



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Inteligencia emocional y estilos de vida saludable en trabajadores
de Lima Metropolitana, 2022**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORA:

Lescano Vasquez, Flormira (ORCID: 0000-0002-3626-2497)

Meza Mora, Andrea Xiomara (ORCID: 0000-0003-3567-7807)

ASESOR:

Mgtr. Cueva Rojas, Manuel Eduardo (ORCID: 0000-0002-0402-8583)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2022

Dedicatoria

Este presente trabajo está dedicado a todas las personas que nos han apoyado, a nuestros padres, hermanos y docente que han hecho que este trabajo se realice.

Agradecimiento

Se agradece a nuestras familias que están en constante apoyo, que pusieron fe en nosotras para la elaboración de este trabajo, agradecimiento al asesor el cual desarrolló un papel muy importante y de gran relevancia en este proceso de aprendizaje y de constante desarrollo profesional.

Índice de contenido

| | |
|--|-----------|
| Carátula..... | i |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice de contenido | iv |
| Índice de tablas | v |
| Resumen..... | vi |
| Abstract..... | vii |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO | 6 |
| III. METODOLOGÍA | 12 |
| 3.1 Tipo y Diseño de investigación..... | 12 |
| 3.2 Operalización de la variable | 12 |
| 3.3 Población, muestra y muestreo..... | 13 |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 15 |
| 3.5 Procedimientos | 18 |
| 3.6 Métodos de análisis de datos..... | 19 |
| 3.7 Aspectos éticos | 19 |
| IV. RESULTADOS | 21 |
| V. DISCUSIÓN | 25 |
| VI. CONCLUSIONES | 27 |
| VII. RECOMENDACIONES | 28 |
| REFERENCIAS..... | 29 |
| ANEXOS | 38 |

Índice de tablas

| | |
|---------------|----|
| Tabla 1 | 15 |
| Tabla 2 | 21 |
| Tabla 3 | 22 |
| Tabla 4 | 23 |
| Tabla 5 | 23 |
| Tabla 6 | 24 |
| Tabla 7 | 24 |

Resumen

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estilo de vida saludable en trabajadores de Lima metropolitana. El tipo de investigación es descriptivo correlacional y no experimental, de corte transversal. La población específica de estudio estuvo conformada por 359 trabajadores, de igual manera, los instrumentos utilizados fueron el Bar-On ice abreviado para medir la Inteligencia Emocional y el cuestionario de estilo de vida saludable para medir el estilo de vida saludable. Se obtuvo como principales resultados una correlación negativa ($Rho = .093$; $p = .078$), por otro lado, las dimensiones en donde sí se pudo encontrar una correlación significativa fue en el manejo de estrés con actividades deportivas una correlación positiva ($Rho = .139$, $p = .008$), manejo de estrés con sueño y reposo una correlación positiva ($Rho = 0,210$, $p < .001$) y manejo de estrés con consumo de alimentos una correlación positiva ($Rho = .232$, $p < .001$).

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Estilo de Vida Saludable, trabajadores.

Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between emotional intelligence and healthy lifestyle in workers in metropolitan Lima. The type of research is descriptive correlational and non-experimental, cross-sectional. The specific study population consisted of 359 workers, likewise, the instruments used were the abbreviated Bar-On ice to measure emotional intelligence and the healthy lifestyle questionnaire to measure healthy lifestyle. The main results obtained were a negative correlation ($Rho = .093$; $p = .078$), on the other hand, the dimensions where a significant correlation could be found were stress management with sports activities with a positive correlation ($Rho = .139$, $p = .008$), stress management with sleep and rest with a positive correlation ($Rho = .210$, $p < .001$) and stress management with food consumption with a positive correlation ($Rho = .232$, $p < .001$).

Keywords: Emotional Intelligence, Healthy Lifestyle, workers.

I. INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es una combinación de habilidades adquiridas a través de la interacción y su práctica cotidiana en contextos específicos (Bustamante & Guanotasig 2021). Bisquerra (2017) menciona que la inteligencia emocional puede definirse como la capacidad de comprender y gestionar las emociones propias, así como de terceros, posibilitando el procedimiento de regulación en la percepción y evaluación emocional.

Actualmente Urbano (2017) refiere, que las empresas además de contratar a los empleados en función de la experiencia laboral o el rendimiento académico, también observan al postulante si tiene habilidades emocionales que le permitan lidiar fácilmente con la incertidumbre, liderazgo, trabajo en equipo. Asimismo, saber manejar y controlar sus emociones, ya que juega un papel importante en la vida de las personas, esto les ayuda a enfrentar los desafíos constantes con una actitud positiva y satisfactoria, aprovechando las oportunidades que estos desafíos que se les presentan.

En Perú, Barta & Torres (2019) en su investigación, tuvieron como objetivo establecer el efecto de la IE en el funcionamiento de los empleados de una empresa de tecnología de Lima Metropolitana. fue aplicado un cuestionario de 300 empleados de distintas labores. En cuanto a resultados encontrados que el coeficiente de spearman es 0.780, de efecto, podemos decir que la gestión de la inteligencia emocional de los empleados tiene un impacto significativo en su desempeño, considerando la tendencia creciente de los puntajes de dispersión y el signo positivo $r=0.780$, se puede garantizar que la relación es directa. En conclusión, se observa que la mayoría de los colaboradores tiene el 63.3% alto nivel de inteligencia emocional, le sigue el nivel medio con el 34.3%. De igual forma, en el caso del desempeño laboral, se derivan de que la mayoría de los empleados tienen un buen desempeño en el trabajo, esta cifra representa el 58,3% del total de empleados y el 41% tiene un desempeño medio.

Las emociones son importantes porque determinan nuestra vida cotidiana, y no solo impulsan la estimulación y combinación de los cambios fisiológicos, cognitivos, conductuales que son necesarios para dar una respuesta adecuada a las situaciones que pasan en nuestro entorno, sino que influye de forma en que tomamos decisiones; son una fuente de información para formar relaciones entre las personas (Planas, 2014). Así como las emociones son importantes también es el estilo de vida ya que según la OMS definió la salud en 1984 como bienestar físico, mental y social, no simplemente la ausencia de la enfermedad (Montoya & Salazar, 2010).

El estilo de vida ha sido forzado actualmente en estos dos años debido a la pandemia estuvimos en cuarentena donde nos obligaron a estar dentro de nuestros hogares. Estas son las condiciones donde tienen la posibilidad de promover la salud o generar situaciones de peligro para la misma. Los estilos de vida son los hábitos y rutinas que adopta la persona que va adquiriendo durante la vida. Es el valor otorgado al estilo de vida se viene analizando en diversas ramas de las ciencias, una de las principales son las ciencias de la salud, destinadas a tener una perspectiva básica e intensa, que son complementarias para proponer programas de acción (Bennasar, 2019)

En México alrededor del 42.4% de los trabajadores hacen deporte o caminata, el 59.6% ejercicio por salud, 19.0% por recreación y el 17.6% porque se sienten motivados, 82% consume tabaco, 69.4% cocaína (Martínez y Villezca, 2020). En Lima, solo el 39% de los peruanos hace ejercicio o hace deportes mientras que el 61% se mantiene sedentario, no hace deporte ni caminan, relacionado con la situación alimentaria, el 87.1% manifestó consumir frituras, en comparación con las personas con sobrepeso, el 51.8% personas mayores de 20 años tienen sobrepeso u obesidad con Índice de Masa Corporal > 25, el 26.3% de la población nacional afirma haber fumado, el 96,1% de los encuestados informó haber consumido bebidas alcohólicas (Sifuentes, 2019).

Según Sosa et. al (2016) menciona que existen dos factores que son considerados determinantes para la salud física y mental los cuales son la inteligencia emocional (IE) y el estilo de vida saludable (EVS). La inteligencia emocional ayuda a comprender, entender y controlar las emociones en todos los ámbitos de la vida diaria, principalmente en el ámbito laboral ya que es aquí donde la mayoría busca encajar en este círculo, algunos optan por adaptar su estilo de vida para sentir que es aceptado y no juzgado (Roth & Legg, 2018). Asimismo, estilo de vida saludable se refiere a los hábitos de consumo de un individuo en términos de alimentación, actividad física, riesgos recreativos; especialmente el consumo de alcohol, drogas, riesgos laborales y otras actividades relacionadas (Huanca, M., 2019).

Por ello, es importante reconocer la relación entre la inteligencia emocional y los estilos de vida saludable, ambas contribuirán en la toma de decisiones y a la búsqueda de soluciones a una serie de problemas de la salud mental, física y social. Asimismo, tener inteligencia emocional te dará confianza en tus habilidades para crear y mantener relaciones satisfactorias, al saber comunicar lo que necesitas, piensas y sientes todo el tiempo, con la capacidad de pensar en los sentimientos de los demás, estará motivado para explorar y asumir el desafío y el aprendizaje, poseerá un alto autoestima, podrá regular su estado de ánimo y desarrollar y crear nuevos recursos para la resolución de conflictos. Para Barraza et. al (2017) refieren que la IE es la capacidad de comprender y manejar las emociones, procesar los pensamientos y controlar nuestros comportamientos. Asimismo, son las habilidades para percibir, evaluar y demostrar emociones, como comprensión en uno mismo y de los demás. Por lo tanto, un EVS es un grupo de conductas o actitudes que desarrollan las personas, a veces saludables ya veces dañinas. Además, representan hábitos, prácticas y actividades que afectan tu vida.

