



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2026,  
Volumen 10, Número 2.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v10i2](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2)

# **RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE  
AND COPING STRATEGIES FOR STRESS IN  
UNDERGRADUATE STUDENTS**

**Verónica Jazmín Alfonso Echeverría**

Univerisidad César Vallejo, Perú

**Evelyn Gissel Ramírez González**

Univerisidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador

**Vanessa Patricia Rodríguez Marín**

Universidad Metropolitana, Ecuador

**Diana América Ramírez González**

Universidad De Guayaquil, Ecuador

**Erika Estefania Suárez Merejildo**

Universidad Laica Vicente Rocafuerte, Ecuador

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v10i2.23791](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2.23791)

## **Relación entre Inteligencia Emocional y las Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés en Estudiantes de Bachillerato**

**Verónica Jazmín Alfonso Echeverría<sup>1</sup>**  
[vrok82@hotmail.com](mailto:vrok82@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-3225-5871>  
Univerisidad César Vallejo  
Perú

**Evelyn Gissel Ramírez González**  
[evegissel@hotmail.com](mailto:evegissel@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0001-8907-7674>  
Univerisidad Estatal Península de Santa Elena  
Ecuador

**Vanessa Patricia Rodríguez Marín**  
[vanne\\_patty28@hotmail.com](mailto:vanne_patty28@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-1199-8860>  
Universidad Metropolitana  
Ecuador

**Diana América Ramírez González**  
[Chikitina\\_7\\_3@hotmail.com](mailto:Chikitina_7_3@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0005-8007-0440>  
Universidad de Guayaquil  
Ecuador

**Erika Estefanía Suárez Merejildo**  
[eestefaniasuarez11@gmail.com](mailto:eestefaniasuarez11@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0001-3986-8953>  
Universidad Laica Vicente Rocafuerte  
Ecuador

### **RESUMEN**

El propósito de este trabajo es determinar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes de bachillerato. Para ello, se llevó a cabo un estudio cuantitativo de tipo correlacional, utilizando el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (EQ-i) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) en una muestra de 120 estudiantes de bachillerato. Los resultados muestran que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, aquellos con mayor desarrollo en competencias intrapersonales, interpersonales, de adaptabilidad y estado de ánimo tienden a emplear con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento adaptativas, como la expresión emocional, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva; asimismo, a mayor inteligencia emocional, menor es la tendencia de los estudiantes a recurrir a estrategias desadaptativas. En conclusión, estos hallazgos subrayan la importancia de fortalecer la inteligencia emocional como un recurso clave para enfrentar el estrés de forma más saludable y efectiva durante la etapa escolar.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, estrategias, afrontamiento, estrés

---

<sup>1</sup> Autor principal  
Correspondencia: [vrok82@hotmail.com](mailto:vrok82@hotmail.com)

# Relationship Between Emotional Intelligence and Coping Strategies for Stress in Undergraduate Students

## ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between emotional intelligence and coping strategies for stress in high school students. To this end, a quantitative correlational study was conducted using the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) and the Coping with Stress Questionnaire (CSS) in a sample of 120 high school students. The results show a significant relationship between emotional intelligence and the coping strategies used by students. Those with greater development in intrapersonal, interpersonal, adaptability, and mood competencies tend to more frequently employ adaptive coping strategies, such as emotional expression, seeking social support, and positive reappraisal. Furthermore, the higher the emotional intelligence, the lower the tendency of students to resort to maladaptive strategies. In conclusion, these findings underscore the importance of strengthening emotional intelligence as a key resource for dealing with stress in a healthier and more effective way during school.

**Keywords:** emotional intelligence, strategies, coping, stress

*Artículo recibido 20 marzo 2026  
Aceptado para publicación: 15 abril 2026*



## INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional se entiende como la capacidad de identificar, asimilar, comprender y gestionar las propias emociones. En este marco, Macias et al. (2022) la describen como la percepción que tienen los individuos sobre sus habilidades emocionales, incluyendo la facultad de observar y reflexionar sobre sus sentimientos, así como de comprender y regular sus estados emocionales.

