  
Miembro del Sistema Nacional  
de Investigadores Nivel 1*

DRA. CECILIA COLUNGA RODRÍGUEZ  
*Profesora Investigadora*  
*de la Universidad de Guadalajara.  
Miembro del Sistema Nacional  
de Investigadores Nivel 2*

*El estrés y la inteligencia emocional como variables predictoras  
de la felicidad en estudiantes de educación media superior*

Se terminó de imprimir en agosto de 2023

El tiraje consta de 1 000 ejemplares