Regueiro (2003) refiere que el manejo del estrés y la impresión positiva son fundamentales dentro de un correcto estilo de vida. Esto al ser de aspecto conductual influye directamente en el estilo de vida que uno refleja modificando las horas de sueño, nuestro consumo de alimentos e incluso actividades deportivas. Perlacios (2020) señala que la inteligencia emocional y los estilos de vida saludable están relacionados con factores emocionales, físicos y sociales que son necesarios para afrontar eventos estresantes, y reconocer las capacidades emocionales para mejorar la calidad de vida en general. Ardiles et. al (2020) refieren que la mala calidad del sueño y menos tiempo de descanso están relacionados con una menor capacidad para comprender y regular las propias emociones, lo que también afecta los niveles de estrés. Ortiz (2016) menciona que la práctica regular de diversas actividades físicas y deportivas ayuda a prevenir la aparición de trastornos relacionados con el estrés, ya que es una forma saludable de liberar energía e inhibir la tensión. Asimismo, recomienda que para generar una mejor calidad de vida saludable es necesario crear hábitos permanentes y empezar a temprana edad. Es por esto que surge la pregunta: ¿Existe relación entre la inteligencia emocional y el estilo de vida saludable en trabajadores de Lima metropolitana?

En la siguiente investigación demuestra que, debido a la problemática del mundo laboral actual, el interés científico por las habilidades emocionales, y el estudio de la conciencia y la vida emocional son más que necesarios. En este sentido, el concepto de inteligencia emocional ha surgido como un intento de reflejar los roles de las emociones en nuestro conocimiento, adaptación social, equilibrio personal y colectivo del cuerpo. Por lo tanto, la inteligencia emocional y los estilos de vida saludable son dos variables que van relacionadas en la toma de decisiones y fortalecer nuestras habilidades personales y sociales para mantener un equilibrio mental, físico y social. Por tanto, la inteligencia emocional es una variable de fundamental importancia para comprender el éxito social humano. Medir y manejar la inteligencia emocional requiere del desarrollo y validación de un concepto básico que la sustente, en este sentido, este estudio contribuirá a fortalecer la literatura científica sobre este nuevo concepto, especialmente en su aplicación a una nueva población.

Por esta razón, se realiza el siguiente estudio con el objetivo de delimitar las relaciones que existen en inteligencia emocional y estilos de vida saludable. Por lo tanto, para la recolección de datos se realizó a través de los cuestionarios donde se realizó el análisis en la base estadística Jamovi. Según los resultados se evidencia que no existe una relación significativa. Esto significa que la inteligencia emocional no influye directamente con los estilos de vida saludable, actuando ambas variables de manera independiente. Sin embargo, se encontró resultado positivo en dos dimensiones que es manejo de estrés, sueño y reposo; Sin embargo, otras investigaciones como Sosa & et all (2016) obtuvieron como resultado una significativa relación entre ambas variables, pero la correlación fue baja. Asimismo, Patricio (2017) su propósito fue identificar una explicación entre las variables IE Y CV, obteniendo como resultado que si existe una asociación positiva entre las variables.

Para esta investigación se plantea el objetivo general determinar la relación entre la inteligencia emocional y los estilos de vida saludable en trabajadores de Lima Metropolitana. Además, se elaboran los objetivos específicos a) delimitar la relación de la inteligencia emocional y estilo de vida saludable en trabajadores de Lima Metropolitana. b) delimitar la relación de estilos de vida saludable y las dimensiones de inteligencia emocional en trabajadores.

Finalmente se plantea la hipótesis general existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el estilo de vida saludable en trabajadores de Lima Metropolitana. Además de las hipótesis específicas a) existe relación significativa de la inteligencia emocional y las dimensiones de estilo de vida saludable en trabajadores b) existe relación significativa de estilos de vida saludable y las dimensiones de inteligencia emocional en trabajadores.

II. MARCO TEÓRICO

Dentro de las investigaciones nacionales e internacionales que han trabajado los temas de inteligencia emocional y estilo de vida saludable se han encontrado algunas, entre otras antecedentes.

A nivel local encontramos a Patricio (2017) su objetivo fue identificar la asociación entre la inteligencia emocional y calidad de vida, su población fue de 261 colaboradores. Los instrumentos utilizados fueron la escala de vida de Olson & Barnes y el inventario de Bar-On Ice NA. Obtuvieron relaciones positivas entre la inteligencia emocional y la calidad de vida ($r = .40$, $p < .01$), el análisis de regresión mostró que ninguna parte de la inteligencia emocional era predictiva de sí misma, pero los factores intrapersonales, interpersonales y del aspecto anímico predicen directamente al estilo de vida.

Gamarra (2021) Su objetivo fue establecer la relación entre el estilo de vida saludable y estrés laboral en trabajadores, la muestra está conformada por 250 trabajadores, utilizaron el cuestionario de EVS y el estrés laboral de Arrivillaga & Salazar y cuestionario de estrés laboral de Maslach. Obtuvieron una significancia ($r = .00$ $p < .05$) y establecieron que un mejor estilo de vida saludable disminuye el estrés laboral en los trabajadores.

Chávez & Maza (2021) Su objetivo fue hallar la asociación de la IE y el estrés laboral en una compañía de Chimbote. Se utilizó como instrumento el inventario de Bar-On Ice NA y la Escala de Estrés Laboral de la OIT OMS. fueron aplicados a 300 empleados. Dicho logro muestra que existe relación entre las variables ($Rho = -.460$; $p < .05$). Por lo tanto, se infiere que existe una relación inversa entre la IE y el estrés laboral.

Asimismo, a nivel internacional encontramos a Sosa & et all (2016) su propósito fue identificar la asociación de los EVS e IE en los alumnos mexicanos. La muestra está conformada por 354 estudiantes. El instrumento fue el cuestionario de Estilo de vida y el Ice de Bar-On para inteligencia emocional. Como resultado obtuvieron una significativa relación entre ambas variables, pero la correlación fue baja ($Rho = .215$; $p = .000$) teniendo en consideración que el estilo de vida es una variable

multidimensional lo cual explica la correlación baja de este con la inteligencia emocional.

Urbon (2021) Su propósito fue examinar la conexión de los comportamientos alimentarios e IE en trabajadores españoles, tuvieron como muestra a 114 participantes. Los instrumentos utilizados fueron cuestionarios ad hoc para evaluar características y comportamientos (alimenticios, deportivos, salud etc.) para evaluar IE utilizaron la escala Inteligencia Emocional (EIS). Por consiguiente infiero que hay un nexo muy importante entre la IE y algunas conductas alimentarias, considerando el apetito como un estado mental sensible a diferentes situaciones emocionales.

Vaquero & et. al (2018) analizó las relaciones entre la motivación, actividad física y la IE en trabajadores españoles, la muestra fue de 431 personas, los instrumentos utilizados fueron el BREQ-2, cuestionario de actividad física para adolescentes y Bar-On (Ice). Los resultados mostraron relaciones significativas entre la actividad física y las dimensiones interpersonal ($Rho=.19$; $p<.01$), adaptabilidad ($Rho=.21$; $p<.01$) y estado de ánimo ($Rho=.23$; $p<.01$) de Inteligencia Emocional.

Después de los antecedentes mencionados, presentamos el desarrollo conceptual de las variables. La inteligencia emocional es la capacidad de entender y controlar las emociones, procesar los pensamientos y controlar nuestros comportamientos. Asimismo, son las habilidades de percibir, evaluar y demostrar emociones, como comprensión de uno mismo y de los demás (Barraza et. al, (2017). Asimismo, es bien sabido que la inteligencia emocional está presente en todos los ámbitos de la vida cotidiana y que la capacidad de comunicación de los individuos, apoyando a las habilidades sociales en el trabajo en equipo, el liderazgo organizacional, el desempeño laboral y la capacidad de adaptación a las nuevas condiciones ambientales (Bassetto, 2008). También esto incluye la capacidad de percibir las propias emociones y las de los demás para motivar y gestionar adecuadamente sus emociones, de modo que el impacto de su comportamiento se refleja en su relación con los demás (Maldonado et. al 2021).

Por lo tanto, desde sus inicios se toma en cuenta que la inteligencia emocional, como capacidad de controlar las emociones, constituye un aspecto que afecta en

el desempeño de las personas (Maldonado et. al, 2021), el concepto de inteligencia emocional se ha utilizado en diversos contextos para ayudar a las personas a llevar una vida mejor. Asimismo, una de las áreas en las que la inteligencia emocional se ha mostrado muy útil es en el entrenamiento de relaciones centrado en la empatía y la comprensión de cómo las emociones afectan a las personas (Mechas et. al, 2021). Además, existen diferentes opiniones sobre la inteligencia emocional, comenzando por la definición de emociones, que permite expresar formas de pensar, sentir, percibir y adaptarse a las situaciones (Márquez & Cerón, 2019). Sin embargo, Gardner explica que puedes cambiar de opinión o deshacerse de algunos estereotipos, basado en los principales factores clave que interactúan y mejoran las emociones y las habilidades en el cambio de actitudes, mejorando las habilidades (citado en Bertrand, 2016)

Según el modelo de Bar-On (1997) la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que van a respaldar en la destreza para enfrentar las situaciones del entorno es mencionar a las personas que poseen una inteligencia emocional adecuada son capaces en reconocer, expresar sus emociones y expresarse a sí mismos, como asimismo comprender a los demás. Estas personas tienen cualidades de ser optimistas, realistas, flexibles, resolución de conflictos y autocontrol. Modelo fue empíricamente desarrollado por Bar-On (1988, 1997) y fue corroborado por Ugarriza (2003) que utilizado para la medición del cociente emocional en adultos y que este estudio ha ayudado para el desarrollo del Bar-On Ice NA de forma abreviada de 30 ítems está conformado por las siguientes dimensiones:

Inteligencia intrapersonal: Según Ugarriza (2003) manifiesta que la dimensión está relacionada con la conciencia de los propios sentimientos y cómo se expresan, los secretos y las habilidades que los componen: la autoconciencia emocional, la autoafirmación y el autocontrol. Para, Gonsales et. al (2013) refieren que este tipo de inteligencia está relacionada con el mismo pensamientos, deseos comportamientos y capacidades encaminados a través de la autoevaluación y la introspección, además se llega reforzar el autocontrol produciendo un propio bienestar personal y social.

