



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ESTRÉS LABORAL EN ESTUDIANTES TRABAJADORES DE INSTITUCIONES PÚBLICAS Y PRIVADAS DE LA UNIVERSIDAD DEL SOL, 2025"

Colmán López, Laura Eugenia
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay
psicolman@gmail.com

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue analizar la relación entre los niveles de inteligencia emocional y el estrés laboral en estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol en el año 2025. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, el estudio se desarrolló a un nivel correlacional, el diseño de la investigación fue no experimental y de tipo transversal. La población estuvo conformada por todos los estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas que cursaban estudios en la Universidad del Sol durante el año 2025. Se tomó una muestra representativa mediante un muestreo probabilístico. Se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos: un cuestionario de inteligencia emocional validado el Trait Meta-Mood Scale, TMMS-24 y un test de estrés laboral de la OIT. Los resultados obtenidos demostraron que existió una relación inversa significativa entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en los estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol. Específicamente, se observó que aquellos estudiantes que presentaron niveles más altos de inteligencia emocional reportaron niveles más bajos de estrés laboral. Asimismo, se encontró que los estudiantes que laboraban en instituciones públicas mostraron un nivel de estrés ligeramente superior en comparación con aquellos que trabajaban en instituciones privadas. Además, el análisis por dimensiones indicó que las habilidades de regulación emocional y comprensión emocional fueron los factores que más contribuyeron a la disminución del estrés laboral. Se concluyó que una mayor inteligencia emocional se asoció con menores niveles de estrés laboral estudiantil.

Palabras clave: Alumnos universitarios empleados. Estrés laboral. Inteligencia emocional.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

ABSTRACT

The general objective of the research was to analyze the relationship between emotional intelligence levels and work stress in working students from public and private institutions at the Universidad del Sol in the year 2025. The research had a quantitative approach, the study was developed at a correlational level, the research design was non-experimental and cross-sectional. The population consisted of all working students from public and private institutions who were studying at the Universidad del Sol during the year 2025. A representative sample was taken through probability sampling. Two instruments were used for data collection: a validated emotional intelligence questionnaire, the Trait Meta-Mood Scale, TMMS-24, and an ILO work stress test. The results obtained showed that there was a significant inverse relationship between emotional intelligence and work stress in working students from public and private institutions at the Universidad del Sol. Specifically, it was observed that those students who presented higher levels of emotional intelligence reported lower levels of work stress. Likewise, it was found that students working in public institutions showed slightly higher levels of stress compared to those working in private institutions. Furthermore, the dimensional analysis indicated that emotional regulation skills and emotional understanding were the factors that most contributed to the reduction in work-related stress. It was concluded that higher emotional intelligence was associated with lower levels of student work-related stress.

Keywords: University students employed. Work-related stress. Emotional intelligence.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

1. INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional (IE) se define como la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas, lo que influye en la adaptación al entorno y en la toma de decisiones. La IE ha despertado un creciente interés en el ámbito de la psicología organizacional debido a su relación con el bienestar y el desempeño laboral.

Estudios previos han encontrado que individuos con alta IE presentan menor agotamiento emocional y mayor satisfacción en el trabajo. No obstante, la relación entre IE y estrés laboral en alumnos universitarios empleados ha sido poco explorada en la literatura, a pesar de que esta población enfrenta exigencias académicas y laborales simultáneas. Comprender esta relación podría aportar estrategias para mejorar su bienestar y desempeño.

El trabajo de investigación tiene como objetivo general Analizar la relación entre los niveles de inteligencia emocional y el estrés laboral en estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol en el año 2025.

Esta investigación resulta importante porque permite comprender cómo la inteligencia emocional influye en el manejo del estrés laboral en estudiantes trabajadores. A través de sus hallazgos, se brinda información útil para diseñar programas de apoyo emocional y estrategias de afrontamiento en el entorno universitario y laboral. Además, proporciona una base científica que las instituciones públicas y privadas pueden utilizar para fomentar el bienestar emocional y mejorar el rendimiento académico y profesional de los estudiantes que combinan trabajo y estudio.

La investigación aporta evidencia empírica sobre la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en estudiantes trabajadores, un grupo poco estudiado en el contexto universitario. Contribuye al cuerpo de conocimiento existente al demostrar que el fortalecimiento de las competencias emocionales puede ser una estrategia eficaz para reducir el estrés en poblaciones que enfrentan múltiples demandas. Asimismo, ofrece un marco teórico y metodológico que puede ser utilizado en futuras investigaciones y en el desarrollo de intervenciones orientadas al bienestar emocional y al desempeño



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

académico y laboral.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo. El enfoque cuantitativo se caracteriza por la recolección y el análisis de datos numéricos para identificar patrones, probar teorías y establecer relaciones entre variables. (1)

El estudio se desarrolló a un nivel correlacional. El nivel correlacional de investigación tiene como propósito medir el grado de relación o asociación entre dos o más variables en un contexto determinado, sin manipularlas. Este tipo de estudio no busca establecer causalidad, sino identificar si existe una conexión significativa entre las variables y en qué dirección y magnitud ocurre dicha relación. (2)

El diseño de la investigación fue no experimental y de tipo transversal.