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional guarda similitud con la inteligencia cognitiva, Mayer et al. (2000) sostienen que se trata de una forma de inteligencia social, distinta de la inteligencia general, ya que se enfoca en la interacción entre emoción y cognición. A esta concepción, Regader (2015) complementa que implica la capacidad de identificar, comprender y controlar tanto las propias emociones como las de los demás, lo que resalta su relevancia en las relaciones interpersonales y en el éxito en distintos ámbitos de la vida.

El modelo de Inteligencia Emocional propuesto por Mayer et al. (2004) plantea cuatro habilidades fundamentales en la inteligencia emocional: La capacidad para percibir las emociones propias y de los demás, la habilidad para utilizar las emociones en la toma de decisiones, la comprensión emocional y la regulación de las emociones, tanto personales como de otras personas

De forma complementaria, el modelo desarrollado por Mayer y Salovey (1997, citado por Piekarska y Martowska, 2020) identifica dos competencias clave: el reconocimiento facial de emociones (ER) y la comprensión emocional (ES). Esto implica que un alto nivel de inteligencia emocional permite identificar y comprender las emociones tanto en uno mismo como en los demás.

Asimismo, Salovey et al. (1999, citado por Piekarska y Martowska, 2020) proponen una jerarquía de desarrollo emocional compuesta por tres niveles: el primer nivel con habilidades emocionales básicas, como la percepción de emociones, el segundo nivel con conocimiento emocional, que incluye la comprensión y el análisis emocional y el tercer nivel que incluye la regulación emocional.

Por otra parte Martín (2018) expone un modelo alternativo que destaca cinco elementos fundamentales de la inteligencia emocional: en primer lugar, la autoconciencia emocional, que se refiere a la evaluación personal de las emociones y sentimientos; en segundo lugar, el autocontrol emocional, entendido no como represión sino como aceptación y regulación de la intensidad emocional; en tercer lugar, la automotivación, que implica los motivos internos que impulsan a alcanzar metas; en cuarto lugar, la



empatía, que permite comprender las experiencias ajenas; y finalmente, las habilidades sociales, esenciales para interactuar eficazmente con otras personas y sus emociones.

No obstante, para el presente estudio se opta por el modelo de Bar-On, dado que sobre este se estructura el inventario de inteligencia emocional que será utilizado. De acuerdo con este modelo, la inteligencia emocional está compuesta por cinco dimensiones principales: inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimo general, descritas en detalle por Brito et al. (2019):

El primero es la inteligencia intrapersonal, que se refiere a la capacidad de comprender y gestionar los propios pensamientos y emociones, este componente incluye el autoconcepto, la autoconciencia emocional, la asertividad, la independencia y la autorrealización, elementos clave para el conocimiento personal y el logro de metas. El segundo componente, la inteligencia interpersonal, abarca la habilidad para relacionarse con los demás e incluye la empatía, la responsabilidad social y la capacidad de mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Por su parte, el manejo del estrés implica la tolerancia ante situaciones difíciles y el control de impulsos, lo que permite actuar con responsabilidad y equilibrio emocional frente a la presión.

El cuarto componente es la adaptabilidad, que se manifiesta en la capacidad de ajustarse a nuevas circunstancias a través de la objetividad, la flexibilidad y la resolución eficaz de problemas. Finalmente, el estado de ánimo general se relaciona con el optimismo y la felicidad, lo cual influye directamente en la percepción positiva de uno mismo, de los demás y del entorno, incluso ante situaciones adversas. Estos cinco elementos interactúan entre sí y constituyen una base integral para el desarrollo emocional y social del individuo.

Atendiendo la otra variable de estudio, el estrés es catalogado como una reacción natural del cuerpo ante demandas externas que exceden las capacidades individuales, y puede manifestarse a través de respuestas fisiológicas o psicológicas frente a ciertos estímulos estresantes (Atalaya, 2001). Este fenómeno está estrechamente vinculado con la forma en que el individuo percibe su entorno y si interpreta dichos factores como amenazantes o no.