Inteligencia interpersonal: Según Ugarriza (2003) refiere que esta dimensión es considerada como punto central, la conciencia social y las relaciones interpersonales, los dones y habilidades que la componen: empatía, responsabilidad social, establecer relaciones satisfactorias. Satisfacción individual. Además, Fragoso (2015) manifiesta que es la capacidad para comprender a los demás mediante la interacción social a fin que la persona observa y acepta las diferentes características que tiene cada uno y entiende sus sentimientos, estado de ánimo y las motivaciones.

Adaptabilidad: Para Ugarriza (2003) refiere que esta dimensión es el núcleo donde se encuentra la gestión del cambio, los talentos y habilidades que la componen: afrontar la realidad, resiliencia y resolución de problemas. Asimismo, García & et al (2018) refieren que la adaptación es el proceso permanente entre la persona y el medio social por el cual es inconclusa porque a lo largo de la vida estamos en constante proceso de cambio por lo que el sujeto nunca deja de interactuar con la sociedad.

Manejo de estrés: para Ugarriza (2003) refiere que los puntos de esta dimensión se encuentran la gestión y regulación de las emociones. Para, Fragoso (2015) refiere que el manejo de estrés se basa en el esfuerzo cognitivo que se encuentra en el cambio y a través de su desarrollo tratan de manejar los estresores del medio interno y externo.

Impresión positiva: Según Ugarriza (2003) refiere que esta dimensión está vinculada al impulso personal de gestión en la vida, integra competencias: optimismo y alegría. Por lo tanto, García & et al (2018) refieren que es la búsqueda de todos los seres humanos de ser aceptados y queridos por otros del entorno por lo que es una necesidad para sentirse reconocido y valorado.

Asimismo, la definición de los estilos de vida se entiende como un conjunto de comportamientos realizados normalmente por un individuo, de forma consciente y voluntaria, que repercuten negativa o positivamente en su calidad de vida (Canova et. al, 2018). Por lo tanto, para un estilo de vida saludable es necesario resaltar las actitudes, hábitos y comportamientos orientados a la salud de los individuos. Estas costumbres se determinan a través de una igualdad de bienestar en las actividades

físicas, hábitos de nutrición y sueño, consumo de alcohol y tabaco, estrés, vida sexual saludable (Marques, 2012). manifiesta que es un principio fundamental para el bienestar; Por otro lado, las alteraciones reales pueden tener un efecto total en el bienestar físico y psíquico de la persona (UNICEF, 2015).

La teoría biomédica de Pinzon (2013) menciona que Karl Max y Max weber brindaron las primeras visiones sociológicas del estilo de vida, siendo el mayor contribuyente al desarrollo de una buena salud Max weber, quien desde su teoría de racionalidad formal y las ideas del estilo de vida saludable dieron inicio a otros autores que apliquen sus propuestas de weber en el desarrollo de los conceptos de estilo de vida saludable. La posición de weber relaciono que el estilo de vida de las personas está dado por la conducta de vida y estas a su vez están condicionadas por las oportunidades que aparecen por las circunstancias sociales.

Por otro lado, Grimaldo (2015) afirma que los estilos de vida incluyen componentes psíquicos, sociales, culturales e incluso económicos. Además, lo fundamental es distinguir quienes lo rodean y clasificarlos en tipos o niveles según su estilo de vida y dirigir su comportamiento. Asimismo, Grimaldo (2012) realizó un trabajo investigación correlacional de un cuestionario que mide estilo de vida que está compuesto por 25 ítems y está conformado por tres dimensiones:

Actividades deportivas: Según Grimaldo (2015) refiere que esta dimensión define las diversas actividades que se organizan en la vida cotidiana, las cuales son realizadas por una sola persona o en compañía de colegas. Asimismo, Mamani (2013) refiere que las actividades deportivas son movimientos planificados, ordenados y repetitivos del cuerpo destinados a renovar o conservar los estados de la salud a través de ejercicios, caminatas o deportes realizados en la vida cotidiana.

Consumo de alimentos: Según Grimaldo (2015) refiere que esta dimensión es la calidad y frecuencia del consumo de alimentos para mantener una nutrición adecuada o no afectar la salud. Además, Mamani (2013) refiere que el consumo de alimentos es una necesidad básica nutricional para adquirir y desarrollar energía es esencial y es el mecanismo por el cual el cuerpo recibe, procesa y absorbe los

nutrientes que se utiliza para el funcionamiento del organismo e incrementar el crecimiento y sostener la vida.

Sueño y reposo: Por lo tanto Grimaldo (2015) refieren que es una dimensión de las necesidades básicas de la existencia humana y su principal función es reparar el organismo para una vida sana. Para Mamani (2013) refiere que el sueño y reposo son actividades que ayudan a mantener una buena salud y permite el buen funcionamiento del cuerpo de una manera óptima. Por otro lado, la falta de sueño puede poner en riesgo la salud emocional, física y social ocasionando de esa manera un desequilibrio en el organismo presentando nerviosismo, estrés, ansiedad y depresión en las personas.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y Diseño de investigación

Tipo de investigación

Este estudio se enmarca en el tipo Aplicada, como tal, su interés se fundamenta en impulsar mediante el conocimiento científico, diversos medios para responder ante una necesidad previamente identificada dentro de una realidad de interés (Concytec, 2018). Esta investigación es tipo cuantitativo ya que tiene que ver con la cantidad numérica, su medio principal es medición y cálculo. Utilizamos la estadística y método deductivo (Hernandez, et al, 2014).

Diseño de investigación

Este estudio es de diseño descriptivo - correlacional, dado que pretende implantar la asociación de las variables propuestas, es de corte transversal dado a que se realizará en una sola medición. Es no experimental, debido a que la finalidad es observar y conocer si existe un nexo positivo entre la IE y Estilo de vida, sin la manipulación de elementos de la investigación (Hernández, et al, 2014)

3.2 Operacionalización de la variables

Variable 1: Inteligencia Emocional

Definición conceptual: Bar-On (1996) La inteligencia emocional no forma parte del proceso de inteligencia cognitiva, sino que es la totalidad de condiciones y habilidades que pueden posibilitar a los individuos para hacer frente a las necesidades que surgen en su entorno, para así avanzar.

Definición operacional: Diversas habilidades y capacidades de carácter emocional que adquiere una persona para poder gestionar situaciones difíciles o estresantes que se le presenten.

Dimensiones: Inteligencia Interpersonal (1, 4, 18, 23, 28, 30), Inteligencia Intrapersonal (2, 6, 11, 12, 14, 21, 26), Adaptabilidad (10, 13, 16, 19, 22, 24), Manejo de estrés (5, 8, 9, 17, 27, 29) e Impresión Positiva (3, 7, 15, 20, 25).

Escala de medición: La escala de medición es Likert (muy rara vez, rara vez, a menudo y muy a menudo). Consta de 30 Ítems y su medición es ordinal.

Variable 2: Estilo de vida

Definición conceptual: El estilo de vida saludable se define como los comportamientos y patrones de comportamiento de un individuo, incluidos los aspectos relacionados y dependientes de los sistemas psicosociales y socioculturales (Velázquez, 2010).

Definición operacional: Los estilos de vida saludable son hábitos de nuestra vida diaria que ayudan a estar sanos y con menos limitaciones.

Dimensiones: Establecen tres dimensiones: actividades deportivas (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), consumo de alimentos (8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15) y sueño y reposo (16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25)

Escala de medición: La escala de medición es Likert (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca). Está compuesto de 19 Ítems y su medición es ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

Según Arias et al.(2016) menciona que la población son grupos de casos definidos, accesibles y limitados, dado que se obtendrá el referente para la selección de la muestra. Para esta investigación la población está constituida por trabajadores. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021) menciona que se alcanzó 4 millones aproximadamente de trabajadores. También, informó que del total de la población que trabaja en la capital, el 56,9% (2 millones 343 mil 800) son hombres y 43,1% (1 millón 773 mil 300) son mujeres.

Criterios de inclusión

- Trabajadores dependientes, independientes y eventuales de Lima metropolitana.
- Trabajadores de ambos sexos y LGTB.

- Trabajadores de 18 años hasta 65 años.

Criterios de exclusión

- Trabajadores que no están dentro del rango de edad de la población establecida.
- Trabajadores que residan y/o laboren fuera de Lima metropolitana.

Muestra

Es el subconjunto de la población de la que se recopilan datos, que debe estar bien definido y preespecificado y ser representativo de la población (Hernández, et al, 2014). El tamaño de la muestra se determinó utilizando el software G*Powers, teniendo presente que el tamaño de efecto es de .02, el p valor .05 y potencia estadística de .95 dando como resultado 262 como mínimo de participantes para la muestra y obtener un resultado estadístico apropiado.

En la tabla N° 001, se observa los datos sociodemográficos en la cual mencionamos edad, sexo, ocupación y nivel de estudio, observando la participación de 359 trabajadores, habiendo el 37% (N:134) entre las edades de 18-25, el 35% (N:126) entre las edades 26-40, el 23% (N:82) entre las edades 41-65 y el 5% (N:17) entre las edades 65 a más. En cuanto al 51% (N:184) son del sexo femenino, el 45% (N:160) son del sexo masculino y el 4% (N:15) son de la comunidad LGTB. La ocupación dependiente está representada por el 54% (N:195), la ocupación independiente está representada por el 32% (N:116) y la ocupación eventual está representada por el 13% (N:48). Por último, el 52% (N:187) son del nivel de estudio universitario, el 30% (N:108) son del nivel de estudio técnico superior, el 5% (N:53) son del nivel de secundaria, y el 3% (N:11) son del nivel primaria.