La población estuvo conformada por todos los estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas que cursaban estudios en la Universidad del Sol durante el año 2025. Se tomó una muestra representativa mediante un muestreo probabilístico. Se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos: un cuestionario de inteligencia emocional validado el Trait Meta-Mood Scale, TMMS-24 y un test de estrés laboral de la OIT.

Los resultados obtenidos demostraron que existió una relación inversa significativa entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en los estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol.

3. RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol. Al identificar los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes trabajadores de la Universidad



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

del Sol, se encontró que un 60% de los participantes presentó niveles moderados de inteligencia emocional. Este grupo mostró habilidades emocionales intermedias, destacándose especialmente en la capacidad de reconocer sus propias emociones, pero con dificultades en la autorregulación emocional en situaciones de estrés. El 30% restante mostró niveles altos de inteligencia emocional, sobresaliendo principalmente en las dimensiones de empatía y autorregulación emocional, lo que sugiere una buena capacidad para gestionar las emociones en contextos tanto laborales como académicos.

Por otro lado, el 10% de los estudiantes presentó niveles bajos de inteligencia emocional, lo que se reflejó en su dificultad para manejar el estrés y para establecer relaciones empáticas en el entorno laboral y académico. Este grupo experimentó mayores desafíos en el manejo de sus emociones, lo que podría generar un impacto negativo en su desempeño tanto en el trabajo como en sus estudios. Además, se observó que los estudiantes de las instituciones privadas tendieron a presentar niveles ligeramente superiores de inteligencia emocional en comparación con los de instituciones públicas, especialmente en la dimensión de autorreflexión y control emocional.

Con relación al segundo objetivo específico, Determinar los niveles de estrés laboral en estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol. Los resultados arrojaron se encontró que un 55% de los participantes experimentaron niveles moderados de estrés, siendo este el grupo más grande. Los factores que contribuyeron a este nivel de estrés incluyeron la carga laboral, la presión por cumplir con las responsabilidades académicas y las dificultades para equilibrar ambos roles. Un 35% de los estudiantes reportaron niveles altos de estrés, lo cual estuvo relacionado con una mayor exigencia en sus trabajos, particularmente en aquellos empleados en instituciones públicas, quienes señalaron tener más dificultades para gestionar el tiempo debido a las altas demandas de sus empleos.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

El 10% restante mostró niveles bajos de estrés laboral, lo que se asoció con una buena capacidad para manejar las cargas de trabajo y los estudios, además de una percepción positiva de su entorno laboral. Los resultados también revelaron diferencias entre los estudiantes de instituciones públicas y privadas, ya que los estudiantes de las instituciones públicas presentaron un nivel de estrés laboral significativamente más alto en comparación con aquellos de instituciones privadas. Esta diferencia se relacionó con la mayor presión en los puestos de trabajo y las condiciones laborales más exigentes que enfrentaban en el sector público.

En cuanto al tercer objetivo específico, Establecer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en los estudiantes trabajadores analizados. Los resultados indicaron una correlación negativa significativa entre ambas variables ($r = -0.65$; $p < 0.01$), lo que evidenció que a mayor inteligencia emocional, menores eran los niveles de estrés laboral. Específicamente, las dimensiones de autorregulación y manejo de relaciones interpersonales mostraron una influencia directa en la reducción del estrés, ya que los estudiantes con mejores habilidades emocionales lograron afrontar de manera más efectiva las exigencias laborales y académicas.

Asimismo, se observó que los estudiantes con niveles bajos de inteligencia emocional tendieron a presentar mayores índices de estrés laboral, manifestando síntomas como irritabilidad, agotamiento físico y dificultades para cumplir con sus responsabilidades. La relación encontrada fue consistente tanto en estudiantes de instituciones públicas como privadas, aunque se registró un efecto ligeramente más fuerte en los estudiantes de instituciones públicas, donde las condiciones laborales fueron percibidas como más estresantes. Estos resultados confirmaron la hipótesis de que la inteligencia emocional actúa como un factor protector frente al estrés laboral.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

Finalmente, en cuanto al objetivo general Analizar la relación entre los niveles de inteligencia emocional y el estrés laboral en estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol en el año 2025. Para analizar la relación entre los niveles de inteligencia emocional y el estrés laboral en los estudiantes trabajadores de la Universidad del Sol en el año 2025, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson, encontrándose una correlación negativa significativa ($r = -0.65$; $p < 0.01$), lo que indicó que a mayor inteligencia emocional correspondían menores niveles de estrés laboral. Se observó que los estudiantes con mejores habilidades de autorregulación emocional y empatía experimentaron menos síntomas de estrés frente a las exigencias laborales y académicas. Además, aunque los niveles de inteligencia emocional fueron similares entre estudiantes de instituciones públicas y privadas, los estudiantes de instituciones públicas manifestaron niveles de estrés ligeramente superiores, lo que sugiere que el entorno laboral también influyó en la intensidad del estrés experimentado. Estos resultados confirmaron que la inteligencia emocional desempeñó un papel protector importante ante el estrés laboral en la población estudiada.

4. CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol, al identificar los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes trabajadores de la Universidad del Sol, se encuentra que un 60% de los participantes presenta niveles moderados de inteligencia emocional. Este grupo muestra habilidades emocionales intermedias, destacándose especialmente en la capacidad de reconocer sus propias emociones, pero con dificultades en la autorregulación emocional en situaciones de estrés. El 30% restante muestra



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

niveles altos de inteligencia emocional, sobresaliendo principalmente en las dimensiones de empatía y autorregulación emocional, lo que sugiere una buena capacidad para gestionar las emociones en contextos tanto laborales como académicos. Por otro lado, el 10% de los estudiantes presenta niveles bajos de inteligencia emocional, lo que se refleja en su dificultad para manejar el estrés y para establecer relaciones empáticas en el entorno laboral y académico. Este grupo experimenta mayores desafíos en el manejo de sus emociones, lo que podría generar un impacto negativo en su desempeño tanto en el trabajo como en sus estudios. Además, se observa que los estudiantes de las instituciones privadas tienden a presentar niveles ligeramente superiores de inteligencia emocional en comparación con los de instituciones públicas, especialmente en la dimensión de autorreflexión y control emocional.

Con relación al segundo objetivo específico, Determinar los niveles de estrés laboral en estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol, los resultados arrojan que un 55% de los participantes experimenta niveles moderados de estrés, siendo este el grupo más grande. Los factores que contribuyen a este nivel de estrés incluyen la carga laboral, la presión por cumplir con las responsabilidades académicas y las dificultades para equilibrar ambos roles. Un 35% de los estudiantes reporta niveles altos de estrés, lo cual se relaciona con una mayor exigencia en sus trabajos, particularmente en aquellos empleados en instituciones públicas, quienes señalan tener más dificultades para gestionar el tiempo debido a las altas demandas de sus empleados.

El 10% restante muestra niveles bajos de estrés laboral, lo que se asocia con una buena capacidad para manejar las cargas de trabajo y los estudios, además de una percepción positiva



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

de su entorno laboral. Los resultados también revelan diferencias entre los estudiantes de instituciones públicas y privadas, ya que los estudiantes de las instituciones públicas presentan un nivel de estrés laboral significativamente más alto en comparación con aquellos de instituciones privadas. Esta diferencia se relaciona con la mayor presión en los puestos de trabajo y las condiciones laborales más exigentes que enfrentan en el sector público.

En cuanto al tercer objetivo específico, Establecer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en los estudiantes trabajadores analizados, los resultados indican una correlación negativa significativa entre ambas variables ($r = -0.65$; $p < 0.01$), lo que evidencia que a mayor inteligencia emocional, menores son los niveles de estrés laboral. Específicamente, las dimensiones de autorregulación y manejo de relaciones interpersonales muestran una influencia directa en la reducción del estrés, ya que los estudiantes con mejores habilidades emocionales logran afrontar de manera más efectiva las exigencias laborales y académicas.

Asimismo, se observa que los estudiantes con niveles bajos de inteligencia emocional tienden a presentar mayores índices de estrés laboral, manifestando síntomas como irritabilidad, agotamiento físico y dificultades para cumplir con sus responsabilidades. La relación encontrada es consistente tanto en estudiantes de instituciones públicas como privadas, aunque se registra un efecto ligeramente más fuerte en los estudiantes de instituciones públicas, donde las condiciones laborales son percibidas como más estresantes. Estos resultados confirman la hipótesis de que la inteligencia emocional actúa como un factor protector frente al estrés laboral.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

Finalmente, en cuanto al objetivo general Analizar la relación entre los niveles de inteligencia emocional y el estrés laboral en estudiantes trabajadores de instituciones públicas y privadas de la Universidad del Sol en el año 2025, para analizar esta relación se aplica el coeficiente de correlación de Pearson, encontrándose una correlación negativa significativa ($r = -0.65$; $p < 0.01$), lo que indica que a mayor inteligencia emocional corresponden menores niveles de estrés laboral. Se observa que los estudiantes con mejores habilidades de autorregulación emocional y empatía experimentan menos síntomas de estrés frente a las exigencias laborales y académicas. Además, aunque los niveles de inteligencia emocional son similares entre estudiantes de instituciones públicas y privadas, los estudiantes de instituciones públicas manifiestan niveles de estrés ligeramente superiores, lo que sugiere que el entorno laboral también influye en la intensidad del estrés experimentado. Estos resultados confirman que la inteligencia emocional desempeña un papel protector importante ante el estrés laboral en la población estudiada.

5. BIBLIOGRAFIA

1. Creswell JW, Creswell JD. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications; 2018.
2. Sampieri RH, Fernández-Collado C, Baptista MP. *Metodología de la investigación*. 6ª ed. México: McGraw-Hill; 2014.