Desde una visión biológica, Payné (2019) describe el estrés como un agente que rompe el equilibrio interno (homeostasis) y genera una respuesta fisiológica específica.



Esta reacción es vital para la supervivencia, pues prepara al organismo ante posibles amenazas; sin embargo, si se mantiene en el tiempo, puede producir efectos perjudiciales en el organismo. La manera en que una persona percibe, enfrenta y maneja el estrés varía según sus características individuales y el contexto en el que se encuentra.

En este sentido, el afrontamiento se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona para manejar, controlar o reducir las presiones y emociones derivadas del estrés (Lazarus, 1986). En otras palabras, se refiere a las acciones que cada individuo lleva a cabo para hacer frente a situaciones que le generan tensión o malestar.

Es así, que las estrategias de afrontamiento del estrés consisten en técnicas y recursos que las personas emplean para reducir o contrarrestar los efectos negativos del estrés en su vida cotidiana, estas pueden ser de tipo cognitivo, emocional o conductual, y suelen ajustarse a las características y necesidades particulares de cada individuo (Francia, 2022).

Las estrategias de afrontamiento según Guarnera et al. (2024) representan los métodos con los que las personas enfrentan tanto experiencias traumáticas como eventos estresantes del día a día, su propósito principal es regular las emociones perturbadoras y encontrar soluciones que permitan abordar y resolver la fuente del estrés.

Lazarus y Folkman (1986) clasificaron estas estrategias en dos categorías principales: las centradas en la resolución de problemas y las orientadas a la regulación emocional. Las primeras se enfocan en identificar el problema, establecer metas, generar alternativas de solución, evaluar sus ventajas y desventajas y finalmente aplicar la más adecuada. Este proceso permite modificar o eliminar la causa del malestar.

Por su parte, las estrategias de regulación emocional buscan manejar la reacción emocional sin cambiar directamente la situación que la provoca; incluyen aceptar y reinterpretar las emociones negativas que surgen, reconocerlas como una respuesta natural y expresarlas de forma saludable, ya sea conversando con alguien de confianza, escribiendo o participando en actividades artísticas.

A partir de esta clasificación, Sandín y Chorot (2003) propusieron siete formas específicas de afrontamiento: orientación hacia la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión.



La primera busca intervenir directamente sobre el problema; la autofocalización negativa implica sentimientos de culpa o autocrítica; la reevaluación positiva transforma cognitivamente la interpretación del problema; la expresión emocional abierta libera las emociones acumuladas; la evitación consiste en rechazar pensamientos relacionados con el conflicto; el apoyo social se basa en recibir comprensión y ayuda de otros; y la religión se refiere al consuelo espiritual o la búsqueda de guía a través de la fe (Mayordomo et al., 2015).

Como se ha mencionado, el estrés impacta significativamente en la vida de las personas, especialmente cuando enfrentan situaciones importantes que lo desencadenan (Martínez et al., 2022). En el caso de los adolescentes, las exigencias académicas, sobre todo en los últimos años de bachillerato, pueden generar altos niveles de estrés, ya que enfrentan presiones tanto del presente como del futuro.

En este contexto, la inteligencia emocional se vincula con la capacidad de una persona para reconocer, expresar y regular sus emociones a fin de tomar decisiones acertadas (Martín, 2018). Esta habilidad permite comprender mejor el entorno y reaccionar de forma adaptativa frente a circunstancias adversas. Por ende, la problemática central gira en torno a la función que cumplen las estrategias de afrontamiento y cuáles son empleadas por los estudiantes de bachillerato para manejar el estrés en función de su inteligencia emocional. Debido a que se encuentran en una etapa de desarrollo en la que su madurez emocional aún no está completamente consolidada, su nivel de inteligencia emocional puede influir en la elección de estrategias más adaptativas, orientadas a la solución del problema y a la gestión emocional saludable, o, por el contrario, en el uso de estrategias menos efectivas como la negación.

## **METODOLOGÍA**

### **Tipo de Investigación**

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo. De acuerdo con Hurtado (2010) este enfoque se caracteriza por la recopilación y análisis de datos numéricos y estadísticos con el propósito de responder preguntas de investigación y poner a prueba hipótesis. En este tipo de estudio, la información se obtiene mediante procedimientos estructurados y los datos se analizan utilizando técnicas estadísticas que permiten alcanzar conclusiones.