Tabla N°001. *Datos Sociodemográficos.*

| | | Participante | Porcentaje |
|------------|--------------------------|--------------|------------|
| TOTAL | | 359 | 100% |
| Edad | 18 - 25 | 134 | 37% |
| | 41 - 65 | 82 | 23% |
| | 26 - 40 | 126 | 35% |
| | 65 - más | 17 | 5% |
| Sexo | Femenino | 184 | 51% |
| | Masculino | 160 | 45% |
| | LGTB | 15 | 4% |
| Ocupación | Trabajador Dependiente | 195 | 54% |
| | Trabajador Independiente | 116 | 32% |
| | Trabajador Eventual | 48 | 13% |
| N. Estudio | Universitario | 187 | 52% |
| | Técnico superior | 108 | 30% |
| | Secundaria | 53 | 15% |
| | Primaria | 11 | 3% |

Muestreo

El presente estudio es no probabilístico porque es una técnica donde recoge la muestra en base a criterios ya establecidos en un proceso que no brinda a todos los participantes iguales oportunidades de ser seleccionados (Hernández, et al 2014)

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica aplicada en esta investigación es la asociación de datos en la muestra, se utilizó la técnica de la encuesta (cuestionario), el cual es necesaria para el estudio del instrumento y la presencia en la población (Arias, 2020).

INSTRUMENTOS

Ficha técnica 1

| | |
|----------------|--|
| Nombre | : Inventario de Cociente Emocional Bar-On Ice NA |
| Autores | : Nelly Ugarriza Chávez & Liz Pajares Del Águila |
| Procedencia | : Perú – 2005 (Adaptación) |
| Administración | : Individual o colectivo |
| Tiempo | : 15 min. |
| Estructuración | : 5 dimensiones - 30 ítems |
| Aplicación | : Adultos |

Reseña histórica:

El instrumento utilizado para realizar la respectiva recolección de datos para este estudio fue el inventario de Bar-On Ice: NA, adaptado por Ugarriza & Pajares (2005) en población peruana, teniendo como principales objetivos: es evaluar sus capacidades y habilidades como parte integral de la personalidad, el dominio emocional determina el alcance general de la realización personal y se considera como un factor para producir una salud emocional óptima y positiva. Contiene 30 ítems breves divididos en 5 dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés e impresión positiva y utiliza un grupo de respuestas de 4 puntos. La escala de likert tiene 4 opciones desde Muy Rara vez hasta Muy a menudo. Se requiere de 15-20 minutos para responder. Después de la aplicación se obtendrá los resultados en base de tres escalas de validez, y un resultado del CE total, asimismo el resultado en base a cinco escalas compuestas.

Consigna de aplicación:

Lee cada oración y selecciona la respuesta que mejor te describa, hay 4 respuestas: 1 Muy rara vez, 2 Rara vez, 3 A menudo y 4 Muy a menudo. Elija en función de cómo se sienta, piense o actúe la mayor parte del tiempo en la mayoría de los lugares. Elige solo una respuesta por oración.

Calificación e interpretación

El puntaje es calculado sumando los puntajes absolutos. Una persona que responde completamente al azar al Bar-On Ice:NA Puede tener una puntuación

baja en este indicador. También puede significar que el candidato tiene dificultades para comprender las pequeñas diferencias entre ciertos elementos.

Una puntuación alta en este indicador también puede indicar un bajo nivel de autoconocimiento. Por lo tanto, se recomienda que los usuarios de la prueba tengan más información sobre el comportamiento de las personas que rinden la prueba, lo que ayudará a determinar la validez de los resultados.

Propiedades psicométricas peruanas

El inventario de cociente emocional Bar-On para adolescentes y adultos mayores de 16 años, Bar-On (1997) adaptado en Lima, Perú por Ugarriza & Pajares (2001). Realizaron una confiabilidad de test - retest con la correlación de Pearson donde los coeficientes oscilan entre .77 y .88, además tiene una confiabilidad de consistencia interna del coeficiente emocional total de .93 y para los componentes de I-ce tienen un valor entre .77 y .93. Con respecto a la validez de las dimensiones son: intrapersonal tiene una carga factorial de .92, estado de ánimo una carga factorial de .88, adaptabilidad una carga factorial de .78, interpersonal una carga factorial de .68 y manejo de estrés una carga factorial de .61.

Ficha técnica 2

| | |
|----------------|--|
| Nombre | : Cuestionario de estilo de vida saludable |
| Autores | : Grimaldo Muchotrigo, Mirian Pilar |
| Procedencia | : Perú – 2012 (Adaptación) |
| Administración | : Individual o colectivo |
| Tiempo | : 15 min |
| Estructuración | : 3 Dimensiones - 25 Items |
| Aplicación | : Adultos |

Reseña histórica:

El cuestionario de estilo de vida saludable de Grimaldo 2012 evalúa el estilo de vida de las personas en tres dimensiones: actividades deportivas, consumo de alimentos y sueño y reposo. Su uso es individual o colectivo, con una aplicación de 15 minutos.

El cuestionario se construyó en 2007 por Grimaldo en base a la escala de calidad de vida de Olsen y Barnes en 1982. El instrumento de Grimaldo se constituye con 41 ítems y 4 dimensiones de los cuales al no alcanzar un coeficiente aceptable se retiraron 10 ítems quedando 31 ítems, en 2012 Grimaldo realizó un trabajo correlacional donde volvió analizar el cuestionario y terminó retirando una de la dimensión con 6 ítems quedando con 25 ítems con 3 dimensiones quedando esta como la versión final del cuestionario.

Consigna de aplicación:

Lee cada oración y selecciona la respuesta que mejor te describa, hay 4 respuestas: 1 Muy rara vez, 2 Rara vez, 3 A menudo y 4 Muy a menudo. Elija en función de cómo se sienta, piense o actúe la mayor parte del tiempo en la mayoría de los lugares. Elige solo una respuesta por oración.

Calificación e interpretación

La calificación será la sumatoria de todos los ítems teniendo presente que el puntaje máximo es de 100 y el mínimo de 25. El rango de puntaje de estilo de vida no saludable es 25 - 74 y el estilo de vida saludable es 75 - 100.

Propiedades psicométricas peruanas

El cuestionario de estilos de vida saludable para adolescentes y adultos mayores de 15 años, Grimaldo (2012), nos proporciona evidencia de la efectividad del contenido e involucra a 10 jueces. El instrumento cuenta con validez de contenido utilizaron el método de criterio de jueces a través del coeficiente V de Aiken, llegando a reducir a 25 ítems por no alcanzar valor aceptable. La prueba posee validez de constructo en la cual utilizó el AFE, dando como resultado que el instrumento solo 3 dimensiones miden los estilos de vida saludable, y cada una mide distinto entre sí. Se obtuvo el alfa de cronbach para determinar la confiabilidad de la muestra total (.76), alcanzando valores aceptables para la muestra de hombres (.78) y mujeres (.75) indicando así que la escala es confiable al medir los estilos de vida en los trabajadores.

3.5 Procedimientos

Esta investigación inició enviando la carta de autorización del instrumento a los autores esperando el consentimiento, permiso y notas adicionales para hacer uso de los instrumentos con fines educativos, a continuación, se realizó la investigación de las variables para empezar a realizar la introducción, problemática, marco teórico y conceptual, entre estas investigaciones se buscó investigaciones científicas de las teorías que respaldan el constructo que se están utilizando. Después de ello se procedió a realizar la recolección de datos de la población teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión ya mencionados haciendo uso de plataforma de Google forma y aplicativos de estadísticos como documento EXCEL, programa SPSS, utilizando como apoyo el programa JAMOVI, llegando así a si a los resultados que brindarán respuesta a nuestro objetivo ya planteado. Por último, se desarrollaron las conclusiones, discusiones y recomendaciones.

3.6 Métodos de análisis de datos

Se realizó el estudio mediante tabulación de datos a través de la hoja de cálculo Microsoft Excel, luego se exporto los datos a la base estadística Jamovi 2.2.5 para obtener los datos para las tablas de análisis descriptivos entre dimensiones, la significancia y la correlación de acuerdo a los objetivos planteados. Así mismo, para determinar los datos estadísticos de correlación se utilizará el propio programa Jamovi, se ha utilizado la prueba de Shapiro-Wilk para ajustar el grado de normalidad y sus resultados son estadísticamente no paramétricos, por lo que se aplica la correlación Rho de Spearman.

3.7 Aspectos éticos

La investigación considera estos principios éticos (Norteña y Rojas, 2013) El primer principio es el respeto, todas las personas que colaboran en la investigación fueron respetados y se resguarde su privacidad. El segundo principio es la beneficencia, se respetó sus decisiones y opiniones de los colaboradores, resguardando y tratándose de manera ética. El tercer principio es el rigor ético, se les informó a los participantes mediante el consentimiento informado. El cuarto principio es de confidencialidad, se protegió y dio seguridad a cada participante de no revelar su identidad en el tiempo de la investigación.

Por lo tanto, el tema de este trabajo de investigación cumple con los parámetros de autenticidad, tal como ha sido filtrado por el Turnitin, se ha cumplido el modelo de la séptima edición de la APA (American Psychological Association) al momento de redactar cada referencia, definición y concepto de trabajo e investigación en línea. Además, se cuenta con la autorización de asesores que previamente evaluaron y aceptaron las dimensiones y subcategorías de este trabajo.

IV. RESULTADOS

A continuación, se presentarán los resultados encontrados mediante procesos estadísticos con ayuda del programa Jamovi.

En la tabla N° 002 se presenta el análisis descriptivo de la variable IE y sus dimensiones, la inteligencia emocional tiene una media de 81.8, con una desviación estándar de 10.9, el puntaje mínimo es de 54 y el máximo es de 115. En la dimensión intrapersonal tiene una media de 16.5, con una desviación estándar de 3.27, el puntaje mínimo es de 7 y el máximo es de 28. En la dimensión interpersonal tiene una media de 17.5 con una desviación estándar de 3.71, el puntaje mínimo es de 7 y el máximo es de 24. En la dimensión de adaptabilidad tiene una media de 17.1, con una desviación estándar de 3.68, el puntaje mínimo es de 8 y el máximo es de 24. En la dimensión manejo de estrés tiene una media de 18.3, con una desviación estándar de 3.58, el puntaje mínimo es de 6 y el máximo es de 24. Por último, la dimensión de impresión positiva tiene una media de 12.4, con una desviación estándar de 2.44, el puntaje mínimo es de 7 y el máximo es de 18. Con respecto a la asimetría de la variable IE y sus dimensiones están entre -.127 y -.716, con respecto a la curtosis están entre -.0895 y 1.59 en general observamos que la normalidad en la variable y sus componentes la distribución no es normal ($p < .005$).

Tabla N°002. *Datos descriptivos de la variable IE y sus Dimensiones*

| | Inteligencia Emocional | Intrapersonal | Interpersonal | Adaptabilidad | Manejo de Estrés | Impresión Positiva |
|---------------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|--------------------|
| Media | 81.8 | 16.5 | 17.5 | 17.1 | 18.3 | 12.4 |
| Desviación estándar | 10.9 | 3.27 | 3.71 | 3.68 | 3.58 | 2.44 |
| Mínimo | 54 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| Máximo | 115 | 28 | 24 | 24 | 24 | 18 |
| Asimetría | -.127 | .248 | -.599 | -.227 | -.716 | -.158 |
| Curtosis | -.0895 | 1.59 | -.180 | -.223 | .431 | -.310 |
| Shapiro-Wilk W | .992 | .962 | .956 | .975 | .955 | .976 |
| Shapiro-Wilk p | .039 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 |

En la tabla N° 003 se presenta el análisis descriptivo de la variable estilo de vida saludable y sus dimensiones, el EVS tiene una media de 66.9, con una desviación estándar de 8.48, el puntaje mínimo es de 42 y el máximo es de 89. En la dimensión actividades deportivas tiene una media de 18.2, con una desviación estándar de 2.90, el puntaje mínimo es de 11 y el máximo es de 28. En la dimensión sueño y reposo tiene una media de 26.8, con una desviación estándar de 3.68, el puntaje mínimo es de 19 y el máximo es de 38. En la dimensión consumo de alimentos tiene una media de 21.9, con una desviación estándar de 3.60, el puntaje mínimo es de 11 y el máximo es de 31. Con respecto a la asimetría de la variable EVS y sus dimensiones están entre .0336 y .332, con respecto a la curtosis están entre -0.0712 y .160 en general observamos que la normalidad de las variables y sus dimensiones la distribución no es normal ($p < .005$).

Tabla N°003. *Datos descriptivos de la variable EVS y sus Dimensiones*

| | Estilo de Vida Saludable | Actividades Deportivas | Sueño y Reposo | Consumo de Alimentos |
|---------------------|--------------------------|------------------------|----------------|----------------------|
| Media | 66.9 | 18.2 | 26.8 | 21.9 |
| Desviación estándar | 8.48 | 2.90 | 3.68 | 3.60 |
| Mínimo | 42 | 11 | 19 | 11 |
| Máximo | 89 | 28 | 38 | 31 |
| Asimetría | .0526 | .216 | .332 | .0336 |
| Curtosis | -.167 | .160 | -.130 | -.0712 |
| Shapiro-Wilk W | .992 | .983 | .981 | .985 |
| Shapiro-Wilk p | .041 | < .001 | < .001 | < .001 |

En la tabla N°004 se muestra el análisis de correlación con la prueba estadística no paramétrica de Rho Spearman entre las variables inteligencia emocional y estilos de vida saludable, donde se evidencia que no existe una relación significativa siendo de .093 el resultado y una significancia de $p = .078$. Con estos resultados se acepta la hipótesis nula lo cual nos indica que es error de tipo II.

Tabla N°004. *Correlación entre las variables Inteligencia Emocional y Estilo de Vida Saludable*

| | | Inteligencia Emocional |
|--------------------------|--------------|------------------------|
| Estilo de Vida Saludable | Rho Spearman | .093 |
| | p-valor | .078 |

Nota. La correlación es significativa con un valor de $p < .05$

En la tabla N°005 se muestra el análisis de la asociación de la inteligencia emocional con las dimensiones de estilos de vida saludable. Por tanto se puede observar que la inteligencia emocional con actividades deportiva una correlación negativa (Rho= $-.083$, $p = .116$), la inteligencia emocional con sueño y reposo presentan una correlación positiva (Rho= $.195$; $p < .001$) y la inteligencia emocional con consumo de alimentos presenta una correlación negativa (Rho= $-.091$, $p = .085$).

Tabla N°005. *Correlación entre Inteligencia Emocional con dimensiones de Estilo de Vida Saludable*

| | | Inteligencia Emocional |
|------------------------|--------------|------------------------|
| Actividades Deportivas | Rho Spearman | $-.083$ |
| | p-valor | .116 |
| Sueño y Reposo | Rho Spearman | .195 |
| | p-valor | < .001 |
| Consumo de Alimentos | Rho Spearman | .091 |
| | p-valor | .085 |

En la tabla N°006 se muestra el análisis de la correlación entre los estilos de vida saludable con las dimensiones de inteligencia emocional. En la cual se puede observar que los estilos de vida saludable con intrapersonal presenta una correlación negativa (Rho= $.056$, $p = .287$), Estilos de vida saludable con interpersonal que presentan una correlación negativa (Rho= $-.088$, $p = .094$), estilos de vida saludable con adaptabilidad que presenta una correlación negativa (Rho= $-.030$, $p = .577$), estilo de vida saludable con manejo de estrés que presenta una correlación positiva (Rho= $.251$, $p < .001$), y estilos de vida saludable con impresión positiva que presenta una correlación positiva (Rho= $.105$, $p = .047$).

Tabla N°006. *Correlación entre Estilo de Vida Saludable y las dimensiones de Inteligencia Emocional*

| | | Estilo de Vida Saludable |
|--------------------|--------------|--------------------------|
| Intrapersonal | Rho Spearman | .056 |
| | p-valor | .287 |
| Interpersonal | Rho Spearman | -.088 |
| | p-valor | .094 |
| Adaptabilidad | Rho Spearman | -.030 |
| | p-valor | .577 |
| Manejo de Estrés | Rho Spearman | .251 |
| | p-valor | < .001 |
| Impresión Positiva | Rho Spearman | .105 |
| | p-valor | .047 |

En la tabla N°007 se observa la correlación entre la dimensión Manejo de estrés con las dimensiones de Estilo de vida saludable, en las cuales el manejo de estrés con actividades deportivas tuvo una correlación positiva (Rho= .139, p= .008), manejo de estrés con sueño y reposo una correlación positiva (Rho= .210, p< .001) y manejo de estrés con consumo de alimentos una correlación positiva (Rho= .232, p< .001).

Tabla N°007. *Correlación entre Manejo de estrés con dimensiones de EVS*

| | | Manejo de Estrés |
|------------------------|--------------|-------------------------|
| Actividades Deportivas | Rho Spearman | .139 |
| | p-valor | .008 |
| Sueño y Reposo | Rho Spearman | .210 |
| | p-valor | < .001 |
| Consumo de Alimentos | Rho Spearman | .232 |
| | p-valor | < .001 |

V. DISCUSIÓN

Los resultados presentados en este estudio, tiene como objetivo general la relación entre la inteligencia emocional y el estilo de vida saludable en trabajadores de Lima metropolitana. Donde se evidencia que no existe una relación significativa ($\rho = .093$, $p > .078$), con estos resultados se rechaza la hipótesis general. Esto significa que la inteligencia emocional no influye directamente en los estilos de vida saludable, actuando ambas variables de manera independiente. Sin embargo, otras investigaciones como Sosa et. al (2016) obtuvieron como resultado una significativa relación entre ambas variables, pero la correlación fue baja ($r = .215$). Asimismo, Patricio (2017) Su propósito fue analizar la asociación de la inteligencia emocional y calidad de vida, obteniendo como resultado que si existe una asociación positiva entre las variables ($r = .40$, $p < .01$).

Los estilos de vida saludable es una variable multidimensional lo cual observamos en los bajos resultados con Inteligencia emocional, dado a que existen otras variables que intervienen junto a la inteligencia emocional en el desarrollo de un estilo de vida saludable. Martins et. al (2010) menciona que para que exista una relación favorable entre inteligencia emocional y salud se deben tener en cuenta tres tipos de salud mental, psicosomática y física; Schutte et. al (2007) realizó una asociación entre la inteligencia emocional y la salud, revisó sistemáticamente los estudios que investigaron esta relación, lo cual afirma que la salud tiene tres tipos de salud evaluada mental, psicosomática y física los cuales deben ser incluidas al momento de realizar la relación con inteligencia emocional.

En cuanto a los objetivos específicos se percibió la existencia de correlación positiva entre inteligencia emocional y una dimensión de estilo de vida saludables, la cual se percibió que la inteligencia emocional con sueño y reposo presentan una correlación positiva ($\rho = .195$; $p < .001$). Mientras que en las otras dimensiones (actividades deportivas y consumo de alimento) se obtuvieron correlaciones negativas ($\rho = -.083$ y $-.091$; $p > .001$).

Además, se observa que existe correlación positiva entre estilos de vida saludable con dos de las dimensiones de inteligencia emocional, en la cual se puede observar que los estilos de vida saludable con manejo de estrés que presenta una correlación positiva ($Rho = .251$, $p < .001$), y con impresión positiva que presenta una correlación positiva ($Rho = .105$, $p = .047$). En las demás dimensiones una correlación negativa ($Rho = .056$, $-.088$ y $-.030$; $p > .001$).