En este sentido, la investigación fue de tipo no experimental transversal. Según Hernández y Mendoza (2018) esto implica que no es posible manipular ni controlar variables; en su lugar, el investigador se



limita a examinar el fenómeno en estudio a partir de la observación de situaciones preexistentes en un único momento en el tiempo.

Por otra parte, la investigación es correlacional, Al respecto Hurtado (2010) indica que busca medir el grado de relación en un contexto entre varias variables para comprender como actúa una variable al analizar las otras variables conectadas. El propósito de este estudio es analizar la relación entre la variable inteligencia emocional y la variable estrategias de afrontamiento ante el estrés de los estudiantes de segundo año

### **Muestra**

Para los objetivos del estudio, la población de interés estuvo conformada por los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Teodoro Wolf. En total, esta población comprende 817 alumnos que cursan primero, segundo y tercero de bachillerato.

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico intencional. En consecuencia, la muestra definitiva del estudio quedó compuesta por 120 estudiantes de bachillerato.

### **Instrumentos de recolección de información**

En el marco del estudio, resulta esencial garantizar la calidad de la información recopilada con el fin de evaluar el nivel de inteligencia emocional se aplicó el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (EQ-i), estructurado con 133 ítems y una escala de Likert con 5 opciones de respuesta que tienen la siguiente puntuación: 1, Muy rara vez o ¡NO es cierto en mí!; 2, Raras veces es cierto en mi; 3, A veces es cierto en mi; 4, Frecuentemente es cierto en mi; y 5, Con gran frecuencia o ¡es cierto en mí!.

El Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (EQ-i) evalúa cinco dimensiones principales de la inteligencia emocional: (1) Intrapersonal, que incluye la autopercepción y expresión emocional; (2) Interpersonal, que mide la capacidad de empatía y relaciones interpersonales; (3) Adaptabilidad, que evalúa la capacidad de adaptación y resolución de problemas; (4) Manejo del Estrés, que abarca el manejo de la tolerancia al estrés y el control de impulsos; y (5) Estado de Ánimo General, que incluye el optimismo y la felicidad. La forma de calificación brinda una puntuación total y otra específica para cada una de las cinco dimensiones. Un puntaje alto indica un mayor desarrollo de la competencia evaluada y una mayor inteligencia emocional.



Por su parte, para la identificación de las estrategias de afrontamiento ante el estrés utilizadas por los estudiantes de bachillerato se implementó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), que evalúa siete dimensiones clave de afrontamiento: (1) Focalizado en la solución del Problema, que incluye estrategias orientadas a analizar y resolver la situación estresante; (2) Autofocalización Negativa, que se refiere a la culpa autoinfligida; (3) Reevaluación Positiva, que consiste en la reinterpretación positiva del evento estresante para aprender de él o mejorar la autopercepción; (4) Expresión de Emociones, que considera la expresión abierta de sentimientos relacionados con el estrés; (5) Evitación, que implica la tendencia a evitar la situación o minimizar su importancia; (6) Búsqueda de Apoyo Social, que mide el recurrir por ayuda emocional y consejo en otros; y (7) Religión que es recurrir a las creencias religiosas en búsqueda de consuelo.

El cuestionario está estructurado con 42 ítems o reactivos con escala de Likert con 5 opciones que van desde 0 a 5 puntos, tal como se muestra a continuación: 1, Nunca; 2, Pocas veces; 3, A veces; 4, Frecuentemente; y 5, Casi siempre. Cada dimensión se conforma de seis reactivos. Un menor puntaje indica que no se identifican o lo hacen en menor medida con dicho estilo de afrontamiento, mientras que un mayor puntaje indica que tienden a aplicar dicha estrategia de afrontamiento.

### **Análisis de datos**

Para el procesamiento de la información, se empleó el software estadístico SPSS. A partir de los datos recopilados, se realizó un análisis de medias de para identificar el nivel de desarrollo de las dimensiones de la inteligencia emocional, así como, de las estrategias de afrontamiento ante el estrés más utilizadas. Finalmente, se utilizó un test de correlación para determinar de qué forma se relacionan las variables de estudio.

### **Confiabilidad de instrumento**

Con el objetivo de verificar la fiabilidad de los instrumentos aplicados, se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach. El valor obtenido, presentado en la Tabla 1, refleja una confiabilidad "Excelente" de los ítems que conforman ambos instrumentos; y de acuerdo con los criterios estadísticos establecidos, los resultados e interpretaciones derivados de los datos recolectados son consistentes.



**Tabla 1.** Estadístico de fiabilidad

Instrumento		Alfa de Cronbach
Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (EQ-i)		0.995
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)	Focalizado en la solución del Problema	0,912
	Autofocalización Negativa	0.902
	Reevaluación Positiva	0.939
	Expresión de Emociones	0.931
	Evitación	0.953
	Búsqueda de Apoyo Social	0.975
Religión		0.901

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos, con relación a la variable estrategias de afrontamiento ante el estrés, evidenciaron que el puntaje medio de cada estrategia de afrontamiento oscila entre puntaje bajo para dos estrategias que demarcan un afrontamiento negativo o esquivo y puntaje medio-alto para el resto de estrategias (lo que denota un mayor uso de estas estrategias) con superioridad en la reevaluación positiva (reinterpretación positiva del evento estresante para aprender de él o mejorar la autopercepción), lo que indica una disposición hacia el crecimiento personal y la resiliencia emocional.

**Tabla 2.** Media de las estrategias de afrontamiento ante el estrés utilizadas

Estrategias	Media (Min. 1 - 30 Max.)
Focalizado en la solución del Problema (FSP)	13.03
Autofocalización Negativa (AFN)	5.26
Reevaluación Positiva (REP)	15.10
Expresión de Emociones (EEA)	13.18
Evitación (EVT)	6.63
Búsqueda de Apoyo Social (BAS)	12.09
Religión (RLG)	12.40

En los resultados de la inteligencia emocional, la mayoría de los estudiantes presentan marcadamente una alta capacidad emocional, seguidos de muy alta capacidad emocional, no obstante, existe una pequeña cantidad de participantes que poseen entre promedio y baja capacidad emocional.

Este patrón sugiere que, en general, los estudiantes han desarrollado habilidades importantes para reconocer, comprender y manejar sus emociones, lo cual les permite afrontar con mayor eficacia las demandas emocionales propias de su etapa educativa; sin embargo, la presencia de un grupo, aunque



reducido, con niveles medios o bajos de inteligencia emocional, evidencia la necesidad de intervenciones pedagógicas que fortalezcan estas competencias. Estas diferencias pueden estar influenciadas por factores personales, familiares o contextuales, y podrían impactar en la manera en que enfrentan el estrés académico.

**Tabla 3.** Nivel de desarrollo de la inteligencia emocional

Puntaje	Pauta interpretativa	Frecuencia	Porcentaje
130 – 615	Marcadamente alta capacidad emocional	111	92.5%
120 – 129	Muy alta capacidad emocional	4	3.33%
110 – 119	Alta capacidad emocional	---	---
90 – 109	Promedio capacidad emocional	2	1.67%
80 – 89	Baja capacidad emocional	3	2.5%
70 – 79	Muy baja capacidad emocional	---	---
42 – 70	Marcadamente baja capacidad emocional	---	---

Considerando las componentes de la inteligencia emocional, la media de los puntajes indica que el nivel de desarrollo de los participantes se sitúa por encima del rango promedio de calificación, existiendo un mayor desarrollo en las competencias relacionadas con el estado de ánimo general (que abarca el optimismo y la felicidad), la adaptabilidad (capacidad de ajustarse a los cambios y resolver problemas), así como en las dimensiones intrapersonal (que incluye la autopercepción y la expresión emocional) e interpersonal (vinculada con la empatía y la calidad de las relaciones sociales).

**Tabla 4.** Media de la competencia de la inteligencia emocional

Componente	Media Puntaje	Rango de Puntuación (Mínimo – Máximo)
Intrapersonal	94.27	40 - 200
Interpersonal	67.45	29 - 145
Adaptabilidad	62.43	26 - 130
Manejo del Estrés	41.79	19 - 95
Estado de ánimo en General	48.44	17 - 85

Además, la puntuación promedio de la inteligencia emocional (IE) es de 203.70, lo que en términos cualitativos es “Marcadamente alta-capacidad emocional”; mientras que el uso de las estrategias de afrontamiento ante el estrés se sitúan entre niveles bajos y medios. En cuanto a la variabilidad de los datos, se evidencia que las puntuaciones de inteligencia emocional presentan menor dispersión (conjunto de datos relativamente homogéneos) en comparación con las puntuaciones de las estrategias de afrontamiento, las cuales muestran una mayor heterogeneidad.



**Tabla 5.** Análisis de medias

Estadísticos	IE	Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés						
		FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
Media	203.70	13.03	5.26	15.10	13.18	6.63	12.09	12.40
Mediana	213.00	14.00	5.00	15.00	14.00	6.00	11.50	12.00
Desviación estándar	42.66	4.93	3.20	4.27	5.52	2.16	6.13	6.29
Coefficiente variación	20.94%	37.83%	60.83%	28.27%	40%	32.57%	50.70%	50.72%
Varianza	1819.95	24.35	10.26	18.30	30.48	4.70	37.68	39.57

Para determinar la relación entre las variables de estudio se aplicó el test de Spearman. De acuerdo con los datos de la Tabla 6, la significancia del test de correlación Spearman resulta ser menor a 0.05, por lo que existe evidencia estadística de relación entre las variables “Inteligencia emocional” y “Estrategias de afrontamiento ante el estrés”, por lo que, de acuerdo a los parámetros del test se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del estudio: A mayor nivel de inteligencia emocional, se implementan estrategias positivas de afrontamiento ante el estrés por parte de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Teodoro Wolf.

Además, el coeficiente de Spearman indica que la relación entre la inteligencia emocional y la mayoría de las estrategias es directa y de grado entre moderado y fuerte; mientras que, en dos estrategias de afrontamiento: Autofocalización Negativa y Evitación, la relación es indirecta con grado fuerte.

Esto sugiere que a mayor inteligencia emocional, menor es la tendencia de los estudiantes a recurrir a estrategias desadaptativas como la autoinculpación, la autocrítica o la evasión de los problemas. Es decir, los adolescentes con un nivel más alto de inteligencia emocional tienden a manejar de forma más saludable las emociones negativas, mostrando una mayor capacidad de autorreflexión sin caer en pensamientos punitivos ni en la negación de la realidad. Estos hallazgos refuerzan la importancia de fortalecer las competencias emocionales como una vía para fomentar respuestas de afrontamiento más eficaces y constructivas.

**Tabla 6.** Resultados del test de Spearman

Rho de Spearman		FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
Inteligencia Emocional	Coefficiente de correlación	0,681	-0.822	0.640	0.675	-0.788	0.702	0.630
	Sig. (bilateral)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Nota: Abreviaturas: Focalizado en la solución del Problema (FSP), Autofocalización Negativa (AFN), Reevaluación Positiva (REP), Expresión de Emociones (EEA), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS), Religión (RLG).



Asimismo, el estudio denota una fuerte relación entre los componentes de la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento, resaltando entre los mayores grados de correlación directa, el componente intrapersonal con la aplicación de estrategias de Expresión de Emociones, el componente interpersonal con la estrategia Búsqueda de Apoyo Social, el componente adaptabilidad con la estrategia Focalizado en la solución del Problema.

Estos resultados evidencian que los estudiantes que poseen una mayor capacidad para reconocer y gestionar sus propias emociones (componente intrapersonal) tienden a exteriorizar de manera saludable sus sentimientos como mecanismo para aliviar el malestar generado por situaciones estresantes. Por su parte, aquellos con habilidades desarrolladas para comprender y relacionarse con los demás (componente interpersonal), recurren con mayor frecuencia a su entorno social como fuente de contención emocional y ayuda práctica. Finalmente, los adolescentes que muestran mayor adaptabilidad, es decir, capacidad para ajustarse a los cambios y resolver eficazmente los desafíos, emplean estrategias centradas en la acción directa sobre el problema, demostrando un enfoque proactivo ante el estrés.

**Tabla 7.** Resultados del test de Spearman por dimensiones

Rho de Spearman		FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
Intrapersonal	Coefficiente de correlación	0.590	-0.742	0.600	0.647	-0.701	0.592	0.533
	Sig. (bilateral)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Interpersonal	Coefficiente de correlación	0.540	-0.639	0.493	0.517	-0.713	0.540	0.510
	Sig. (bilateral)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Adaptabilidad	Coefficiente de correlación	0.667	-0.697	0.535	0.617	-0.650	0.627	0.537
	Sig. (bilateral)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Manejo del Estrés	Coefficiente de correlación	0.483	-0.589	0.507	0.511	-0.592	0.526	0.398
	Sig. (bilateral)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Estado de ánimo en General	Coefficiente de correlación	0.586	-0.704	0.582	0.564	-0.649	0.594	0.576
	Sig. (bilateral)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Nota: Abreviaturas: Focalizado en la solución del Problema (FSP), Autofocalización Negativa (AFN), Reevaluación Positiva (REP), Expresión de Emociones (EEA), Evitación (EVT), Búsqueda de Apoyo Social (BAS), Religión (RLG).

## CONCLUSIONES

Los resultados del estudio destacan la importancia de fortalecer la inteligencia emocional como un recurso fundamental para enfrentar el estrés de manera más saludable y efectiva en la etapa escolar. Se evidenció que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a utilizar



estrategias de afrontamiento más adaptativas, lo cual les permite gestionar mejor las demandas académicas y personales propias del bachillerato. Por tanto, fomentar el desarrollo de habilidades emocionales como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y la adaptabilidad no solo contribuye al bienestar integral del estudiante, sino que también potencia su capacidad para afrontar situaciones estresantes con mayor resiliencia y equilibrio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Downey, L., Johnston, P., Hansen, K., Birney, J., & Con Stough, P. (2010). Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 20-29. doi:10.1080/00049530903312873
- Guarnera, M., Zarbo, R., Buccheri, S., & Magnano, P. (2024). On the Construct of Subjective Risk Intelligence and Its Relationships with Personality, Emotional Intelligence and Coping Strategies: A Comparison between Adolescents and Adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1543-1560. doi:10.3390/ejihpe14060102
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mc Graw Hill.
- Hurtado, J. (2010). Metodología de la investigación. Guía para la comprensión holística de la ciencia. Caracas: Quirón.
- Lazarus, R. (1986). Coping strategies. En M. S. Boston (Ed.), *Illness behavior: A multidisciplinary model* (págs. 303-308).
- Macias, F., Brambila, A., Reyes, Y., & Ramírez, M. (2022). Association between Emotional Intelligence and Stress Coping Strategies According to Sex in Mexican General Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7318. doi:10.3390/ijerph19127318
- Martínez, A., Inglés, C., & Piqueras, J. (2022). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. Clínica Psicológica Mayor. Investigación y tratamiento psicológico., Alicante.



- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. En R. Sternberg, *Handbook of intelligence* (págs. 396-420). Cambridge University Press.
- Payné, R. (2019). *Relaxation Techniques. A practical handbook for the health care profesional.* (J. Padró, Trad.) Paidotribo.
- Piekarska, J., & Martowska, K. (2020). Adolescents' emotional abilities and stress coping strategies: The moderating role of gender . *Polish Psychological Bulletin* , 51(3), 189-200. doi:10.24425/ppb.2020.134726
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2018). Grace Under Pressure in Educational Contexts: Emotional Intelligence, Stress, and Coping. En K. Keefer, J. Parker, & D. Saklofske, *Emotional Intelligence in Education. The Springer Series on Human Exceptionality.* doi:10.1007/978-3-319-90633-1\_4