La inteligencia emocional es un aspecto psicológico de importancia para el desarrollo de cada actividad, Soffer-Duck et. al (2011) menciona que la deficiencia de sueño afecta las funciones cognitivas ligadas al afecto que requieren un mayor nivel de integración. Weber et. al (2013) afirma que el sueño afecta directamente en la IE, relación que debe ser tomada en cuenta al momento de evaluar patologías del sueño que impactan el funcionamiento del sujeto. Urbon (2021) menciona que las conductas alimentarias son beneficiosas para tener una buena Inteligencia emocional. Mientras que Vaquero (2018) dice que la dimensión de actividad física tiene una relación con la dimensión interpersonal, adaptabilidad y estado de ánimo. En lo que podemos observar de forma resaltante con respecto a las dimensiones en donde sí se pudo encontrar una correlación significativa fue en el manejo de estrés con actividades deportivas tuvo una correlación positiva ($Rho = .139$, $p = .008$), manejo de estrés con sueño y reposo una correlación positiva ($Rho = 0,210$, $p < .001$) y manejo de estrés con consumo de alimentos una correlación positiva ($Rho = .232$, $p < .001$). Gonzáles & et all (2022) sugirió que la exposición constante al estrés a menudo conduce a síntomas mentales y físicos continuos, como irritabilidad, depresión, comportamiento impulsivo, inestabilidad emocional, fatiga crónica, insomnio, dificultad para concentrarse y otros síntomas que pueden afectar seriamente la vida cotidiana de una mujer. Las personas, en este caso los estudiantes, traducen esto en bajo rendimiento académico, ausentismo, aislamiento social.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA

En primer lugar, no se halló existencia de relación directa entre la inteligencia emocional y los estilos de vida saludable en los trabajadores de Lima metropolitana.

SEGUNDA

Del mismo modo, se observa que existe correlación positiva entre la inteligencia emocional y la dimensión de estilo de vida saludable, sueño y reposo.

TERCERA

Así mismo, se observa que existe correlación positiva entre estilos de vida saludable con en dos de las dimensiones de inteligencia emocional, en la cual se puede observar que los estilos de vida saludable con manejo de estrés, y con impresión positiva.

CUARTA

Por último, observamos de forma resaltante con respecto a las dimensiones en donde sí se pudo encontrar una correlación significativa fue en el manejo de estrés con actividades deportivas una correlación positiva ($Rho = .139$, $p = .008$), manejo de estrés con sueño y reposo una correlación positiva ($Rho = 0,210$, $p < .001$) y manejo de estrés con consumo de alimentos una correlación positiva ($Rho = .232$, $p < .001$).

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA

Desarrollar investigaciones aumentando variables mediadoras y en muestras más amplias, realizar estudios comparativos entre estudiantes y trabajadores de Lima e interior del país.

SEGUNDA

Elaborar otra investigación cambiando los instrumentos para la medición de la variables donde abarque mayores dimensiones específicas. Como Bazan et al (2019) para estilo de vida, que cuenta con mayores dimensiones que analizan esta variable.

TERCERA

Fomentar la realización de la investigación del estudio de estilo de vida desde todas sus dimensiones y factores que influyen, como la inteligencia emocional con el objetivo de comprender y mejorar esta relación.

CUARTA

Fomentar la construcción de instrumentos para la medición de estas variables y que estas estén mejor definidas con las multidimensiones que tienen las variables estudiadas.

REFERENCIAS

Aristizábal et. al (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria*, 8(4), 16-23. Recuperado en 17 de agosto de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es&tlng=es.

Ardiles Irrarázabal, R., Barraza López, R., Koscina Rojas, I., & Espínola Salas, N. (2020). inteligencia emocional y su potencial preventivo de síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532020000100220&script=sci_arttext

Ato, M. et. al (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29 (3), pp. 1038-1059. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.178511/152221>

Bartra, K., & Torres, O. (2019). Impacto de la inteligencia emocional en el desempeño de los colaboradores en una empresa de tecnología en Lima metropolitana. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Bartra+Rivero%2C+K.+R.%2C+%26+Torres+Rubiano%2C+O.+L.+%282019%29.+Impacto+de+la+inteligencia+emocional+en+el+desempe%C3%B1o+de+los+colaboradores+en+una+empresa+de+tecnolog%C3%ADa+en+Lima+metropolitana.&btnG=

Barraza et. al. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(1),18-25. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272017000100003&script=sci_arttext&tlng=pt

Benavides, P. & Ramos, C. (2019). Fundamentos neurobiológicos del sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v28n3/2631-2581-rneuro-28-03-00073.pdf>

Bennasar, M. V. (2014). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. España: TDR. Obtenido de <http://www.tdx.cat/handle/10803/84136>.

Bernal, C. (2010). Metodología de la Investigación para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. México: Pearson Educación. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Biedma-Ferrer, J. M. (2021). Inteligencia emocional: influencia en la gestión de los recursos humanos en las organizaciones. Revista GEON (Gestión, Organizaciones Y Negocios), 8(1), 1-17 <https://revistageon.unillanos.edu.co/index.php/geon/article/view/272/407>

Bravo, et al, (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 547-551

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Bravo%2C+et+al%2C+%282020%29.+Estilos+de+vida+relacionados+con+la+salud+en+estudiantes+universitarios.+Retos%3A+nuevas+tendencias+en+educaci%C3%B3n+f%C3%A9sica%2C+deporte+y+recreaci%C3%B3n%2C+%2838%29%2C+547-551.&btnG

Bustamante et. al (2021). Estudio del modelo teórico de Peter Salovey y John Mayer sobre la inteligencia emocional en estudiantes de básica y bachillerato (Bachelor's thesis, Quito: UCE). <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/23140/1/UCE-FIL-PEO-Bustamante%20y%20Guanotasig.pdf>

Caldas, B. & Sudario, B. (2020). Estilos de vida de los estudiantes de trabajo social en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2019. <https://1library.co/document/y4322m5z-estilos-estudiantes-trabajo-universidad-nacional-faustino-sanchez-carrion.html>

Canova et. al (2018). Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: una revisión sistemática. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>

Chávez, M. A., & Maza López, R. K. (2021). Relación de la inteligencia emocional y estrés laboral en trabajadores de una empresa de Chimbote, 2021. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79692/Ch%c3%a1vez_RMA-Maza_LRK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Corredor-Gamba, S. P. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 227-231. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112017000200227

De la Cruz, N. (2015). *Estilos De Vida Saludable Que Practican Los Profesionales De Enfermería Del Servicio De Emergencia Y De La Unidad De Trauma Shock, Hospital "Víctor Ramos Guardia" Huaraz -2015.*

Carrasco (2021). *Las Jornadas Académicas en Salud 2021 tienen como propósito promover la actualización de los profesionales de la salud de diversas especialidades, enfatizando la atención interprofesional centrada en el paciente.* <http://hdl.handle.net/10757/657082>

Domínguez, et al, (2019). Análisis estructural de una escala de estilos de vida saludables en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(3).

Dominguez, S. & et all. (2019). Structural analysis of a healthy lifestyles scale in Mexican University Students. Universidad Veracruzana. *Revista cubana*. México.

Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿ un mismo concepto?. Revista iberoamericana de educación superior, 6(16), 110-125. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=inteligencia+emocional++dimensiones+concepto&btnG=#d=gs_cit&t=1659393537648&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AfsHTmAOkUEqJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26hl%3Des

Flores, E. (2016). Propiedades Psicométricas del Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On Ice: Na en estudiantes de educación secundaria de algunas Instituciones Educativas Privadas del Distrito de Trujillo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/321/flores_ve.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huanca, M. (2019). Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati, La Convención - Cusco, 2018. Universidad Andina del Cusco. <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3070>

González Enríquez, K. M. (2022). El estrés laboral durante y post confinamiento en trabajadores de un restaurante de la ciudad de Guayaquil, 2022: diagnóstico. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/18366/1/T-UCSG-PRE-JUR-MD-TSO-96.pdf>

Soffer-Dudek, N., Sadeh, A., Dahl, R. E. y Rosenblat-Stein, S. (2011). Poor Sleep Quality Predicts Deficient Emotion Information Processing over Time in Early Adolescence. Sleep, 34(11), 1499-1508. <https://doi.org/10.5665/sleep.1386>

García, M., HURTADO, P. A., QUINTERO, D. M., RIVERA, D. A., & UREÑA, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. Revista espacios, 39(49). https://scholar.google.es/scholar?cites=5210845104223535486&as_sdt=2005&sciodt=0,5&hl=es

Gómez-Acosta, C. A. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20, 155-162. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n2/0124-0064-rsap-20-02-155.pdf>

Grimaldo, M. (2012). *Healthy lifestyle in graduate students of Health Sciences*. https://www.researchgate.net/profile/Mirian-Grimaldo/publication/234016007_Estilo_de_vida_saludable_en_estudiantes_de_posgrado_de_Ciencias_de_la_Salud/links/5aaab276a6fdccd3b9bbef5c/Estilo-de-vida-saludable-en-estudiantes-de-posgrado-de-Ciencias-de-la-Salud.pdf

Grimani, A., Aboagye, E. y Kwak, L. (2019). La efectividad de las intervenciones de nutrición y actividad física en el lugar de trabajo para mejorar la productividad, el desempeño laboral y la viabilidad: una revisión sistemática. *Salud pública de BMC*, 19 (1), 1-12. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-019-8033-1>

Guerrero Aguinaga, J. C. (2017). La inteligencia emocional y el desempeño laboral en los empleados del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, Lima, 2017. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18345/Guerrero_AJ_C.pdf?sequence=1&isAllowed=y

INEI. (2018 4). En el Perú existen 16 millones 511 mil trabajadoras y trabajadores que conmemoran el próximo 1 de mayo el día del trabajo. *INEI*, 2. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-16-millones-511-mil-trabajadoras-y-trabajadores-que-conmemoraran-el-proximo-1-de-mayo-el-dia-del-trabajo-10719/#:~:text=A%20nivel%20nacional%2C%20seg%C3%BAAn%20la,el%20pr%C3%B3ximo%201%20de%20mayo.>

Huamán Rinza, E. (2020). Inteligencia emocional y c Lima organizacional en los trabajadores administrativos de la gerencia regional de agricultura de Lambayeque. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/46830>

Lindmeier, C. La Organización Mundial de la Salud (OMS) publica hoy su nueva Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11).[Internet]. Estados Unidos: 2018 Jun 18 [citado 2020 Feb 25].

López Ruiz, D. F., & Pumachaico Ávila, E. (2019). Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote-2018

López, et al, (2010). El papel de la evitación experiencial en la ejecución de una tarea de alta demanda cognitiva. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 10, 475-488.

Maetz, M. (2013). Seguridad alimentaria: definiciones y causales. Recuperado de: <http://lafaimexpliquee.org>.

Marques, A. (2012). Actividad física y salud. La importancia de promover estilos de vida activos y saludables. https://www.researchgate.net/publication/274510958_Atividade_e_saude_A_importancia_da_promocao_de_estilos_de_vida_ativos_e_saudaveis

Marques, et al, (2015). Quejas de salud entre adolescentes: asociadas con más conductas basadas en pantallas y menos actividad física. *Revista de adolescencia*, 44, 150-157. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197115001906>

Márquez, A., & Cerón, A. M. D. (2019). La inteligencia emocional como factor importante en el liderazgo. *Revista Ciencia Administrativa*, 2019(1), 87-93. <https://www.uv.mx/iiesca/files/2019/10/13CA201901.pdf>

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). TARGET ARTICLES: "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications". *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1503_02?journalCode=hpli20

Mamani Maquera, S. B. (2013). Estilos de vida saludable que practica el profesional de enfermería del Hospital Daniel A. Carrión (EsSalud–Calana) Tacna–2012. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=estilos+de+vida+saludable+dimensiones+%28Marques%2C+2012%29&btnG=

Mechas, J., Nakisher, S. y Grimm, L. (2021). Inteligencia emocional (IE). Enciclopedia de salud de Salem Press.

Montero, I. y León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. Revista internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 3 (2), pp. 503-508. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33720308.pdf>

Montoya, L. R. G., & Salazar, A. R. L. (2010). Estilo de vida y salud. Educere, 14(48), 13-19. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf>

Muchotrigo, M. P. G. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. Psicología y salud, 22(1), 75-87. https://www.researchgate.net/profile/Mirian-Grimaldo/publication/234016007_Estilo_de_vida_saludable_en_estudiantes_de_posgrado_de_Ciencias_de_la_Salud/links/5aaab276a6fdccd3b9bbef5c/Estilo-de-vida-saludable-en-estudiantes-de-posgrado-de-Ciencias-de-la-Salud.pdf

Nizama, m. Y Nizama I. (febrero 2020). El enfoque cualitativo en la investigación jurídica, proyecto de investigación cualitativa y seminario de tesis. Fondo editorial USMP. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/082e/09db7292d2fab3e81d4719cba0a53a20f92e.pdf>

Ñaupas, H. (2009). Metodología de la investigación científica y asesoramiento de tesis, primera edición (Perú).

Organización Mundial de la Salud (2020). ¿Cómo define la OMS la salud? Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

Ortiz Rodríguez, C. (2016). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de Odontología. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2649>

Pérez-López, I. J., Rivera García, E., & Delgado-Fernández, M. (2017). Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. *Nutrición hospitalaria*, 34(4), 942-951. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000400026

Perlacios Cruz, C. E. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11212>

Quintero, J. (2014). *Hábitos Alimentarios, Estilos De Vida Saludables Y Actividad Física En Neojaverianos Del Programa Nutrición Y Dietética De La Puj Primer Periodo 2014*. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/16030>

Remington, PL, Brownson, RC y Wegner, MV (2010). *Epidemiología y control de enfermedades crónicas* (No. Ed. 3). Asociación Estadounidense de Salud Pública. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20103166996>

Rodríguez-Núñez, J. L., & Maygalema-León, B. M. (2021). Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante el “test fantástico”. *Polo del Conocimiento*, 6(10), 584-605. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3226>

Roth & Legg (2018). La importancia de la salud mental. Laboratorio Chile | Teva. <https://www.laboratoriochile.cl/cuidados-preventivos/la-importancia-de-la-salud-mental-2/>

Sanabria, P., González, L., & Urrego, D. (2007). Healthy Life Styles In Colombian Health Professionals. Exploratory Study. In *Revista* (Vol. 15, Issue 2). http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-52562007000200008&script=sci_abstract&lng=en

Santiago, C., & Carcausto, W. (2019). Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 3(1), 23-28. <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33>

Torres et. al (2021). Inteligencia emocional y desempeño laboral de los profesionales de la salud de un hospital de Pucallpa. *Revista Vive*, 4(10), 64–71. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i10.76>.

Ugarriza, N. (2003). La evaluación de la inteligencia emocional a través del Inventario de Bar-On (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana, 2.a edición. Lima: Ediciones Libro Amigo. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>

UNICEF (2015). Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. Recuperado de: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

Urbano, T. (2017). La inteligencia emocional en el contexto organizacional. https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/6743/1/TFG_TAMARA_correcto.pdf

Veramendi et. al (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202020000600246

Villavicencio et. al (2020). Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Conrado*, 16(74), 112-119. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1340>

Weber, M., Webb, C. A., Deldonno, S. R., Kipman, M., Schwab, Z. J., Weiner, M. R. y Killgore, W. D. S. (2013). Habitual 'sleep credit' is associated with greater grey matter volume of the medial prefrontal cortex, higher emotional intelligence and better mental health. *Journal of Sleep Research*, 22(5), 527-534. <https://doi.org/10.1111/jsr.12056>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

| PROBLEMA | HIPÓTESIS | OBJETIVOS | VARIABLES E ÍTEMS | MÉTODO |
|--|-------------|-------------|--|--|
| ¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y el estilo de vida saludable en trabajadores de Lima metropolitana 2022? | General | General | Variable 1: inteligencia emocional Dimensiones Ítems Intrapersonal Interpersonal Adaptabilidad Manejo del estrés Impresión positiva | Diseño: No experimental y transversal Nivel: Descriptivo - correlacional |
| | Específicos | Específicos | Variable 2: estilo de vida saludable Dimensiones Ítems Actividad deportiva Sueño y reposo Consumo de alimentos | POBLACIÓN-MUESTRA N= 4 Millones n= 359 Instrumentos Bar-On Ice NA Cuestionario EVS |

Anexo 2: Operacionalización de variables

| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | ÍTEMS | ESCALA | VALOR FINAL |
|--------------------------|--|---|--|-------------|---|---------|--|
| Inteligencia Emocional | Bar-On (1996) La inteligencia emocional no forma parte del proceso de inteligencia cognitiva sino que es la totalidad de condiciones y habilidades que pueden posibilitar a los individuos para hacer frente a las necesidades que surgen en su entorno, para así avanzar. | Diversas habilidades y capacidades de carácter emocional que adquiere una persona para poder gestionar situaciones difíciles o estresantes que se le presenten. | Interpersonal Intrapersonal Adaptabilidad Manejo del estrés Impresión positiva | | 1, 4, 18, 23, 28, 30 2, 6, 11, 12, 14, 21, 26 10, 13, 16, 19, 22, 24 5, 8, 9, 17, 27, 29 3, 7, 15, 20, 25 | Ordinal | 1. Muy rara vez 2. Rara vez 3. A menudo 4. Muy a menudo |
| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | ÍTEM | ESCALA | VALOR FINAL |
| Estilo de Vida Saludable | El estilo de vida saludable se define como los comportamientos y patrones de comportamiento de un individuo, incluidos los aspectos relacionados y dependientes de los sistemas psicosociales y socioculturales (Velázquez, 2010). | Los estilos de vida saludable son hábitos de nuestra vida diaria que ayudan a estar sanos y con menos limitaciones. | Actividad deportiva Sueño y reposo Consumo de alimentos | | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 | Ordinal | 1. Siempre 2. Frecuentemente 3. A veces 4. Nunca |

Anexo 3: Instrumentos

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - Abreviado

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez

2. Rara vez

3. A menudo

4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

| Muy rara vez | Rara vez | A menudo | Muy a menudo |
|--------------------|------------------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pocas veces al año | Una vez al mes o menos | Pocas veces al mes | Una vez por semana |

1. Me importa lo que les sucede a las personas.
 2. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.
 3. Me gustan todas las personas que conozco.
 4. Soy capaz de respetar a los demás.
 5. Me molestó demasiado por cualquier cosa.
 6. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.
 7. Pienso bien de todas las personas.
 8. Peleó con la gente.
 9. Tengo mal genio.
 10. Puedo comprender preguntas difíciles.
 11. Nada me molesta.
 12. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.
 13. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.
 14. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.
 15. Debo decir siempre la verdad.
 16. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.
 17. Me disgusto fácilmente.
 18. Me agrada hacer cosas para los demás.
 19. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.
 20. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.
 21. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.
 22. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.
 23. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.
 24. Soy bueno (a) resolviendo problemas.
 25. No tengo días malos.
 26. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.
 27. Me molesto fácilmente.
 28. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.
 29. Cuando me molesto actúo sin pensar.
 30. Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.
-

Cuestionario de Estilo de Vida Saludable

Grimaldo (2012)

A continuación se presenta una serie de opiniones vinculadas al trabajo y a nuestra actividad misma. Le agradecemos nos responda marcando con un aspa en la que considere exprese mejor su punto de vista. No hay respuesta buena ni mala, ya que todas son opiniones.

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. A veces
4. Nunca

S F AV N

1. Hago ejercicio, camino, trote o practico algún deporte.
2. Realizo ejercicios por 20 a 30 minutos como mínimo.
3. En mi tiempo libre realizo actividades de recreación (ir al cine, pasear, leer, etc).
4. Me divierto en exceso saliendo a fiestas, conciertos
5. Hago uso de redes sociales (Facebook, Skype, twitter) más de 2 horas al día.
6. Comparto actividades recreativas con mi Familia.
7. Desayuno antes de iniciar mi actividad diaria.
8. Consumo alimentos balanceados que incluyan vegetales, frutas, productos lácteos, cereales, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína.
9. Consumo entre 4 a 8 vasos de agua al día.
10. Consumo pescado y pollo, más que carnes rojas.
11. Incluyo entre comidas el consumo de Frutas.
12. Mantengo un horario regular de comida.
13. Limito el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas, carnes grasosas)
14. Con que frecuencia consumo comidas rápidas (hamburguesas, salchipapas, pizza, broaster)
15. Con que frecuencia Consumo dulces, helados y pasteles.
16. Duermo entre 7 y 8 horas.
17. Realizo siesta
18. La siesta que realizo es de aproximadamente una hora.
19. Luego del descanso, siento que he restaurado mis energías perdidas.
20. Utilizo pastillas para dormir.
21. Tengo un horario fijo para acostarme.
22. Me cuesta trabajo dormir.
23. Tengo un horario fijo para levantarme.
24. Cuando me despierto siento que he dormido lo suficiente.
25. Me mantengo con sueño durante el día.

Formulario virtual para la recolección de datos

Investigación sobre los aspectos en relación de la Inteligencia Emocional y Estilos de Vida en trabajadores dependientes de Lima metropolitana

andrea.meza.mora@gmail.com (no compartidos)
[Cambiar de cuenta](#)

*Obligatorio

CONSENTIMIENTO INFORMADO
Estimado participante:

Somos las estudiantes: LESCANO VASQUEZ, Flormira y MEZA MORA, Andrea Xiomara de la Universidad César Vallejo y estamos realizando una investigación para conocer la Inteligencia emocional y estilo de vida de los trabajadores.

Por este motivo solicitamos tu participación desarrollando dos formularios de manera anónima, es preciso especificar que usted no recibirá información, retribución o respuesta por su participación, en ese sentido, usted tiene la libertad de participar o no de la investigación.

Usted puede hacer preguntas o pedir orientación sobre el proyecto sin que esto genere algún perjuicio para su persona a los correos: andrea.meza.mora@gmail.com; flescanov@gmail.com

¿Acepta participar voluntariamente en esta investigación? *

Sí

No

[Siguiente](#) [Borrar formulario](#)

Enlace del formulario:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf_dPgAmvqSujBTELnNWmWC-RsfV9cibTI3OfqKk4eicbTQKQ/viewform?usp=sf_link

Anexo 4: Ficha sociodemográfica

Investigación sobre los aspectos: x +

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf_dPgAmvqSujBTELnNWmWC-RsfV9cibTI3OfqKk4eicbTQKQ/viewform?usp=sf_link

*Obligatorio

Datos personales

Edad *

18 - 25

26 - 40

41 - 65

65 - mas

Sexo *

Femenino

Masculino

LGTB

Ocupación *

Trabajador Independiente

Trabajador Dependiente

Trabajador Eventual

Nivel de estudio *

Primaria

Secundaria

Tecnico superior

Universitario

[Atrás](#) [Siguiente](#) [Borrar formulario](#)

Anexo 5: Carta de solicitud de autorización de uso de instrumentos remitido por la Universidad

 **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

San Juan de Lurigancho, 13 de Abril de 2022.

CARTA N° 002-2021-UCV-CCP/PSI

Señoritas:
*Nelly Ugarriza Chávez &
Liz Pajares Del Águila*
Presente:
De mi consideración:
Es grato dirigimos a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la señorita:

| | | |
|---------------------------|---------------|--------------------|
| Meza Mora, Andrea Xiomara | DNI: 72364809 | Código: 7000993554 |
| Lescano Vasquez, Flormira | DNI: 42662940 | Código: 6500077027 |

Bachiller del Programa de Titulación de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios, quien realizará su trabajo de investigación titulado: *"Inteligencia emocional y estilos de vida en universitarios de Lima metropolitana, 2022"*, el mismo que solo tiene fines académicos y no de lucro.
Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una Carta de Autorización para el uso del instrumento:

INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL BARON ICE NA

Sea propicia la oportunidad para reiterarle nuestra más alta consideración y estima, y reconocer nuestro apoyo al Departamento de Investigación de esta casa de estudios.

Atentamente,


Mgtr. Melissa Sevillano Gamboa
Coordinadora de la C.P. de Psicología
UCV – Campus San Juan de Lurigancho



Somos la universidad de los que quieren salir adelante.

 ucv.edu.pe

 **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

San Juan de Lurigancho, 21 de Abril de 2022.

CARTA N° 002-2021-UCV-CCP/PSI

Señor:
Lic. Grimaldo Muchotrigo, Mirian
Presente:
De mi consideración:
Es grato dirigimos a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la señorita:

| | | |
|---------------------------|---------------|--------------------|
| Meza Mora, Andrea Xiomara | DNI: 72364809 | Código: 7000993554 |
| Lescano Vasquez, Flormira | DNI: 42662940 | Código: 6500077027 |

Bachiller del Programa de Titulación de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios, quien realizará su trabajo de investigación titulado: *"Inteligencia emocional y estilos de vida en trabajadores dependientes de Lima metropolitana, 2022"*, el mismo que solo tiene fines académicos y no de lucro.
Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una Carta de Autorización para el uso del instrumento:

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Sea propicia la oportunidad para reiterarle nuestra más alta consideración y estima, y reconocer nuestro apoyo al Departamento de Investigación de esta casa de estudios.

Atentamente,

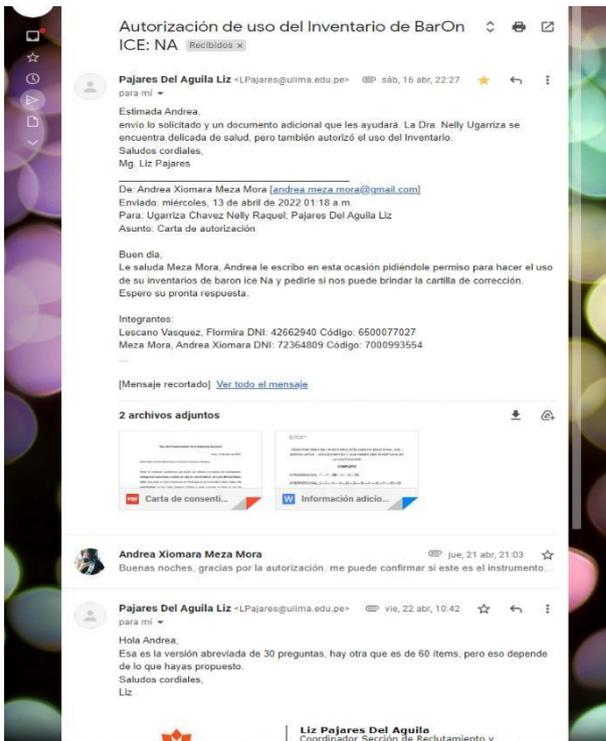
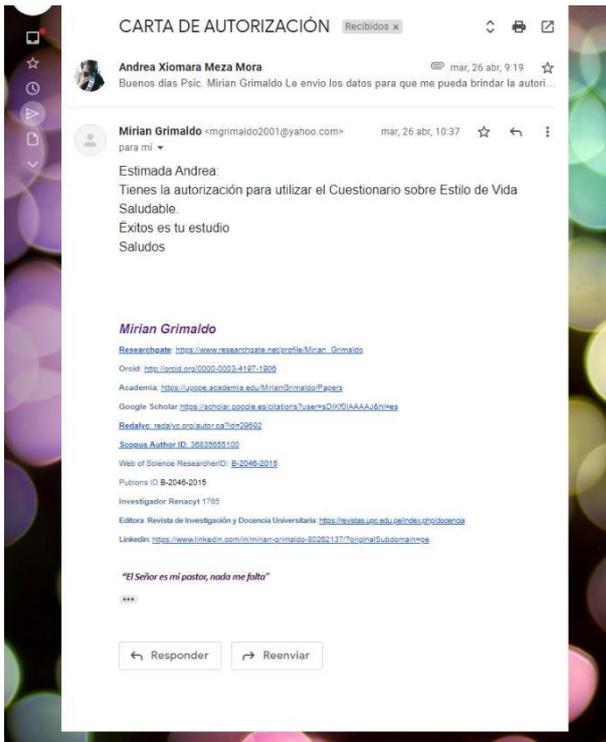

Mgtr. Melissa Sevillano Gamboa
Coordinadora de la C.P. de Psicología
UCV – Campus San Juan de Lurigancho



Somos la universidad de los que quieren salir adelante.

 ucv.edu.pe

Anexo 6: Autorización de uso de los instrumento



Anexo 7: Consentimiento informado o asentimiento

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado

participante:

Somos las estudiantes: LESCANO VASQUEZ, Flormira y MEZA MORA, Andrea Xiomara de la Universidad César Vallejo y estamos realizando una investigación para conocer la Inteligencia emocional y estilo de vida de los trabajadores.

Por este motivo solicitamos tu participación desarrollando dos formularios de manera anónima, es preciso especificar que usted no recibirá información, retribución o respuesta por su participación, en ese sentido, usted tiene la libertad de participar o no de la investigación.

Usted puede hacer preguntas o pedir orientación sobre el proyecto sin que esto genere algún perjuicio para su persona a los correos: andrea.meza.mora@gmail.com; flescanov@gmail.com

Atte. Lescano Vasquez, Flormira Y Meza Mora, Andrea Xiomara
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO