



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la
Facultad de Educación de una universidad de Lima

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Docencia Universitaria

AUTORA:

Br. Rosmery Añorga Zavaleta (ORCID: 0000-0002-7291-3664)

ASESOR:

Dr. Yolvi Javier Ocaña Fernández (ORCID: 0000-0002-2566-6875)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Innovaciones Pedagógicas

LIMA - PERÚ

2020

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada a mi madre Ofelia, quien me enseñó que incluso la tarea más grande se puede lograr si se hace un paso a la vez, viviendo el aquí y ahora con esfuerzo sin perder tu esencia. También está dedicado a mi padre Jorge, quien me enseñó que el mejor conocimiento que se puede tener es el que se aprende por sí mismo con dedicación, esfuerzo y a conciencia A mis 3 hermanos (Alfonso, Toribio y Jorge) por haber sido mi apoyo a lo largo de toda mi carrera. A mi persona especial (adrián) que me acompañó y motivo en esta etapa y a todas las personas (maestros y amigos) que aportaron a mi formación tanto profesional, como ser humano.

Agradecimiento

Dicen que la mejor herencia que nos pueden dejar los padres son los estudios, sin embargo, no creo que sea el único legado del cual yo particularmente me siento muy agradecida, mis padres me han permitido trazar mi camino y caminar con mis propios pies. Ellos son mis pilares de la vida, les dedico esta tesis. Gracias madrecita Ofelia, gracias papito Jorge los amo.

A mis hermanos Por creer en mí aun cuando muchos dijeron que sería muy difícil, gracias por cuidarme los amo.

Agradezco a mi asesor Dr. Yolvi Javier Ocaña Fernández por sus grandes consejos y apoyo, a todos los docentes que me enseñaron en esta Maestría.

Página del Jurado



DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA BACHILLER (ES): **ROSMERY AÑORGA ZAVALA**

Para obtener el Grado Académico de *Maestra en Docencia Universitaria*, ha sustentado la tesis titulada:

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA

Fecha: 24 de enero de 2020

Hora: 8:00 a.m.

JURADOS:

PRESIDENTE: Dr. Segundo Perez Saavedra

Firma:

SECRETARIO: Dr. Angel Salvatierra Melgar

Firma:

VOCAL: Dr. Yolvi Ocaña Fernández

Firma:

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

aprobado por unanimidad

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

.....
.....
.....
.....

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

corrección APD.
.....
.....
.....

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Rosmery Añorga Zavaleta, estudiante de la Escuela de Posgrado, del programa Maestría en Docencia Universitaria, de la universidad César Vallejo, sede Lima Norte; declaro que este trabajo académico titulado "Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad de Lima" para la obtención del grado académico de Maestra en Docencia Universitaria es de mi autoría.

Por tanto, expongo lo siguiente:

He parafraseado todas las fuentes empleadas de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.

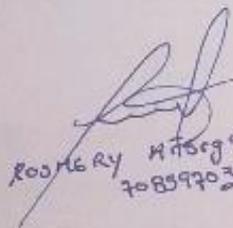
No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.

Este trabajo de investigación no ha sido presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 24 de Enero de 2019


Rosmery Añorga Zavaleta
70859703

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del Jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. Introducción	1
II. Método	13
2.1 Tipo y diseño de investigación	13
2.2 Operacionalización de la variable	14
2.3 Población, muestra y muestreo	16
2.4 Técnicas, instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	17
2.5 Método de análisis de datos	19
2.6 Aspectos éticos	19
III. Resultados	19
IV. Discusión	27
V. Conclusiones	29
VI. Recomendaciones	30
Referencias	31
Anexos	
Anexo 1: Matrices de consistencia, de operacionalización e Instrumento	37
Anexo 2: Base de datos, Resultados adicionales	39
Anexo 3: Certificados de validación de instrumentos, de autorización y otras evidencias	67

Índice de tablas

Tabla 1:	Operacionalización de la variable 1 inteligencia emocional	16
Tabla 2:	Operacionalización de la variable 2 estilos de afrontamiento al estrés	17
Tabla 3:	Ficha técnica del instrumento para medir inteligencia emocional	17
Tabla 4:	Ficha técnica del instrumento para medir estilos de afrontamiento al estrés	17
Tabla 5:	Validación de juicio de expertos	18
Tabla 6:	Estadística de fiabilidad de inteligencia emocional	18
Tabla 7:	Estadística de fiabilidad de estilos de afrontamiento al estrés	18
Tabla 8:	Niveles de Inteligencia Emocional general y por dimensiones	19
Tabla 9:	Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés general y por dimensiones	20
Tabla 10:	Niveles de Inteligencia Emocional y los estilos de afrontamiento al estrés	21
Tabla 11:	Correlación de Spearman entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés	22
Tabla 12:	Correlación de Spearman entre la dimensión Intrapersonal y los estilos de afrontamiento al estrés	23
Tabla 13:	Correlación de Spearman entre la dimensión Interpersonal y los estilos de afrontamiento al estrés	24
Tabla 14:	Correlación de Spearman entre la dimensión Adaptabilidad y los estilos de afrontamiento al estrés	25
Tabla 15:	Correlación de Spearman entre la dimensión Manejo de estrés y los estilos de afrontamiento al estrés	26
Tabla 16:	Correlación de Spearman entre la dimensión Estado de ánimo general y los estilos de afrontamiento al estrés	26

Resumen

La tesis titulada *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima* presentó como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de 198 alumnos.

La investigación se plasmó bajo el enfoque cuantitativo del tipo básico. Se seleccionó el diseño no experimental de corte transversal. En primer lugar, se procedió a la validación de los instrumentos con tres juicios de expertos, quienes establecieron aplicabilidad; en segundo lugar, se procedió a medir la confiabilidad de los instrumentos con el coeficiente de fiabilidad de Alfa de Cronbach dado que los ítems fueron preparados en escala Likert; en tercer lugar, se aplicó la encuesta a las unidades de análisis en sesiones de 30 minutos de manera presencial; en cuarto lugar, se procedió a tabular los datos y se llevó a cabo la estadística descriptiva e inferencial.

Se concluyó que existe una relación positiva, significativa y muy alta entre ambas variables dado que el grado de relación de la variable inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés fue $r_s=0.912$, además, se encontró que su significancia fue menor al 5% ($p=0.00$).

Palabras claves: Inteligencia emocional, afrontamiento al estrés, estilos de afrontamiento.

Abstract

The thesis entitled *Emotional intelligence and stress coping styles in students of the Faculty of Education of a university of Lima* aimed to determine the relationship between emotional intelligence and coping styles in a sample of 198 students. The research was embodied under the quantitative approach of the basic type. The non-experimental cross-sectional design was selected. In the first place, the instruments were validated with three expert judgments, who established applicability; secondly, the reliability of the instruments was measured with the Cronbach Alpha reliability coefficient since the items were prepared on a Likert scale; thirdly, the survey was applied to the analysis units in 30-minute sessions in person; Fourth, the data was tabulated and descriptive and inferential statistics were carried out. It was concluded that there is a positive, significant and very high relationship between both variables given that the degree of relationship of the variable emotional intelligence and coping styles to stress was $r_s = 0.912$, in addition, it was found that its significance was less than 5% ($p = 0.00$).

Keywords: Emotional intelligence, coping with stress, coping styles.

I. Introducción

Hoy en día, el estrés está muy vinculado a los estudios universitarios debido a la ausencia de habilidades de inteligencia emocional o afrontamiento. Esto afecta a los alumnos durante sus años de formación profesional y cuando ya ejerzan su carrera; pese a ello las investigaciones sobre este problema son escasas; por eso, la urgencia de trabajos como este que establezcan la relación entre el estrés y cómo lo afrontan de manera ingeniosa para salir airoso de situaciones estresantes.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948), gozar de salud implica bienestar social, físico y mental; es decir, una persona saludable sabe relacionarse con otros, presenta una adecuada actividad vital y maneja sus emociones correctamente.

Indagaciones realizadas con alumnos universitarios del Reino Unido y Egipto evidenciaron que problemas como la ansiedad, el ánimo depresivo y la fatiga son frecuentes. De igual modo, en Estados Unidos, la Asociación Americana de Salud Universitaria (2015) encontraron que 93,034 padecían de ataques de pánico y depresión. Asimismo, en los últimos cinco años mediante resultados de la Encuesta Nacional de Centros de Orientación Universitaria, los problemas de salud mental, como los problemas psiquiátricos, los desórdenes de ansiedad y la depresión clínica se acrecientan (Gallagher, 2014, citado en Chau y Vilela, 2017).

En el Perú, los estudios sobre la salud mental fueron enfocados en adolescentes, adultos y los adultos mayores; mas no se prestó la atención debida a estudiantes universitarios, excepto de algunas indagaciones que describieron sintomatología depresiva. Únicamente informes epidemiológicos a cerca de sustancias psicoactivas fueron estudiados a profundidad en estudiantes universitarios; por otro lado, este tipo de indagación se centró en estudiantes de Medicina, reportando síntomas de depresión, ansiedad y de burnout (Chau y Vilela, 2017).

En una universidad limeña, se encontró alumnos que, aun esforzándose y dedicando muchas horas para estudiar, no siempre logran las metas propuestas, incluso muchos no consiguen pasar los primeros ciclos; por tal motivo, muchos de los estudiantes muestran indicadores de no poseer un buen control emocional o en algunas ocasiones padecen

excesivamente por secuelas emocionales originadas por sus relaciones interpersonales. Por todo lo expuesto, se investigó el nexo entre dos variables: inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés ya que urge el desarrollo de competencias sociales en los próximos profesionales que salgan de las aulas.

A continuación, se seleccionó antecedentes que aporten en la investigación como fue el de Barrera, Solano, Arias, Jaramillo y Jiménez (2019) quienes, desde México, manifestaron que, en el mundo moderno, no es tan fácil estudiar en la universidad. La presión de la vida moderna, la constante globalización de los conocimientos en el campo laboral, profesional, estudiantil e individual y los desafíos son aspectos que transforman los estados emocionales de la mayoría de los alumnos, encaminándolos al borde de sus propios límites síquicos y físicos. De una población de 316 estudiantes de enfermería, concluyeron que una gran cantidad de estudiantes muestran un nivel moderado de inteligencia emocional, favoreciendo con ello a que los alumnos alcancen una percepción más satisfactoria de la vida y una personalidad más plena, además de contar con una gran posibilidad de poder desarrollar sus potencialidades para llegar a ser unos profesionales de calidad y altamente competentes.

Desde España, Gonzáles, Souto, Gonzáles y Franco (2018) señalaron abiertamente que las habilidades de afrontamiento activo son las más eficaces para contraponerse al estrés académico disminuyendo el impacto agobiante de las mismas. El empleo de las habilidades de afrontamiento activo está notablemente ligado a pequeñas manifestaciones psicológicas de estrés. Por consiguiente, estos alumnos son más capaces de enfrentar el estrés académico conservando equilibrio físico y mental con el fin de acomodarse al entorno, progresar en sus estudios y, probablemente, tener un mejor rendimiento.

Desde España, Rosal, Dávila, Sánchez y Bermejo (2016) desarrollaron un estudio para estimar el grado de inteligencia emocional como reparación emocional, claridad y atención en 358 alumnos de Educación por medio del Test de Autoinforme TMMS-24 de Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Reportaron que, dependiendo del grado en el que se encuentran inscritos los discentes, hay diferencias significativas en los datos obtenidos en el grado de reparación emocional conforme al sexo y en la inteligencia emocional que manifestaron.

Cabanach, Souto, Freire, y Ferradás (2014) estimaron qué elementos del entorno son los que los estudiantes perciben como más estresantes. 465 estudiantes de Fisioterapia de diversas universidades españolas fueron los que participaron en el estudio. Para medir la autoestima, usaron la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los estresores académicos captados fueron evaluados por medio de la Escala de Estresores Académicos (E-CEA), la cual, es parte del Cuestionario de Estrés Académico (CEA). Los resultados indicaron que las deficiencias metodológicas de los docentes, las evaluaciones y las participaciones en público son los principales acontecimientos que el alumno percibe como amenazantes. También se comprueba que cuando el alumno posee autoestima alta, menor será la sensación de estrés en el entorno académico.

Desde España, Martínez, Piqueras e Inglés (2001) manifestaron que el propósito de su indagación fue llevar a cabo una inspección de aquellos trabajos que examinaron la relación existente entre la inteligencia emocional y la competencia para enfrentar situaciones estresantes; de igual modo, resaltaron el papel del género en esta asociación. Las diversas investigaciones evidenciaron que adecuadas estrategias de afrontamiento como la reflexión y la resolución de problemas se deben al equilibrio de las emociones; mientras que estrategias de afrontamiento como la superstición, la evitación y la rumiación se vinculan con los niveles bajos. Los resultados mostraron que los varones poseen mayores índices de autorregulación emocional en situaciones tensas; por otro lado, las mujeres prestan más interés a las emociones y son más empáticas.

También en España, Delgado, Gómez, Gómez y Reche (2019) describieron la inteligencia emocional en 303 discentes del área de salud. Una vez más, los resultados indicaron que las mujeres presentan una IE más alta en esta variable como en todas las dimensiones señaladas en el estudio. Los autores recomendaron que los docentes tengan esta información presente en el momento de desarrollar su sesión de clase.

Continuando con el país español, De Besa, Gil y García (2019) manifestaron que los 750 participantes que cursan diferentes carreras universitarias y pertenecen al primer año de preparación mostraron estilos diversos de afrontamiento del estrés puesto que están empezando sus estudios de educación superior. Los resultados indicaron que el grado de estrés en ellos es

muy alto; pero que manejan estrategias para enfrentarlo y no perjudique su rendimiento académico.

En Cuba, Ramos, Espinosa, Cañizares, Hernández y Rojas (2019) realizaron una investigación descriptiva longitudinal en 11 alumnos de Trabajo Social para medir el grado de inteligencia emocional (IE) en sus cuatro componentes. Los autores concluyeron que los futuros profesionales debieran tener un seguimiento por parte de los docentes para emparejar los indicadores que puntuaron menos que fueron la motivación y la autorregulación.

También en Cuba, Benítez, Moreira, Fabero, Quintana y Rodríguez (2018) investigaron el rol del maestro en el manejo de la IE en 116 estudiantes de Medicina. Los resultados mostraron que las clases impartidas no integran habilidades sociales y que los maestros y directivos reconocieron su escaso conocimiento sobre inteligencia emocional y la ausencia de talleres al respecto.

En Argentina, Tisocco, F., Bruno, F. y Stover, J. (2019) realizaron un diseño no experimental, correlacional en 299 estudiantes de Psicología para calcular las diferencias de IE según el sexo y ver la relación de esta competencia social con el rendimiento académico. Los resultados mostraron un nivel alto de IE en las mujeres; pero las notas no guardan relación significativa con esta variable.

En México, Treviño, D., González, M. y Montemayor, K. (2019) aplicaron dos instrumentos: uno para medir el nivel de logro en Lenguaje y otro para medir las relaciones interpersonales en participantes de educación media. Este trabajo correlacional concluyó que hay una correspondencia entre ambas variables; por lo tanto, los autores resaltaron la importancia de talleres que desarrollen competencias sociales en los alumnos.

También en México, Piergiovanni y Depaula (2018) llevaron a cabo un estudio transeccional para evaluar cómo afrontan el estrés 126 alumnos de Psicología. Los autores aplicaron diversas estrategias. Los resultados indicaron que, frente a situaciones de estrés, la mayoría de participantes reconocen el evento como estresante, pero también intentan afrontarlo centrándose en los aspectos positivos.

En Ecuador, Álvarez, Gallegos, y Herrera (2018) realizaron un estudio transversal para medir el estrés académico mediante el instrumento Inventario SISCO en 210 estudiantes de Finanzas. Los resultados concluyeron que casi todos los participantes padecen estrés durante su formación universitaria y que ello perjudica su salud mental.

En Panamá, Pérez, Vanela y Smith (2019) llevaron a cabo una investigación descriptiva y analítica a 73 estudiantes de carreras de Salud para medir el estrés académico en los participantes y las distintas estrategias para afrontar situaciones estresantes. Los resultados obtenidos señalaron que el estrés ocasiona daños físicos y psicológicos además de evidenciarse cambios negativos en sus comportamientos.

Por otro lado, Uribe, Ramos, Villamil y Palacio (2018) realizaron un estudio para reconocer la relación que hay entre el afrontamiento del estrés y la salud psicológica en 104 alumnos colombianos de la educación básica. Los autores concluyeron que la correspondencia entre ambas es demasiado representativa; por consiguiente, más estudios son necesarios puesto que la adolescencia es una etapa crítica en el que se debe manejar las emociones y la labor docente es fundamental en esta tarea.

En Lima, Palomino y Almenara (2019) desarrollaron una investigación para comparar los niveles de IE de alumnos según el nivel de logro esperado de competencias. Los investigadores concluyeron que es fundamental resaltar que hubo mayores niveles de IE al inicio de los estudios, y menores niveles al final en un grupo de mujeres evaluadas. Si bien este es una investigación transversal y no longitudinal, es inevitable resaltar la necesidad de desarrollar la IE de los alumnos hasta que alcancen niveles altos, como, por ejemplo, profesionistas de ciencias de la comunicación con problemas de expresión de sus emociones tendrían mayores obstáculos en cuanto a su desempeño laboral puesto que la comunicación es la competencia básica para desempeñarse y deben dominarlo. Del mismo modo, las mujeres profesionales de esta disciplina con niveles menores de IE pueden encarar a grandes obstáculos laborales, considerando la inequidad y la exclusión de género en el mercado laboral peruano.

En Trujillo, Calderón y Azabache (2018) realizaron una indagación cuasiexperimental en una universidad privada a cachimbos de la Facultad de Psicología de la cual reportaron lo siguiente: (a) que hubo diferencias mínimas de inteligencia emocional en las fases pre y post

y en sus dimensiones adaptabilidad e intrapersonal y (b) las diferencias existentes entre la fase pre y post de los elementos estado de ánimo general, manejo de estrés e interpersonal generaron la necesidad de nuevas indagaciones en los estados emocionales como habilidades de prevención por lo que deben ser incorporados en la malla curricular. Se recomendó que próximas indagaciones debieran darse en otros ciclos académicos y otras carreras, y que también debieran ser medidos con otras variables tales como la ansiedad social, estrés académico, la autoeficacia, entre otros.

En Puno, Mamani, Brousett, Ccori y Villasante (2018) desarrollaron un estudio cuasiexperimental en 33 alumnas del nivel secundario para encontrar relación entre la IE y la ideación suicida mediante un programa de intervención. Los resultados mostraron que en las participantes con ideas suicidas el nivel de IE era demasiado bajo; pero estos datos cambiaron luego de aplicar el programa.

Guzmán y Reyes (2018) aplicaron la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) para medir el estrés en 332 estudiantes que fueron agrupados de acuerdo a su procedencia: Lima o provincias. Los resultados obtenidos mostraron que no hay diferencias significativas entre los participantes debido a su lugar de origen.

Reyes y Carrasco (2014) elaboraron un estudio en alumnos mayores de 16 años de la especialidad de Enfermería, reportando lo siguiente: (1) un 49% tuvieron un porcentaje adecuado de IE y un 41% evidenciaron nivel bajo por lo que se recomendó que las capacidades para asimilar, percibir, concebir y regular las emociones de uno mismo así como las de los demás son importantes en profesionistas de la salud, (2) un 83% evidenciaron inteligencia intrapersonal adecuada, (3) conforme a la dimensión *interpersonal* un 55 % alcanzaron una inteligencia emocional adecuada; sin embargo, hay niveles preocupantes como la IE baja y muy baja que asciende al 43 % de los encuestados, (4) respecto a la dimensión *adaptabilidad*, un 38 % alcanzaron un nivel adecuado y un 60% evidencian niveles bajos y muy bajos, (5) un 41% evidencian un nivel adecuado de IE con relación a la dimensión *manejo del estrés* mientras un 58% revelaron una IE baja y muy baja, demostrando que los estudiantes no tienen control de sus impulsos y (6) un 54% de los encuestados poseen un nivel adecuado de IE concerniente a la dimensión *estado de ánimo general*, evidenciando la capacidad de ver con optimismo el futuro.

En los años 90, los psicólogos norteamericanos John Mayer y Peter Salovey acuñaron el término Inteligencia Emocional; investigadores atribuyen el primer uso de dicho término a Payne (1985), conocido por su estudio doctoral acerca de las emociones. Al respecto, Salovey y Mayer (1990) definieron la inteligencia social como la competencia o cualidad de monitorear las emociones y sentimientos de uno mismo y de los demás con el fin de discriminarlos entre ellos y utilizar esta información con el propósito de orientar las emociones y pensamientos de uno mismo.

Del mismo modo, Cobb y Mayer (2000) conceptualizaron a la IE como la habilidad para relacionarse con los demás, así como la cualidad de regular y monitorizar las emociones de manera particular. En otro orden de ideas, involucra la regulación y el dominio que contribuyen al éxito. En resumen, la IE se emplea para llevar a cabo una descripción de las habilidades a fin de utilizar la información emocional. Asimismo, Goleman (2012) la refirió como la aptitud, cualidad, destreza o disposición de automotivarnos, de evitar que la angustia obstaculice nuestras capacidades racionales, de regular nuestros propios estados de ánimo, de controlar los impulsos, de perseverar en el deseo a pesar de los probables fracasos y, por último, la capacidad de afinidad y generar confianza en los demás.

Casas (2003) indicó que la IE es importante porque empieza en el hogar, se expande al centro laboral y a todos los demás vínculos humanos. Es por aquello que las mismas cualidades o habilidades de esta inteligencia que hacen que un niño sea apreciado por sus compañeros de estudio y su maestro como un alumno entusiasta, por lo que le será de ayuda en su vida futura tanto en el entorno laboral como en la sociedad.

De acuerdo a las definiciones antes citadas y para efectos de esta investigación, se definió la inteligencia emocional como el ingenio de conducir las propias emociones y de los demás. Igualmente, se puede decir que es la habilidad de sentir, asimilar, comprender y argumentar. Es el factor básico que interviene en el rendimiento laboral, en el éxito de las relaciones interpersonales y el ajuste personal. Se puede alcanzar mejoras en el ámbito profesional y en nuestras relaciones interpersonales con una inteligencia emocional adecuada puesto que las habilidades emocionales contribuyen en todos los campos importantes de la vida. Del mismo modo, debe englobar otras series de cualidades sociales y emocionales como la destreza

psicológica, la motivación, el talento para la organización, la creatividad, y las actitudes humanitarias además de la lógica formal o el poder resolver operaciones matemáticas complejas.

Por medio de la orientación educativa, el estudiante recibe la ayuda idónea para desarrollar su personalidad de manera integral, coadyuvando a que el proceso de aprendizaje se constituya como el marco referencial para su crecimiento, de modo que la formación sea un proceso integrador que englobe no solo lo cognitivo; sino también su identidad.

Como bien señaló Dueñas (2002), la familia y el colegio son los principales ambientes para fortalecer el desarrollo emocional del individuo, es decir, para alcanzar una identidad sana e integral que contribuya en el bienestar social y personal. Por otro lado, Cobos, Sánchez, Flujas y Gómez (2017) mencionaron que desde la infancia se debe mostrar interés por tocar este tema.

Salovey y Mayer (1990) señalaron que la inteligencia emocional ha presentado múltiples definiciones según el modelo teórico al cual se ajusta; por ejemplo, un modelo centrado en las habilidades mentales definió a la IE como la capacidad de controlar las emociones propias y ajenas tales como discriminar o usar el control para la regulación del comportamiento; mientras que un modelo de habilidades mentales con rasgos de personalidad entendió a la IE como una serie de competencias emocionales, cognitivas y conductuales que se plasman en la autoconciencia emocional, la relaciones interpersonales y la solución de contratiempos cotidianos.

Bar-On, Cohen y Hammer (1997) indicaron que los modelos muestran diferencias entre las competencias básicas y las del facilitador emocional, combinándolas con cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, estado de ánimo general y adaptabilidad. Según lo mencionado, la conceptualización de la IE es muy importante para tomar decisiones sobre qué y cómo evaluar y durante la intervención que tipos de programas se seleccionan. Sin embargo, la dificultad de la evaluación de la IE en la infancia debe ser notada.

Según Guil y Gil (2007), las competencias emocionales son herramientas apropiadas para posibilitar el ajuste emocional y lograr un desarrollo humano óptimo por lo que emplearlas prevendría comportamientos disfuncionales.

Desde el modelo de Bar-On (1997), se percibió la inteligencia emocional asociada a numerosas aptitudes, destrezas y habilidades emocionales tanto social como personal, permitiendo la comprensión, la conciencia, el control y la exteriorización de las emociones de la forma más adecuada, educando al sujeto para afrontar las demandas de su entorno y ser exitoso (citado en García, 2017). El autor la definió como competencias, aptitudes y destrezas que intervienen en la capacidad de afrontamiento a las presiones y exigencias del entorno. De esta manera, la inteligencia emocional es un elemento sustancial para garantizar el triunfo en la vida influyendo de modo directo en la salud emocional. El modelo indica que los individuos emocionalmente inteligentes son habilidosos para diferenciar y manifestar sus propias emociones, disponiendo de una autoestima positiva siendo capaces de actualizar su potencial de habilidades y ser felices.

Bar-On y Parker (2018) afirmaron que los sujetos con adecuada inteligencia emocional tienen gran disposición de entender las formas de sentimiento de los demás y de preservar interrelaciones favorables. Los estudiosos indicaron que las personas poseen dos inteligencias: la emocional y la cognitiva. Los individuos que mantienen un equilibrio entre ambas triunfan; si no fuera el caso, se puede mejorar con entrenamiento e intervención terapéutica. También mencionaron que el modelo Bar-On comprende cinco escalas: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de estrés y Estado de ánimo. Estas fueron empleadas como dimensiones para la presente investigación: (1) Intrapersonal, hace mención a la autoexpresión emocional y al autoconocimiento del sujeto evaluado. (2) Interpersonal, se refiere a la capacidad para tener relaciones satisfactorias con otros individuos, a la relación interpersonal, y a la conciencia social. (3) Adaptabilidad, se comprende como la habilidad para gestionar el cambio. (4) Manejo de estrés, determina la habilidad para el uso y la autorregulación de las emociones en estados de estrés y (5) Estado de ánimo, es una variable fundamental de la motivación.

García (2017) señaló que un individuo emocionalmente inteligente es aquel que tiene la habilidad de identificar y manifestar sus propias emociones y comprender el sentimiento de los demás. También puede establecer y perdurar vínculos interpersonales de gozo mutuo sin caer en la subordinación. Por lo general, son individuos optimistas, realistas, flexibles y exitosos ante la solución de problemas y afrontamientos de estados estresantes, sin perder el control. Por otro lado, González (2010) dijo que Wálter Cannon, en el año 1929, definió la palabra estrés, como

todo suceso capaz de variar la homeostasis en el individuo frente a las diversas necesidades biológicas o de incitar la reacción lucha-huida que se entiende como la respuesta del organismo ante acontecimientos que evalúa peligrosos. Se consideró al estrés como todo estímulo que ocasione la lucha o la huida.

Según Sarason (2006), la palabra “estrés” hace mención a situaciones de oportunidades demandas y coacción; sin embargo, una situación que es estresante para un sujeto puede no significar nada para otro individuo. La precisión de si una situación es estresante o no dependerá de la percepción del sujeto y la importancia que le dé a cada uno de ellos.

De igual modo, Cadena (2012) señaló que Lazarus y Folkman, sicólogos americanos, determinaron dos modelos de pruebas que todos hacemos con regularidad. El primero explica “cómo” el humano intuye o analiza las circunstancias que se presentan y que puede ser de tres modos: insignificante, positivo y agobiante. El segundo está orientado a precisar qué es lo que puede hacer y sus resultados dependerán de lo que se hizo, de que se pudiera hacer algo y de lo que está en peligro. Como paradigma, se plantea la noción de afrontamiento, definiéndolo como un procedimiento mediado por circunstancias individuales, contextual, tal como la correspondencia de los mismos. Coon y Mitterer (2010) mencionaron que el estrés es una respuesta precisa y natural en los humanos, por esta razón, puede ser una causa conductual de riesgo dependiendo de su duración.

El afrontamiento para Lazarus y Folkman (1986) fue un concepto organizativo en la evaluación clínica y actualmente es el núcleo de todo lo relacionado con sicoterapias y programas educativos que tienen como propósito el desarrollo de recursos adaptativos. Esta idea se halla en dos clases de literatura, una nace de la teoría psicoanalítica y la otra de la experimentación con animales.

Lazarus y Folkman (1984) entendieron el afrontamiento como trabajo cognitivo y conductual mudables para resolver requerimientos externos y/o internos específicos que consumen o exceden los recursos de la persona. Según su modelo clásico de afrontamiento transaccional, la incomodidad se produce cuando las personas perciben que las demandas ambientales exceden sus capacidades y recursos disponibles; por lo tanto, su valoración del estresante es lo que disuade el nivel de estrés que se experimenta.

Lazarus (1983) afirmó que el bienestar psicológico y la salud están más influenciados por una forma de afrontarlos que por la mera presencia de situaciones difíciles.

De la Fuente, Martínez, Salmerón, Vera y Cardelle (2016) señalaron que el estrés psicológico surge de la interacción entre la persona y el entorno. Estos autores conciben el estrés como resultado de una transacción entre el individuo y el entorno, de modo que la persona, el entorno y la interacción entre los dos determinarían el afrontamiento. Mientras que Lazarus y Folkman (1986) señalaron que el afrontamiento es aquel esfuerzo conductual y cognitivo que varían de manera permanente con el propósito de regular las exigencias específicas tanto internas como externas, que son percibidas como excesos de los recursos del ser humano Cadena (2012) señaló que afrontar implica reflexionar y saber actuar; implica adaptarse al entorno estresante.

Según Beck (2000), el modelo cognitivo esboza la teoría de que la forma cómo los individuos captan y asimilan las experiencias vividas repercute en sus conductas y emociones. Es de esta manera que, no son las circunstancias mismas las que ocasionan los comportamientos o emociones; sino la manera en cómo se interpretan dichas circunstancias. Las emociones y conductas de los individuos brotan con su estilo de reflexionar y deducir una circunstancia; por ello, las respuestas emotivas y comportamentales están supeditadas por las deducciones del individuo. Dentro de este modelo, lo que se cree y se piensa cumplen un papel importante; por ejemplo, en una circunstancia establecida, las ideas incurren sobre los sentimientos y comportamientos (citado en Fujiki, 2016).

Por otro lado, Reynoso y Seligson (2005) señalaron que el modelo conductual rectifica las conductas desadaptadas. Así que, los adaptados son reforzados mientras que los hábitos desadaptados son debilitados y eliminados (citado en Fujiki, 2016).

Folkman y Lazarus (1980) propusieron dos estilos de afrontamiento, cada uno con sus estrategias correspondientes: uno que se enfoca en el problema para tornarlo menos estresante, y el otro centrado en la emoción reduciendo la tensión. Ambas formas se utilizan en los encuentros más estresantes, en proporciones que dependen de la evaluación de la situación de cada uno. Por ejemplo, en Folkman y Lazarus en un análisis de 1300 episodios estresantes, las personas prefieren emplear estrategias más centradas en el problema en una situación evaluada como estrategias cambiables y más centradas en la emoción cuando la situación se evaluó como no modificable.

Rector y Roger (1997) mencionaron que al menos dos tipos de factores influyen directamente en cómo las personas evalúan y hacen frente a situaciones: características individuales y características de la situación. En el primer grupo, por ejemplo, hay compromisos (que definen qué es importante y qué está en juego para el individuo), creencias y rasgos personales tales como la autoestima.

An, Chung y Park, 2012; Nielsen y Knardahl (2014) mostraron mucha evidencia reciente sobre los diferentes valores adaptativos de los dos tipos de estrategia y mencionaron un caso como el tiempo que puede para unos ser amenazantes y para otros una oportunidad para pensar mejor las cosas.

Según Brannon y Feist (citado en Fujiki 2016), cualquier empeño conductual y cognitivo es un estilo de afrontamiento que se emplea cuando el sujeto se queda sin recursos. Se expresan de tres maneras: (a) afrontamientos focalizados en el problema, (b) afrontamientos orientados en la emoción y (c) afrontamientos menos útiles.

Luego de haber revisado teorías e investigaciones, se consideró las dimensiones propuestas por la investigadora peruana Fujiki Pereyra Verónica Hikari (2016). Como primera dimensión fue el estilo de afrontamiento localizado en el problema, definido por Cassaretto (citado en Fujiki, 2016), que se entiende como empeños conductuales y cognitivos destinados a variar las circunstancias que ocasionan estrés. La segunda dimensión fue el estilo de afrontamiento centrado en la emoción, definido por el mismo autor, como esfuerzos destinados a eliminar o aminorar sentimientos nocivos que producen estrés. La tercera dimensión fue el estilo de afrontamiento evitativo, definido por Fujiki, como esfuerzos que establecen un modo de afrontar el estrés de manera útil en algunas ocasiones; sin embargo, pueden interferir en la manera de afrontarlo.

Por lo expuesto, esta investigación aportó porque las emociones cumplen una labor esencial en todos los campos de la vida. Es muy simple y común probar cambios imprevistos de ánimo; por ejemplo, de la frustración a la satisfacción o de la ira al entusiasmo, afrontando siempre emociones propias y ajenas. Por esta razón, surge la necesidad de aprender y saber emplear diversas herramientas que posibiliten mejorar la habilidad de equilibrar la parte afectiva y tener reacciones adecuadas y provechosas ante situaciones que produzcan estrés, y, de esta

manera, lograr controlar las conductas y pensamientos para alcanzar resultados deseables en cualquier contexto.

A través de este estudio, se pretendió resolver el siguiente problema general:

¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima?; en el problema específico se tiene: **a)** ¿Cuál es la relación entre la dimensión intrapersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima? **b)** ¿Cuál es la relación entre la dimensión interpersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima? **c)** ¿Cuál es la relación entre la dimensión adaptabilidad y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima? **d)** ¿Cuál es la relación entre la dimensión manejo de estrés y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima? **e)** ¿Cuál es la relación entre la dimensión estado de ánimo en general y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima?

El estudio planteó como hipótesis que existe relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima; relación entre las dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo en general con los estilos de afrontamiento al estrés. La investigación se propuso como objetivos determinar la relación entre inteligencia emocional y cada una de sus dimensiones con los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

II. Método

2.1. Tipo y diseño de investigación

La tesis fue de tipo básico descriptivo porque solo generará y ampliará conocimientos sobre las variables estudiadas. Al respecto Valderrama (2014) definió: es aquel tipo de investigación destacada como fundamental e hipotética que busca poner a prueba una teoría con el escaso propósito de utilizar sus deducciones a problemas prácticos. Se preocupa por recabar datos,

informaciones del entorno a fin de engrandecer el discernimiento teórico y científico, encaminado al hallazgo de principios y leyes.

Se dice que es descriptiva - correlacional porque únicamente recabará datos sobre las variables de estudio y las medirá. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) busca explicar las tipologías, propiedades y los perfiles de individuos, sociedades, métodos, cosas o cualquier otro fenómeno para ser analizados. En otras palabras, solamente intenta evaluar y acumular indagaciones de modo independiente o vinculado a cerca de las nociones o las variables estudiadas.

Fue de diseño no experimental dado que no se manipularon las variables. Lo que se hace en este tipo de diseño es observar fenómenos para describirlos y examinarlos en su (Hernández, 2014). Fue transversal porque la información se obtuvo en un solo momento. El fin es describir las variables y examinarlas en un periodo dado (Hernández, 2014).

2.2. Operacionalización

Inteligencia emocional

Definición conceptual.

Bar-On (1997, 2000), definió la inteligencia emocional como competencias, aptitudes y destrezas emocionales que intervienen en la capacidad de afrontamiento a las presiones y exigencias del entorno. De esta manera, la inteligencia emocional es un elemento sustancial para precisar la capacidad de éxito en la vida influyendo de modo directo en la salud emocional. Los individuos emocionalmente inteligentes son habilidosos para diferenciar y manifestar sus propias emociones, disponiendo de una autoestima positiva siendo capaces de actualizar su potencial de habilidades y ser felices. Además, tienen gran disposición de entender las formas de sentimiento de los demás y de preservar interrelaciones favorables, sin depender de los otros. Son individuos tolerantes, alegres y triunfadores que solucionan problemas y combatiendo con el estrés sin perder el control.

Definición operacional.

La variable inteligencia emocional se midió con un inventario de 60 preguntas en escala de Likert, creadas en base a las dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general.

Tabla 1

Operacionalización de la variable 1 Inteligencia emocional

Fuente: Elaboración propia

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala De Medición	Niveles y Rangos
Intrapersonal	- Conocimiento emocional de sí mismo	4,24,38	- Rara vez o nunca es mi caso (1) - Pocas veces es mi caso (2) - A veces es mi Caso (3) - Muchas veces es mi caso (4) - Con mucha frecuencia o siempre es mi caso (5)	Bajo [20-46]
	-Asertividad	16,30,50		Medio [47-73]
	-Auto concepto	26,35,52,58		Alto [74-100]
	-Autorrealización	01,15,42,49,56		
	-Independencia	09,13,23,41,54		
Interpersonal	- Empatía	19,28,43,55		Bajo [14-32]
	-Relaciones interpersonales	12,17,25,51,57		Medio [33-51]
	-Responsabilidad Social	08,21,31,40,46		Alto [52-70]
Adaptabilidad	-Solución de problemas, Prueba de la realidad	07,20,27,39		Bajo [9-21]
	-Flexibilidad	06,11,37,45,60		Medio [22-33]
Manejo de estrés	-Tolerancia al estrés	03,14,33,48		Alto [34-45]
	-Control de los impulsos	18,36,44,59		Bajo [8-18]
Estado de ánimo general	-Felicidad	02,29,22,32,53		Medio [19-29]
	-Optimismo	05,10,34,47		Alto [30-40]

Estilos de afrontamiento al estrés

Definición conceptual.

Brannon y Feist (citado en Fujiki 2016), refirieron, a los estilos de afrontamiento se les conoce como todo esfuerzo cognitivo y conductual para contestar a las exigencias propias externas e internas que son valoradas como componentes que exceden los recursos del individuo.

Definición operacional.

La variable se midió con un inventario de 52 preguntas en escala de Likert, plasmadas en base a las dimensiones: estilos de afrontamiento centrados en el problema, centrados en la emoción y los menos útiles.

Tabla 2

Operacionalización de la variable 2 estilos de afrontamiento al estrés

Estilos	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Niveles y Rangos
Estilo de Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40	-Casi nunca hago esto (1)	Bajo [20-39]
	Planificación	2,15,28,41	-A veces hago esto (2)	Medio[40-60]
	Supresión de actividades competentes	3,16,29,42	-Usualmente hago esto (3)	Alto [61-80]
	Postergación del afrontamiento	4,17,30,43	-Hago esto con mucha frecuencia (4)	
	Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	5,18,31,44		
Estilo de Afrontamiento centrado en la emoción	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	32,19,6,45	-Casi nunca hago esto (1)	Bajo [20-39]
	Reinterpretación positiva y crecimiento	7,20,33,46	-A veces hago esto (2)	Medio[40-60]
	Aceptación	8,21,34,47	-Usualmente hago esto (3)	Alto [61-80]
	Negación	11,24,37,50	-Hago esto con mucha frecuencia (4)	
	Acudir a la religión	9,22,35,48		
Estilo de afrontamiento menos útiles	Enfocar y liberar emociones	10,23,36,49	-Casi nunca hago esto (1)	Bajo [12-24]
	Desentendimiento conductual	12,25,38,51	-A veces hago esto (2)	Medio[25-36]
	Desentendimiento mental	13,26,39,52	-Usualmente hago esto (3) -Hago esto con mucha frecuencia (4)	Alto [37-48]

Fuente: Elaboración propia

2.3 Población, muestra y muestreo

La población se compuso por 198 estudiantes universitarios de la Facultad de Educación de una universidad de Lima. la muestra es censal. Al respecto, Bernal (2010) la definió como el conjunto de todos los elementos que se indagarán. La indagación no aplicó muestra dado que se contó con toda la población de estudio. Asimismo, no aplicó muestreo.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se usó como técnica la encuesta que, según definición de Bernal (2010), es la manera más empleada para la obtención de datos. La encuesta se constituye por interrogantes precisos y claros para los encuestados. Para la variable inteligencia emocional se usó el Inventario de inteligencia Emocional de Bar-On Ice con sus dimensiones. Dicho inventario está compuesto por 60 interrogantes, cada uno de ellos cuentan con cinco alternativas de respuesta.

Tabla 3

Ficha Técnica del instrumento para medir la variable 1 Inteligencia emocional

Nombre del instrumento: Inventario de inteligencia Emocional de Bar-On Ice

Autores: Alejos Vera Raúl Andrés y Cambero Aguilar Sonia Milagros

Fecha de aplicación: Noviembre 2019

Objetivo: Establecer la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés.

Administrado a: estudiantes universitarios.

Tiempo: 30 minutos

Fuente: Elaboración propia

Para el caso de la variable estilos de afrontamiento al estrés se empleó el Instrumento – Escala de Afrontamiento (COPE) con sus respectivas dimensiones. Dicho inventario está compuesto de 52 preguntas, cada uno de ellos cuenta con cuatro alternativas de respuesta.

Tabla 4

Ficha Técnica del instrumento para medir estilos de afrontamiento al estrés

Nombre del instrumento: Instrumento – Escala de Afrontamiento (COPE)

Autores: Alejos Raúl y Cambero Sonia

Fecha de aplicación: Noviembre 2019

Objetivo: Establecer la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés.

Administrado a: estudiantes universitarios.

Tiempo: Aproximadamente 30 minutos

Fuente: Elaboración propia

El instrumento Inventario de inteligencia Emocional de Bar-On Ice cuenta con previa validación y se tomó de los investigadores Alejos Raúl y Cambero Sonia. Y con respecto al instrumento – Escala de Afrontamiento (COPE) también cuenta con previa validación y se tomó de la investigadora Verónica Hikari Fujiki Pereyra. En palabras de Bernal (2010), la validez se vincula con el juicio que hacen los expertos. Se determinó con la validación de tres expertos que a continuación se detallan:

Tabla 5

Validación de juicio de expertos

N°	Experto	Aplicable
Experto 1.	Mg. Villon Arellano Fiorella Stefany	Aplicable
Experto 2.	Mg. Rodas Vera Nikolai	Aplicable
Experto 3.	Dr. Yolvi Javier Ocaña Fernández	Aplicable

Se aplicó el coeficiente del alfa de Cronbach. La confiabilidad radica en el valor en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes (Hernández et al., 2014).

Tabla 6

Estadística de fiabilidad de Inteligencia emocional

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.978	60

Fuente: Elaboración propia

Por lo tanto, el nivel de confiabilidad fue alto.

Tabla 7

Estadística de fiabilidad de estilos de afrontamiento al estrés

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.946	52

Fuente: Elaboración propia

Por lo tanto, el nivel de confiabilidad fue alto.

2.5 Métodos de análisis de datos

Luego de haber realizado la encuesta a 198 estudiantes en sesiones de 30 minutos por alumno se procedió a tabular los datos y analizarlos mediante el SPSS, resultado de la cual se describió y se elaboró tablas y figuras, así mismo, para comprobar las hipótesis se usó la correlación de Spearman.

2.6 Aspectos éticos

Con la finalidad de preservar la ética profesional, se realizó gestiones administrativas a fin de obtener permiso de la universidad privada, la cual facilitó la realización del estudio. El instrumento fue aplicado de manera anónima y bajo la autorización del encuestado.

Luego de recabar la información, se obtuvo los siguientes resultados descriptivos:

Tabla 8

Niveles de la Inteligencia Emocional en general y por dimensiones

	Intrapersonal		Interpersonal		Adaptabilidad		Manejo de estrés		Estado de ánimo general		General	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	6	3,0	8	4,0	5	2,5	25	12,6	22	11,1	9	4,5%
Medio	137	69,2	130	65,7	116	58,6	128	64,6	135	68,2	137	69,2%
Alto	55	27,8	60	30,3	77	38,9	45	22,8	41	20,7	52	26,3%
Total	198	100,0	198	100,0	198	100,0	198	100,0	198	100,0	198	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Los resultados generales indicaron que el 69,2% de los estudiantes presentaron un nivel medio, el 26,3% un nivel alto, y solo un 4,5% tienen un nivel bajo.

Los resultados encontrados establecen que para la dimensión intrapersonal el 69,2% de los estudiantes indican que tienen un nivel medio, el 27,8% nivel alto y un 3,0% nivel bajo.

Por otro lado, en la dimensión interpersonal, el 65,7% de los estudiantes tienen nivel medio, el 30,3% nivel alto y un 4,0% nivel bajo. Asimismo, para la dimensión adaptabilidad, se encontró

que el 58,6% de los estudiantes tuvo nivel medio, el 38,9% nivel alto y solo el 2,5% de ellos tuvieron un nivel bajo. Para la dimensión manejo de estrés se encontró que el 64,6% mostraron un nivel medio, el 22,8% de ellos tuvieron nivel alto y un 12,6% presentaron un nivel bajo. Finalmente, para la dimensión estado de ánimo general, se encontró que el 68,2% mostraron un nivel medio, el 20,7% nivel alto y un 11,1% nivel bajo.

Tabla 9

Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés en general y por dimensiones

	Estilo de Afrontamiento centrado en el problema		Estilo de Afrontamiento centrado en la emoción		Estilo de afrontamiento menos útiles		General	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	0	0,0	4	2,0	3	1,5	1	0,5%
Medio	58	29,3	81	40,9	68	34,3	65	32,8%
Alto	140	70,7	113	57,1	127	64,2	132	66,7%
Total	198	100,0	198	100,0	198	100,0	198	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Los resultados generales mostraron que el 66,7% de los estudiantes mostraron un nivel alto, el 32,8% un nivel medio, y solo un 0,5% tienen un nivel bajo.

A nivel de dimensiones, el estilo de afrontamiento centrado en el problema, el 70,7% de los estudiantes indicaron un nivel alto, el 29,3% nivel medio y un 0% nivel bajo. Por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción, el 57,1% presentó nivel alto, el 40,9% nivel medio y un 2,0% nivel bajo. Finalmente, sobre el afrontamiento menos útiles, el 64,2% tuvieron nivel alto, el 34,3% nivel medio y un 1,5% nivel bajo.

Distribución de frecuencias de la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento del estrés

Tabla 10

Niveles de la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento del estrés

		Niveles de los Estilos de Afrontamiento al Estrés			Total	
			Bajo	Medio	Alto	
Niveles de la Inteligencia Emocional	Bajo	Recuento	1	8	0	9
		% del total	0,5%	4,0%	0,0%	4,5%
	Medio	Recuento	0	57	80	137
		% del total	0,0%	28,8%	40,4%	69,2%
	Alto	Recuento	0	0	52	52
		% del total	0,0%	0,0%	26,3%	26,3%
Total	Recuento	1	65	132	198	
	% del total	0,5%	32,8%	66,7%	100,0%	

Los resultados encontrados en el estudio muestran que el 28,8% (57) de los estudiantes tienen un nivel medio en las dos variables. Por otro lado, un 26,3% (52) de ellos tienen un nivel alto en ambas variables; finalmente, se aprecia que solo un 0,5% (1) de los estudiantes tienen un nivel bajo para las dos variables.

Luego de recoger los datos descriptivos, se obtuvo los siguientes resultados inferenciales:

Contrastación de la Hipótesis General

H₀: No existe relación entre la inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

H_a: Existe relación entre la inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima

Tabla 11

Correlación de Spearman entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés

		Inteligencia Emocional	Estilos de Afrontamiento al Estrés
Rho de Spearman	Inteligencia Emocional	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	0,912**
		N	.
	Estilos de Afrontamiento al Estrés	Coeficiente de correlación	0,912**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	0,000
		198	198

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se puede apreciar que el grado de conexión entre las variables fue de 0.912, esto quiere decir que las variables tienen una relación muy alta. Por otro lado, esto se contrasta con el valor de la significancia $p=0,00$, el cual es menor al 5%. Finalmente, se concluyó que sí existe una relación directamente proporcional entre las dos variables.

Contrastación de la Hipótesis Específica 1

H₀: No existe relación entre la dimensión Intrapersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima

H_a: Existe relación entre la dimensión intrapersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima

Tabla 12

Correlación de Spearman entre la dimensión Intrapersonal y los estilos de afrontamiento al estrés

		Dimensión Intrapersonal	Estilos de Afrontamiento al Estrés	
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	0,909**	
	Dimensión Intrapersonal	Sig. (bilateral)	.	
	N	198	198	
	Coeficiente de correlación	0,909**	1,000	
	Estilos de Afrontamiento al Estrés	Sig. (bilateral)	0,000	.
	N	198	198	

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se puede apreciar que el grado de relación entre la dimensión y la variable fue de 0.909, esto quiere decir, que ambas tienen una relación muy alta. Por otro lado, esto se contrasta con el valor de la significancia $p=0,00$, el cual es menor al 5%. Finalmente, se concluyó que existe una relación directamente proporcional entre la dimensión intrapersonal y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de Educación.

Contrastación de la Hipótesis Específica 2

H₀: No existe relación entre la dimensión interpersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

H_a: Existe relación entre la dimensión interpersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

Tabla 13

Correlación de Spearman entre la dimensión Interpersonal y los estilos de afrontamiento al estrés

		Dimensión Interpersonal	Estilos de Afrontamiento al Estrés
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	0,867**
	Dimensión Interpersonal		
	Sig. (bilateral)	.	0,000
	N	198	198
	Coeficiente de correlación	0,867**	1,000
	Estilos de Afrontamiento al Estrés		
	Sig. (bilateral)	0,000	.
	N	198	198

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se apreció que el grado de relación entre la dimensión y la variable fue de 0.867 significa que ambas tienen una relación alta. Por otro lado, esto se contrasta con el valor de la significancia $p=0,00$, el cual es menor al 5%. Se concluyó que sí existe una relación directamente proporcional entre la dimensión interpersonal y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de Educación.

Contrastación de la Hipótesis Específica 3

H₀: No existe relación entre la dimensión adaptabilidad y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

H_a: Existe relación entre la dimensión adaptabilidad y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

Tabla 14

Correlación de Spearman entre la dimensión Adaptabilidad y los estilos de afrontamiento al estrés

		Dimensión Adaptabilidad	Estilos de Afrontamiento al Estrés	
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	0,782**	
	Dimensión Adaptabilidad	Sig. (bilateral)	.	
	N	198	198	
	Coeficiente de correlación	0,782**	1,000	
	Estilos de Afrontamiento al Estrés	Sig. (bilateral)	0,000	.
	N	198	198	

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se apreció que el grado de relación entre la dimensión y la variable fue de 0.782; o sea, tienen una relación alta. Por otro lado, esto se contrasta con el valor de la significancia $p=0,00$, el cual es menor al 5%. Finalmente, se concluye que sí existe una relación directamente proporcional entre la dimensión adaptabilidad y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de Educación.

Contrastación de la Hipótesis Específica 4

H₀: No existe relación entre la dimensión manejo de estrés y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

H_a: Existe relación entre la dimensión manejo de estrés y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

Tabla 15

Correlación de Spearman entre la dimensión manejo de estrés y los estilos de afrontamiento al estrés

		Dimensión Manejo de estrés	Estilos de Afrontamiento al Estrés	
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	0,844**	
	Dimensión Manejo de estrés	Sig. (bilateral)	.	
	N	198	198	
	Coeficiente de correlación	0,844**	1,000	
	Estilos de Afrontamiento al Estrés	Sig. (bilateral)	0,000	.
	N	198	198	

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se puede apreciar que el grado de relación entre la dimensión y la variable fue de 0.844 es alto. Por otro lado, esto se contrasta con el valor de la significancia $p=0,00$, el cual es menor al 5%. Se concluyó que existe una relación directamente proporcional entre la dimensión manejo de estrés y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de Educación.

Contrastación de la Hipótesis Específica 5

H₀: No existe relación entre la dimensión estado de ánimo general y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

H_a: Existe relación entre la dimensión estado de ánimo general y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima.

Tabla 16

Correlación de Spearman entre la dimensión estado de ánimo general y los estilos de afrontamiento al estrés

		Dimensión Estado de ánimo general	Estilos de Afrontamiento al Estrés
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	0,825**
	Sig. (bilateral)	.	0,000
	N	198	198
	Coeficiente de correlación	0,825**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	.
	N	198	198

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se apreció que el grado de relación entre la dimensión y la variable fue de 0.825 es alto. Por otro lado, esto se contrasta con el valor de la significancia $p=0,00$, el cual es menor al 5%. Se concluyó que existe una relación directamente proporcional.

IV. Discusión

En este apartado, se analizó los resultados a los que se llegó en la presente investigación, destacando la hipótesis general, se puede apreciar que el grado de relación entre variables fue de 0.912, esto quiere decir, que las variables tienen una relación muy alta. Lo anterior se contrastó con el valor de la significancia $p=0,00$, el cual es menor al 5%. Se pudo deducir que a mayor desarrollo de inteligencia emocional mejor será el afrontamiento al estrés en los estudiantes.

De acuerdo a la distribución de frecuencias, los resultados mostraron que el 28,8% (57) tuvieron un nivel medio. Por otro lado, un 26,3% (52) presentaron un nivel alto en ambas variables, finalmente, se apreció que solo un 0,5% (1) tuvieron un nivel bajo para las dos variables.

Lamentablemente, no se discutió el resultado alcanzado en la investigación con otros obtenidos en trabajos previos revisados puesto que estos no vincularon de modo directo las dos variables de estudio siendo ello una limitación para este trabajo; sin embargo, sí hubo indagaciones que han orientado la elaboración del presente trabajo; por ejemplo, el trabajo realizado por Barrera, Solano, Arias, Jaramillo y Jiménez (2019), quienes concluyeron que de una población de 316 estudiantes de Enfermería, la mayoría mostró un nivel medio de IE, favoreciendo con ello a que los alumnos alcancen una percepción más satisfactoria de la vida y una personalidad más plena, y como estudiantes, además de contar con una gran posibilidad de poder desarrollar sus potencialidades para llegar a ser unos profesionales de calidad y altamente competentes.

Del mismo modo, Reyes y Carrasco (2014) expresaron que el éxito no puede medirse tan solo por la capacidad intelectual; sino debe considerarse la capacidad emocional. Para tal fin, elaboraron un estudio en alumnos mayores de 16 años de la especialidad de enfermería, reportando que un 49% de los estudiantes de enfermería poseen un nivel adecuado de inteligencia emocional y un 41% evidencian nivel bajo. Los cuales coincidieron con nuestros resultados sobre la inteligencia emocional donde se evidenció que el 69,2% tuvieron un nivel medio, el 26,3% un nivel alto, y solo un 4,5% tienen un nivel bajo. De acuerdo a la teoría planteada por Bar-On (1997, 2000), la IE es un elemento sustancial para precisar la capacidad de éxito en la vida pues influye de modo directo en la salud emocional.

Respecto a la variable estilos de afrontamiento al estrés, los resultados mostraron que el 66,7% de los participantes tuvieron un nivel alto, el 32,8% medio, y solo en un 0,5% salió bajo. Lo que indicó que los participantes presentaron buen nivel de inteligencia emocional. Coincidió con los resultados de los investigadores Gonzáles, Souto, Gonzáles y Franco (2018) quienes manifestaron abiertamente que las habilidades de afrontamiento activo son las más eficaces para contraponerse al estrés académico disminuyendo el impacto agobiante de las mismas.

El empleo de habilidades de afrontamiento activo está notablemente ligado a pequeñas manifestaciones psicológicas de estrés; por consiguiente, estos alumnos son más capaces de enfrentar el estrés académico conservando equilibrio físico y mental a fin de acomodarse al entorno, progresar en sus estudios y, probablemente tener un mejor rendimiento. Lo anterior

guarda estrecha relación con la teoría de Lazarus y Folkman (1984) cuyo modelo clásico de afrontamiento transaccional, la incomodidad se produce cuando las personas perciben que las demandas ambientales exceden sus capacidades y recursos disponibles; por lo tanto, su valoración del estresante es lo que disuade el nivel de estrés que se experimenta.

El bienestar psicológico y la salud están influenciados por la forma de afrontar situaciones difíciles (Lazarus, 1983). El estrés psicológico se entendió como un vínculo particular entre la persona y el medio (Lazarus y Folkman 1984, p.19). Estos autores concibieron el estrés como producto de una transacción entre el individuo y el entorno, de modo que la persona, el entorno y la interacción entre los dos determinarían el afrontamiento (Fuente, Martínez, Salmerón, Vera y Cardelle, 2016).

Los datos coincidieron con los de Reyes y Carrasco (2014) en casi todas las dimensiones, excepto Adaptabilidad que difiere con los resultados porque un 38 % alcanzó un nivel adecuado y un 60% evidenciaron niveles bajos y muy bajos, demostrando que los estudiantes no tienen capacidad de resolver problemas. Lo mismo sucede con la dimensión manejo del estrés lo cual evidencia que un 41% tuvieron un nivel adecuado de IE mientras que un 58% revelaron una IE baja y muy baja.

Un individuo emocionalmente inteligente es aquel que tiene la habilidad de identificar y manifestar sus propias emociones y comprender el sentimiento de los demás. También son capaces de establecer y perdurar vínculos interpersonales de gozo mutuo sin caer en la subordinación. Por lo general, son individuos optimistas, realistas, flexibles y exitosos ante la solución de problemas y afrontamientos de estados estresantes sin perder el control (García, 2017).

V. Conclusiones

A continuación, las conclusiones fueron las siguientes:

Se puede afirmar que hay relación positiva, significativa y muy alta entre las variables investigadas, también se afirma que hay relación positiva, significativa y muy alta entre las dimensiones de la I.E con la segunda variable.

VI. Recomendaciones

Luego de analizar los resultados alcanzados, realizar la discusión correspondiente con los trabajos previos, el marco teórico y llegar a las conclusiones, se obtuvo las siguientes recomendaciones:

Primera:

Se recomienda desarrollar programas enfocados al desarrollo de la inteligencia emocional y el manejo adecuado del estrés para prevenir y mejorar problemas de salud mental en los estudiantes.

Segunda:

Se recomienda que futuras indagaciones deberían darse en otras carreras, también deberían ser medidos con otras variables tales como la ansiedad social, estrés académico, la autoeficacia, entre otros, por lo que deben ser incorporados en la malla curricular a fin de aplicarlos como técnicas de educación emocional.

Tercera:

A partir de estos resultados, se sugiere realizar futuras investigaciones respecto a las variables analizadas en docentes de todos los niveles ya que ellos son uno de los principales modelos y formadores de los estudiantes.

Cuarta:

Se recomienda a las instituciones educativas desarrollar de forma permanente talleres y seminarios no solo en forma teórica, sino también con técnicas participativas o talleres vivenciales en cuanto a las variables estudiadas ya que son esenciales en la formación académica y el proceso de adaptación psicológica de los estudiantes.

Referencias

- An, H., Chung, S. & Park J. (2012). Novelty-seeking and avoidant coping strategies are associated with academic stress in Korean medical students. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 464-468.
- Álvarez, L., Gallegos, R. y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. Recuperado en 29 de diciembre de 2019, de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es
- Baron-Cohen, S. & Hammer, J. (1997). Parents of children with asperger syndrome: What is the cognitive phenotype? *Journal of Cognitive Neuroscience*, 9(4), 548-55. doi: 10.1162/jocn.1997.9.4.54
- Bar-On, T. y Parker, J.D.A. (2018). *EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: version para jóvenes (R. Bermejo, C. Ferrándiz, M. Ferrando, M.D. Prieto y M. Sainz, adaptadoras)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Barrera, R., Solano, C.T., Arias, J., Jaramillo, O.A. y Jiménez, R.C. (2019). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Salud Boletín científico de Ciencias de la Salud del ICESA*, 14,, 50-55. Recuperado de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4437/6222>
- Benítez, C., Moreira, R., Fabero, W., Díaz, M., Quintana, F. y Rodríguez, H. (2018). Desarrollar la inteligencia emocional a través de la labor del profesor guía. *EDUMECENTRO*, 10(4), 103-121. Recuperado en 29 de diciembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742018000400007&lng=es&tlng=es.
- Bernal, G. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Universidad Nacional de Colombia.

- Cabanach, R. G., Souto, A., Freire, C. y Ferradás, M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *Revista EuropeanJournal of Educaton and Psychology*, 7(1), 41-55. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129330657004.pdf>
- Cadena, S. I. (2012). *Estilos de afrontamiento en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama*. (Tesis de Licenciatura en Psicología Clínica). Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1752/1/T-UCE-0007-51.pdf>
- Calderón, C. y Azabache, K. (2018). Técnicas de educación emocional en la inteligencia emocional de ingresantes universitarios. *Revista Sciéndo*, 21(2), 239-248. doi:10.17268/sciendo.2018.025. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/326920116_Tecnicas_de_educacion_emocional_en_la_inteligencia_emocional_de_ingresantes_universitarios
- Casas, G. (2003). La Inteligencia Emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, 15, 30-35.
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determiantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2). doi:10.18800/psico.201702.001. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v35n2/a01v35n2.pdf>
- Cobb, C., & Mayer, J. D. (2000). Emotional intelligence: What the research says.
- Cobos, L., Fluja, J. & Gómez, I. (2017). The role of Emotional Intelligence in Psychological Adjustment among Adolescents. *Revista anales de Psicología*, 33(1) 66-73. doi:org/10.6018/analesps.33.1.24011. Recovered from http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v33n1/psicologia_evolutiva5.pdf
- Coon, D. y Mitterer, J. (2010). *Introducción a la psicología: El acceso a la mente*. México: Cengage Learning
- De Besa, M., Gil, J. y García, A. (2019). Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso. *Acta*

- De la Fuente, J., Martínez, J. M. Salmerón, J. L., Vera, M. M. y Cardelle, M. (2016). Action-Emotion Style, Learning Approach and Coping Strategies, in Undergraduate. *anales de psicología*, 32 (2), 457-465. doi.10.6018/analesps.32.2.197991. Recovered from http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v32n2/psicologia_evolutiva1.pdf
- Delgado, M., Gómez, M., Gómez, R. y Reche, C. (2019). Relación entre Inteligencia Emocional y Riesgo Psicopatológico en Estudiantes Universitarios. *Formación universitaria*, 12(3), 39-46. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000300039>
- Dueñas, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un Nuevo reto para la orientación educativa. *Revista Educación xxI*, 5, 77-96. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, (21), 219-239.
- Fujiki, V. H. (2016). *Estilos de afrontamiento en adultos que padecen de psoriasis en Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Lima). Recuperado de http://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/3281/Fujiki_Pereyra_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, E. (2017). *Bienestar emocional en educación: empecemos por los Maestros*. (Tesis Doctoral, Universidad de Murcia). Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/462818/TMEGJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*: Editorial Kairós.
- González, R. (2010). *Los síndromes de estrés*. Madrid, España: Síntesis.
- Gonzales, R., Souto, A., Gonzáles, L. y Franco (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de investigación educativa*, 36(2), 421-

433. doi:10.6018/rie.36.2.290901. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/view/290901/231341>

Guil, R., y Gil, P. (2007). *Inteligencia emocional y educación: Desarrollo de competencias socioemocionales*. En J. M. Mestre y P. Fernández, *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Ediciones Pirámde.

Guzmán, J., Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología* Vol. 36 (2), 2018 (ISSN 0254-9247)

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (5° ed.)*. México: McGraw- Hill.

Lazarus, R. S. (1983). *Costs and benefits of denial*. In S. Breznitz *The denial of stress* (pp. 1–30). New York: International Universities Press.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A.

Mamani, O., Brousett, M., Ccori, D. y Villasante, K. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary..* Doi: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2142>

Martínez, A., Piqueras, J. A. y Inglés, C. J (2001). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>

Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución*. Ginebra

Palomino, P. y Almenara, C. (2019). Inteligencia emocional en estudiantes de comunicación: estudio comparativo bajo el Modelo de Educación por Competencias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1). doi:10.19083/ridu.2019.840. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a02v13n1.pdf>

- Payne, W.L. (1985). A study of emotion: developing emotional intelligence; self integration; relating to fear, pain and desire. *Dissertation Abstracts International*, 47, 203.
- Pérez, M., Vanela, Y. y Smith, A (2019). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas, 2018. *Visión Antataura*, Vol.3, No.1, Junio - Noviembre
- Piergiovanni, L. y Depaula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(77), 413-432. Recuperado en 29 de diciembre de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000200413&lng=es&tlng=es
- Ramos, S., Bernal, Y., Espinosa, S., Cañizares, Y., Hernández, L. y Rojas, M. (2019). La inteligencia emocional en la formación de profesionales de Trabajo Social en salud. *EDUMECENTRO*, 11(4), 204-221. Recuperado en 29 de diciembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742019000400204&lng=es&tlng=es.
- Rector, N. A. & Roger, D. (1997). The stress buffering effects of selfesteem. *Personal and Individual Differences*, (23), 799-0.
- Reyes, C. A. y Carrasco, I. Y. (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del centro de Perú, 2013. *Revista Apunt.cienc.soc.*, 4(1).
- Rosal, I., Dávila, M. A., Sánchez, S. y Bermejo, M. L. (2016). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios: Diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias. *Revista de Psicología*, 2(1), 51-62. doi:10.17060/ijodaep Recuperado de <http://infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/viewFile/176/209>
- Sarason, I. y Sarason, B. (2006). *Psicología anormal: El problema de la conducta inadaptada*. México: Pearson Educación
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990a). Emotional intelligence. *Baywood Publishing*, 185-212.

- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990b). La Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi:10.2190/dugg-p24e-52w-6cdg.
- Tisocco, F., Bruno, F. y Stover, J. (2019). Inteligencia emocional, sintomatología psicopatológica y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de Buenos Aires. *Academo* (Asunción), 6(2), 111-123. <https://dx.doi.org/10.30545/academo.2019.jul-dic.2>
- Treviño, D., González, M. y Montemayor, K. (2019). Habilidades socioemocionales y su relación con el logro educativo en alumnos de Educación Media Superior. *Revista de Psicología y Ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales* Vol. 10 Núm. 1 (enero-junio 2019). DOI: 10.29059/rpcc.20190602-79
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Valderrama, S. (2014). *Pasos para Elaborar Proyectos de Investigación Científica*. Lima, Perú: San Marcos.
- Valdivieso, I., Ángeles, M. y García, A. (2018). La inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento del estrés en los alumnos de la Universidad Técnica de Manabí. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/02/inteligencia-emocional-estres.html>

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad de Lima

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES				
			DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGO
<p>PROBLEMA PRINCIPAL: ¿cuál es la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima?</p> <p>PROBLEMAS SECUNDARIOS: ¿cuál es la relación entre la dimensión intrapersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima?</p> <p>¿cuál es la relación entre la dimensión interpersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima?</p> <p>¿cuál es la relación entre la dimensión adaptabilidad y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima?</p> <p>¿cuál es la relación entre la dimensión manejo de estrés y estilos de</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: determinar la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: determinar la relación entre la dimensión intrapersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima</p> <p>determinar la relación entre la dimensión interpersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima.</p> <p>determinar la relación entre la dimensión adaptabilidad y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima.</p> <p>determinar la relación entre la dimensión manejo de estrés y estilos de</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL: existe relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS: existe relación entre la dimensión intrapersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima</p> <p>existe relación entre la dimensión interpersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima</p> <p>existe relación entre la dimensión adaptabilidad y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima</p> <p>existe relación entre la dimensión manejo de estrés y estilos de</p>	VARIABLE 1: INTELIGENCIA EMOCIONAL				
	-Intrapersonal	- Conocimiento emocional de sí mismo. -Asertividad -Auto concepto -Autorrealización -Independencia	4,24,38 16,30,50 26,35,52,58 01,15,42,49,56 09,13,23,41,54	- Rara vez o nunca es mi caso (1) -Pocas veces es mi caso (2) -A veces es mi Caso (3) -Muchas veces es mi caso (4) -Con mucha frecuencia o siempre es mi caso (5)	Bajo Medio Alto		
	-Interpersonal	- Empatía -Relaciones interpersonales -Responsabilidad Social	19,28,43,55 12,17,25,51,57 08,21,31,40,46				
	-Adaptabilidad	-Solución de problemas, Prueba de la realidad -Flexibilidad	07,20,27,39 06,11,37,45,60				
	-Manejo de estrés	-Tolerancia al estrés -Control de los impulsos - Felicidad -Optimismo	03,14,33,48 18,36,44,59				
	-Estado de ánimo general		02,29,22,32,53 05,10,34,47				
	VARIABLE 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS						

<p>la dimensión manejo de estrés y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima?</p> <p>¿cuál es la relación entre la dimensión estado de ánimo en general y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima?</p>	<p>estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima</p> <p>determinar la relación entre la dimensión estado de ánimo en general y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima.</p>	<p>afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima</p> <p>existe relación entre la dimensión estado de ánimo en general y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima</p>	<p>Estilo de Afrontamiento centrado en el problema</p> <p>Estilo de Afrontamiento centrado en la emoción</p> <p>Estilo de afrontamiento menos útiles</p>	<p>-Afrontamiento activo -Planificación -Supresión de actividades competentes -Postergación del afrontamiento -Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales</p> <p>-Búsqueda de apoyo social por razones emocionales -Reinterpretación positiva y crecimiento -Aceptación -Negación -Acudir a la religión</p> <p>-Enfocar y liberar emociones -Desentendimiento conductual -Desentendimiento mental</p>	<p>-1,14,27,40 -2,15,28,41 -3,16,29,42</p> <p>-4,17,30,43</p> <p>-5,18,31,44</p> <p>-32,19,6,45</p> <p>-7,20,33,46</p> <p>-8,21,34,47 -11,24,37,50 -9,22,35,48</p> <p>-10,23,36,49</p> <p>-12,25,38,51</p> <p>-13,26,39,52</p>	<p>-Casi nunca (1)</p> <p>-A veces hago esto (2)</p> <p>-Usualmente hago esto (3)</p> <p>-Hago esto con mucha frecuencia (4)</p>	<p>Bajo Medio Alto</p>
Metodología	Población		Técnica instrumento		Resultado		
<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: básica descriptiva Diseño: No experimental - transversal - Correlacional</p>	<p>La población de estudio fueron 198 estudiantes de la facultad de Educación de una Universidad de la ciudad de Lima.</p> <p>Muestra censal</p>		<p>Para la V1, inteligencia emocional se usó el Inventario de inteligencia Emocional de Bar-On Ice compuesta por 60 preguntas en escala Likert, y cuenta con previa validación y se tomó de los autores Alejos Vera Raúl Andrés y Cambero Aguilar Sonia Milagros. Para la V2, Estilos de afrontamiento al estrés se usó el Instrumento Escala de Afrontamiento (COPE) compuesta por 52 preguntas en escala Likert, cuenta con previa validación y se tomó de la investigadora Verónica Hikari Fujiki.</p>		<p>Se utilizó la estadística descriptiva para la frecuencia de niveles por variable.</p> <p>Se utilizó la estadística inferencial para contrastar las hipótesis planteadas, para ello se usó la correlación de Spearman.</p>		

ANÁLISIS CONFIABILIDAD

The screenshot displays the PASW Statistics Processor interface. The main window shows two sections of reliability analysis results. The top section is titled "Análisis de fiabilidad" and contains a table of "Estadísticos de fiabilidad" for a dataset with 60 elements and a Cronbach's Alpha of .978. A yellow tooltip points to the table with the text "Haga doble clic para activar". The bottom section is also titled "Análisis de fiabilidad" and shows results for a dataset with 52 elements and a Cronbach's Alpha of .946. The status bar at the bottom indicates "PASW Statistics Processor está listo" and "H: 1.51, W: 2.88 in". The system tray shows the time as 03:49 p.m. on 26/11/2019.

Análisis de fiabilidad

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,978	60

Haga doble clic para activar

[Conjunto_de_datos2] H:\Tesis 2019\Mariana\Nombre_Hoy\Entregables\Base_piloto.sav

Análisis de fiabilidad

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,946	52

PASW Statistics Processor está listo | H: 1.51, W: 2.88 in

ES 03:49 p.m. 26/11/2019

ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Resultado3.spv [Documento2] - PASW Statistics Visor

Archivo Edición Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Tabla de frecuencia

Niveles de la Dimensión Intelectual Emocional

Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	9	4,5	4,5	4,5
Medio	137	69,2	69,2	73,7
Alto	52	26,3	26,3	100,0
Total	198	100,0	100,0	

Niveles de la Dimensión Intrapersonal

Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	3,0	3,0	3,0
Medio	137	69,2	69,2	72,2
Alto	55	27,8	27,8	100,0
Total	198	100,0	100,0	

Niveles de la Dimensión Interpersonal

Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	8	4,0	4,0	4,0
Medio	130	65,7	65,7	69,7
Alto	60	30,3	30,3	100,0
Total	198	100,0	100,0	

Niveles de la Dimensión Adaptabilidad

Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	5	2,5	2,5	2,5
Medio	116	58,6	58,6	61,1
Alto	77	38,9	38,9	100,0
Total	198	100,0	100,0	

Resultado3.spv [Documento2] - PASW Statistics Visor

Archivo Edición Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Niveles de la Dimensión Manejo de estrés

Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	25	12,6	12,6	12,6
Medio	128	64,6	64,6	77,3
Alto	45	22,7	22,7	100,0
Total	198	100,0	100,0	

Niveles de la Dimensión Estado de ánimo general

Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	22	11,1	11,1	11,1
Medio	135	68,2	68,2	79,3
Alto	41	20,7	20,7	100,0
Total	198	100,0	100,0	

Niveles de los Estilos de Afrontamiento al Estrés

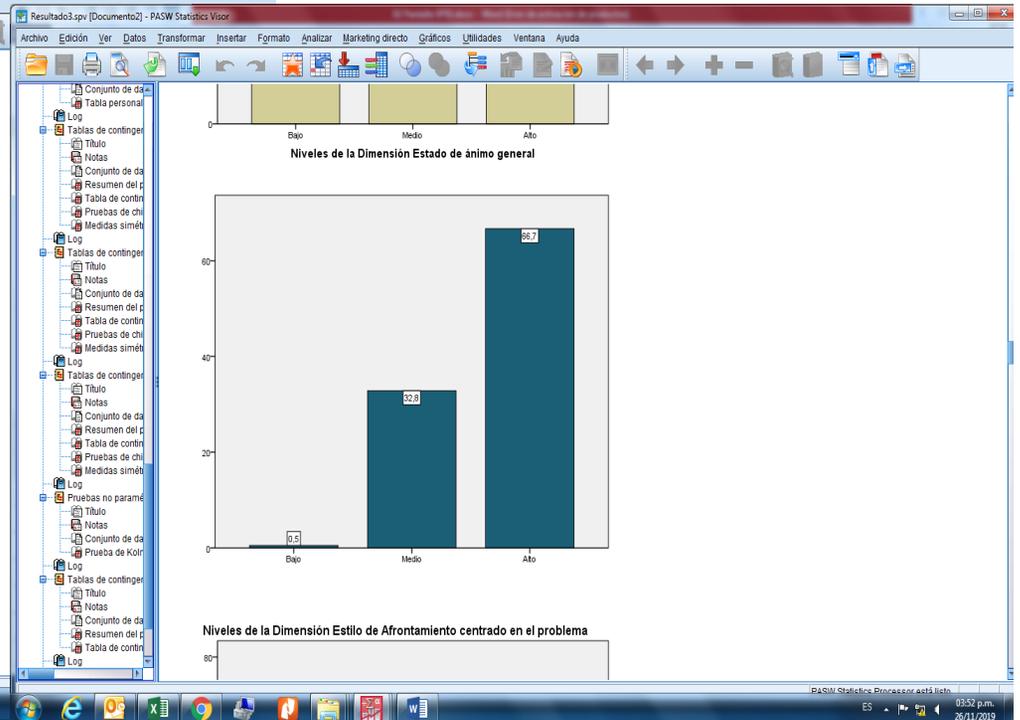
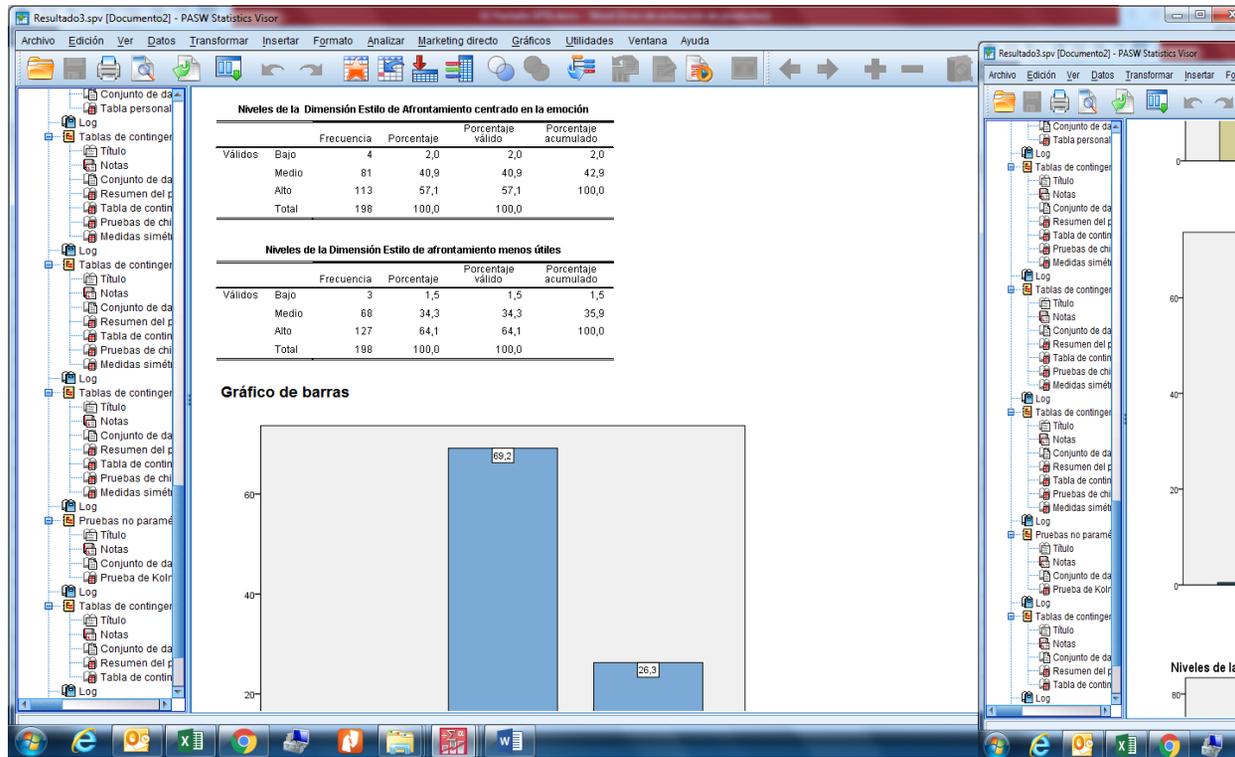
Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	1	,5	,5	,5
Medio	65	32,8	32,8	33,3
Alto	132	66,7	66,7	100,0
Total	198	100,0	100,0	

Niveles de la Dimensión Estilo de Afrontamiento centrado en el problema

Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	58	29,3	29,3	29,3
Alto	140	70,7	70,7	100,0
Total	198	100,0	100,0	

Niveles de la Dimensión Estilo de Afrontamiento centrado en la emoción

Válidos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	4	2,0	2,0	2,0



PRUEBA DE CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Tabla 5

Estadística de fiabilidad de Inteligencia emocional

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.978	60

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6

Estadística de fiabilidad de estilos de afrontamiento al estrés

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.946	52

Fuente: Elaboración propia

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Estilo de afrontamiento centrado en el problema							
1	Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema	✓		✓		✓		
2	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo hacer	✓		✓		✓		
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	✓		✓		✓		
4	Me fuerzo a mí mismo(a) a esperar el momento apropiado para hacer algo	✓		✓		✓		
5	Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron	✓		✓		✓		
6	Concentro mi esfuerzo en hacer algo respecto al problema	✓		✓		✓		
7	Hago un plan de acción	✓		✓		✓		
8	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo de lado otras cosas.	✓		✓		✓		
9	Desisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita.	✓		✓		✓		
10	Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer.	✓		✓		✓		
11	Hago paso a paso lo que debe hacerse	✓		✓		✓		
12	Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir	✓		✓		✓		
13	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades	✓		✓		✓		
14	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido	✓		✓		✓		
15	Hablo con alguien que pueda saber más de la situación	✓		✓		✓		
16	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema	✓		✓		✓		
17	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mi esfuerzo para enfrentar la situación	✓		✓		✓		
18	Me controló para no hacer las cosas apresuradamente	✓		✓		✓		
19	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema	✓		✓		✓		
20	Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2 Estilo de afrontamiento centrado en la emoción	Si	No	Si	No	Si	No	
21	Hablo de mis sentimientos con alguien	✓		✓		✓		
22	Busco el lado bueno en lo que está sucediendo	✓		✓		✓		
23	Aprendo a vivir con el problema	✓		✓		✓		
24	Busco la ayuda de Dios	✓		✓		✓		
25	Me refugio a creer que eso ha sucedido	✓		✓		✓		
26	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes.	✓		✓		✓		
27	Trato	✓		✓		✓		
28	Acepto que el hecho que ha ocurrido no puede cambiarse.	✓		✓		✓		
29	Pongo mi confianza en Dios	✓		✓		✓		
30	Me hago la idea de que nada ha ocurrido	✓		✓		✓		
31	Converso con alguien sobre lo que me está	✓		✓		✓		

	sucedido						
32	Aprendo algo de la experiencia	✓		✓		✓	
33	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió	✓		✓		✓	
34	Intento encontrar consuelo en mi religión	✓		✓		✓	
35	Actúo como si no hubiese ocurrido	✓		✓		✓	
36	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	✓		✓		✓	
37	Tristo que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar	✓		✓		✓	
38	Acepto la realidad de lo sucedido	✓		✓		✓	
39	Rezo más que de costumbre	✓		✓		✓	
40	Me digo a mí mismo (a) "esto no es real"	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 3 Estilo de afrontamiento menos útiles	Si	No	SI	No	SI	No
41	Dejo salir mis sentimientos	✓		✓		✓	
42	Dejo de intentar alcanzar mi meta	✓		✓		✓	
43	Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso	✓		✓		✓	
44	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento	✓		✓		✓	
45	Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo	✓		✓		✓	
46	Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema	✓		✓		✓	
47	Me molesto y soy consciente de ello	✓		✓		✓	
48	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	✓		✓		✓	
49	Duermo más de lo usual	✓		✓		✓	
50	Dejo salir mis sentimientos	✓		✓		✓	
51	Dejo de intentar alcanzar mi meta	✓		✓		✓	
52	Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador:

Dr/ Mg: Patricia Arribas Parella Stepany

DNI: 10.226.179

Especialidad del validador:

Ps. Cognitivo Conductual

20 de 11 del 2019

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Patricia Arribas Parella Stepany
Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTILOS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Estilo de afrontamiento centrado en el problema							
1	Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema	✓		✓		✓		
2	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo hacer	✓		✓		✓		
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	✓		✓		✓		
4	Me fuerzo a mí mismo(a) a esperar el momento apropiado para hacer algo	✓		✓		✓		
5	Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron	✓		✓		✓		
6	Concentro mi esfuerzo en hacer algo respecto al problema	✓		✓		✓		
7	Hago un plan de acción	✓		✓		✓		
8	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo de lado otras cosas.	✓		✓		✓		
9	Dejato en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita.	✓		✓		✓		
10	Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer.	✓		✓		✓		
11	Hago paso a paso lo que debe hacerse	✓		✓		✓		
12	Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir	✓		✓		✓		
13	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades	✓		✓		✓		
14	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido	✓		✓		✓		
15	Hablo con alguien que pueda saber más de la situación	✓		✓		✓		
16	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema	✓		✓		✓		
17	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mi esfuerzo para enfrentar la situación	✓		✓		✓		
18	Me controló para no hacer las cosas apresuradamente	✓		✓		✓		
19	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema	✓		✓		✓		
20	Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2 Estilo de afrontamiento centrado en la emoción	Si	No	Si	No	Si	No	
21	Hablo de mis sentimientos con alguien	✓		✓		✓		
22	Busco el lado bueno en lo que está sucediendo	✓		✓		✓		
23	Aprendo a vivir con el problema	✓		✓		✓		
24	Busco la ayuda de Dios	✓		✓		✓		
25	Me rehúso a creer que eso ha sucedido	✓		✓		✓		
26	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes.	✓		✓		✓		
27	Trato	✓		✓		✓		
28	Acepto que el hecho que ha ocurrido no puede cambiarse.	✓		✓		✓		
29	Pongo mi confianza en Dios	✓		✓		✓		
30	Me hago la idea de que nada ha ocurrido	✓		✓		✓		
31	Converso con alguien sobre lo que me está	✓		✓		✓		

	sucedido	✓		✓		✓	
32	Aprendo algo de la experiencia	✓		✓		✓	
33	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió	✓		✓		✓	
34	Intento encontrar consenso en mi religión	✓		✓		✓	
35	Actúo como si no hubiese ocurrido	✓		✓		✓	
36	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	✓		✓		✓	
37	Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar	✓		✓		✓	
38	Acepto la realidad de lo sucedido	✓		✓		✓	
39	Rezo más que de costumbre	✓		✓		✓	
40	Me digo a mí mismo (a) "esto no es así"	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 3 Estilo de afrontamiento menos útiles	Si	No	SI	No	SI	No
41	Dejo salir mis sentimientos	✓		✓		✓	
42	Dejo de intentar alcanzar mi meta	✓		✓		✓	
43	Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso	✓		✓		✓	
44	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento	✓		✓		✓	
45	Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo	✓		✓		✓	
46	Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema	✓		✓		✓	
47	Me molesto y soy consciente de ello	✓		✓		✓	
48	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	✓		✓		✓	
49	Duermo más de lo usual	✓		✓		✓	
50	Dejo salir mis sentimientos	✓		✓		✓	
51	Dejo de intentar alcanzar mi meta	✓		✓		✓	
52	Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Si hay

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador:

Dr/ Mg: *Esteban Álvarez Yelari*

DNI: *40043433*

Especialidad del validador:

Investigador

15 de *11* del 20*19*

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dio suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTILOS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Estilo de afrontamiento centrado en el problema							
1	Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema	✓		✓		✓		
2	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo hacer	✓		✓		✓		
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema	✓		✓		✓		
4	Meuerzo a mí mismo(a) a esperar el momento apropiado para hacer algo	✓		✓		✓		
5	Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron	✓		✓		✓		
6	Concentro mi esfuerzo en hacer algo respecto al problema	✓		✓		✓		
7	Hago un plan de acción	✓		✓		✓		
8	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo de lado otras cosas.	✓		✓		✓		
9	Desisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita.	✓		✓		✓		
10	Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer.	✓		✓		✓		
11	Hago paso a paso lo que debo hacer	✓		✓		✓		
12	Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir	✓		✓		✓		
13	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades	✓		✓		✓		
14	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido	✓		✓		✓		
15	Hablo con alguien que pueda saber más de la situación	✓		✓		✓		
16	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema	✓		✓		✓		
17	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mi esfuerzo para enfrentar la situación	✓		✓		✓		
18	Me controla para no hacer las cosas apresuradamente	✓		✓		✓		
19	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema	✓		✓		✓		
20	Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2 Estilo de afrontamiento centrado en la emoción	Si	No	Si	No	Si	No	
21	Hablo de mis sentimientos con alguien	✓		✓		✓		
22	Busco el lado bueno en lo que está sucediendo	✓		✓		✓		
23	Aprendo a vivir con el problema	✓		✓		✓		
24	Busco la ayuda de Dios	✓		✓		✓		
25	Me refugio a creer que eso ha sucedido	✓		✓		✓		
26	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes.	✓		✓		✓		
27	Trato	✓		✓		✓		
28	Acepto que el hecho que ha ocurrido no puede cambiarse.	✓		✓		✓		
29	Pongo mi confianza en Dios	✓		✓		✓		
30	Me hago la idea de que nada ha ocurrido	✓		✓		✓		
31	Converso con alguien sobre lo que me está	✓		✓		✓		

	sucedido						
32	Aprendo algo de la experiencia	✓		✓		✓	
33	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió	✓		✓		✓	
34	Intento encontrar consuelo en mi religión	✓		✓		✓	
35	Actúo como si no hubiese ocurrido	✓		✓		✓	
36	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	✓		✓		✓	
37	Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar	✓		✓		✓	
38	Acepto la realidad de lo sucedido	✓		✓		✓	
39	Rezo más que de costumbre	✓		✓		✓	
40	Me digo a mí misma (a) "esto no es real"	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 3 Estilo de afrontamiento menos útiles	SI	No	SI	No	SI	No
41	Dejo salir mis sentimientos	✓		✓		✓	
42	Dejo de intentar alcanzar mi meta	✓		✓		✓	
43	Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso	✓		✓		✓	
44	Siento que me abeto mucho y expreso demasiado todo lo que siento	✓		✓		✓	
45	Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo	✓		✓		✓	
46	Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema	✓		✓		✓	
47	Me molesto y soy consciente de ello	✓		✓		✓	
48	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema	✓		✓		✓	
49	Duermo más de lo usual	✓		✓		✓	
50	Dejo salir mis sentimientos	✓		✓		✓	
51	Dejo de intentar alcanzar mi meta	✓		✓		✓	
52	Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opción de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Dr Mg: *Rodriguez Vera Nilsaia*

DNI: *42.913187*

Especialidad del validador:

psicólogo clínico y de la salud

20 de *11* del 20*19*

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

[Firma]
Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE INTELIGENCIA EMOCIONAL

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ²		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1 Intrapersonal								
1	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.	✓		✓		✓		
2	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.	✓		✓		✓		
3	Cuando trabajo con otros, tiendo a confiar más en sus ideas.	✓		✓		✓		
4	Preferiré que otros tomen decisiones por mí.	✓		✓		✓		
5	He logrado muy poco en los últimos años.	✓		✓		✓		
6	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir.	✓		✓		✓		
7	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a).	✓		✓		✓		
8	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.	✓		✓		✓		
9	No me siento bien conmigo mismo (a).	✓		✓		✓		
10	Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decirlo.	✓		✓		✓		
11	Me siento feliz con el tipo de persona que soy.	✓		✓		✓		
12	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a).	✓		✓		✓		
13	Preferiré seguir a otros que ser líder.	✓		✓		✓		
14	Disfruto de las cosas que me interesan.	✓		✓		✓		
15	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.	✓		✓		✓		
16	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.	✓		✓		✓		
17	Estoy contento (a) con la forma en que me veo.	✓		✓		✓		
18	Me parece que necesito de los demás más de los que ellos me necesitan.	✓		✓		✓		
19	No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.	✓		✓		✓		
20	Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2 Interpersonal								
21	Soy una persona bastante alegre y optimista.	✓	No	Si	No	Si	No	
22	Me resulta fácil hacer amigos (as).	✓		✓		✓		
23	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	✓		✓		✓		
24	Mis amigos me confían sus intimidades.	✓		✓		✓		
25	Me daría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	✓		✓		✓		
26	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	✓		✓		✓		
27	Los demás opinan que soy una persona sociable.	✓		✓		✓		
28	Intento no herir los sentimientos de los demás.	✓		✓		✓		
29	No mantengo relación con mis amistades.	✓		✓		✓		
30	Me gusta ayudar a la gente.	✓		✓		✓		
31	A la gente le resulta difícil confiar en mí.	✓		✓		✓		
32	Me importa lo que puede sucederle a los demás.	✓		✓		✓		
33	Soy capaz de respetar a los demás.	✓		✓		✓		
34	Considero que es muy importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.	✓		✓		✓		
35	Me resulta fácil hacer amigos (as).	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3 Adaptabilidad								
36	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.	✓	No	Si	No	Si	No	

37	Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	En general, me resulta difícil adaptarme.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Lo primero que hago cuando tengo un problema es defenderme a pensar y luego busco la que considero mejor.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Si me viera obligado (a) a dejar mi casa actual, me sería fácil adaptarme nuevamente.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIMENSIÓN 4 Manejo de estrés								
44	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponermo demasiado nervioso.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Soy impulsivo (a), y eso me trae problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	Soy impulsivo (a).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIMENSIÓN 5 Estado de ánimo general								
52	Es duro para mí disfrutar de la vida.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53	Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de situaciones.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54	Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55	Estoy contento (a) con mi vida.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56	Soy una persona divertida.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57	Me deprimó.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58	En general me siento motivado (a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59	En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60	Me gusta divertirme.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** **No aplicable**

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Mg. Villan Arellano Roberto Stefany
 DNI: 70.116.147

Especialidad del validador:

Ps. Log. Conductual

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

...30...de...11.....del 2019

Stefany Villan Arellano

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE INTELIGENCIA EMOCIONAL

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ²		Relevancia ²		Claridad ¹		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Intrapersonal							
1	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.	✓		✓		✓		
2	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.	✓		✓		✓		
3	Cuando trabajo con otros, tiendo a contar más en sus ideas.	✓		✓		✓		
4	Prefiero que otros tomen decisiones por mí.	✓		✓		✓		
5	He logrado muy poco en los últimos años.	✓		✓		✓		
6	Cuando estoy encajado (a) con alguien se lo puedo decir.	✓		✓		✓		
7	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a).	✓		✓		✓		
8	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.	✓		✓		✓		
9	No me siento bien conmigo mismo (a).	✓		✓		✓		
10	Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decirselo.	✓		✓		✓		
11	Me siento feliz con el tipo de persona que soy.	✓		✓		✓		
12	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a).	✓		✓		✓		
13	Prefiero seguir a otros que ser líder.	✓		✓		✓		
14	Disfruto de las cosas que me interesan.	✓		✓		✓		
15	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.	✓		✓		✓		
16	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.	✓		✓		✓		
17	Estoy contento (a) con la forma en que me veo.	✓		✓		✓		
18	Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.	✓		✓		✓		
19	No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.	✓		✓		✓		
20	Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2 Interpersonal	Si	No	Si	No	Si	No	
21	Soy una persona bastante alegre y optimista.	✓		✓		✓		
22	Me resulta fácil hacer amigos (as).	✓		✓		✓		
23	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	✓		✓		✓		
24	Mis amigos me confían sus intimidades.	✓		✓		✓		
25	Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.	✓		✓		✓		
26	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	✓		✓		✓		
27	Los demás opinan que soy una persona sociable.	✓		✓		✓		
28	Intento no herir los sentimientos de los demás.	✓		✓		✓		
29	No mantengo relación con mis amistades.	✓		✓		✓		
30	Me gusta ayudar a la gente.	✓		✓		✓		
31	A la gente le resulta difícil confiar en mí.	✓		✓		✓		
32	Me importa lo que puede sucederle a los demás.	✓		✓		✓		
33	Soy capaz de respetar a los demás.	✓		✓		✓		
34	Considero que es muy importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.	✓		✓		✓		
35	Me resulta fácil hacer amigos (as).	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3 Adaptabilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
36	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.	✓		✓		✓		

37	Quando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.	✓		✓		✓	
38	En general, me resulta difícil adaptarme.	✓		✓		✓	
39	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenirme a pensar y luego escogí la que considero mejor.	✓		✓		✓	
40	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	✓		✓		✓	
41	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	✓		✓		✓	
42	Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	✓		✓		✓	
43	Si me viera obligado (a) a dejar mi casa actual, me sería fácil adaptarme nuevamente.	✓		✓		✓	
DIMENSIÓN 4 Manejo de estrés							
44	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.	✓		✓		✓	
45	Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.	✓		✓		✓	
46	Soy impulsivo (a), y eso me trae problemas.	✓		✓		✓	
47	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.	✓		✓		✓	
48	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	✓		✓		✓	
49	Soy impulsivo (a).	✓		✓		✓	
50	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	✓		✓		✓	
51	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.	✓		✓		✓	
DIMENSIÓN 5 Estado de ánimo general							
52	Es duro para mí disfrutar de la vida.	✓		✓		✓	
53	Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de situaciones.	✓		✓		✓	
54	Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	✓		✓		✓	
55	Estoy contento (a) con mi vida.	✓		✓		✓	
56	Soy una persona divertida.	✓		✓		✓	
57	Me deprimó.	✓		✓		✓	
58	En general me siento motivado (a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	✓		✓		✓	
59	En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.	✓		✓		✓	
60	Me gusta divertirme.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** **No aplicable**

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg:

DNI: 30.003.433

Especialidad del validador:

Investigación

15 de 11 del 2019

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE INTELIGENCIA EMOCIONAL

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1 Intrapersonal								
1	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida	✓		✓		✓		
2	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	✓		✓		✓		
3	Cuando trabajo con otros, tiendo a confiar más en sus ideas	✓		✓		✓		
4	Prefiero que otros tomen decisiones por mí	✓		✓		✓		
5	Me he logrado muy poco en los últimos años	✓		✓		✓		
6	Cuando estoy enojado (a), con alguien se lo puedo decir	✓		✓		✓		
7	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a)	✓		✓		✓		
8	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓		
9	No me siento bien conmigo mismo (a)	✓		✓		✓		
10	Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decirselo	✓		✓		✓		
11	Me siento feliz con el tipo de persona que soy	✓		✓		✓		
12	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a)	✓		✓		✓		
13	Prefiero seguir a otros que ser líder	✓		✓		✓		
14	Disfruto de las cosas que me interesan	✓		✓		✓		
15	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten	✓		✓		✓		
16	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza	✓		✓		✓		
17	Estoy contento (a) con la forma en que me veo	✓		✓		✓		
18	Me parece que necesito de los demás más de los que ellos me necesitan	✓		✓		✓		
19	No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida	✓		✓		✓		
20	Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2 Interpersonal								
21	Soy una persona bastante alegre y optimista	✓		✓		✓		
22	Me resulta fácil hacer amigos (as)	✓		✓		✓		
23	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas	✓		✓		✓		
24	Mis amigos me confían sus intimidades	✓		✓		✓		
25	Me defendería y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento	✓		✓		✓		
26	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	✓		✓		✓		
27	Los demás opinan que soy una persona sociable	✓		✓		✓		
28	Intento no herir los sentimientos de los demás	✓		✓		✓		
29	No mantengo relación con mis amistades	✓		✓		✓		
30	Me gusta ayudar a la gente	✓		✓		✓		
31	A la gente le resulta difícil confiar en mí	✓		✓		✓		
32	Me importa lo que puede sucederle a los demás	✓		✓		✓		
33	Soy capaz de respetar a los demás	✓		✓		✓		
34	Considero que es muy importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley	✓		✓		✓		
35	Me resulta fácil hacer amigos (as)	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3 Adaptabilidad								
36	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas	✓		✓		✓		

37	Cuando enfrente una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.	✓		✓		✓	
38	En general, me resulta difícil adaptarme.	✓		✓		✓	
39	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar y luego escojo la que considero mejor.	✓		✓		✓	
40	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	✓		✓		✓	
41	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	✓		✓		✓	
42	Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	✓		✓		✓	
43	Si me vieran obligado (a) a dejar mi casa actual, me sería fácil adaptarme nuevamente.	✓		✓		✓	
DIMENSIÓN 4 Manejo de estrés							
44	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.	✓		✓		✓	
45	Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.	✓		✓		✓	
46	Soy impulsivo (a), y eso me trae problemas.	✓		✓		✓	
47	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.	✓		✓		✓	
48	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	✓		✓		✓	
49	Soy impulsivo (a).	✓		✓		✓	
50	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	✓		✓		✓	
51	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.	✓		✓		✓	
DIMENSIÓN 5 Estado de ánimo general							
52	Es duro para mí disfrutar de la vida.	✓		✓		✓	
53	Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de situaciones.	✓		✓		✓	
54	Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	✓		✓		✓	
55	Estoy contento (a) con mi vida.	✓		✓		✓	
56	Soy una persona divertida.	✓		✓		✓	
57	Me deprimó.	✓		✓		✓	
58	En general me siento motivado (a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	✓		✓		✓	
59	En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.	✓		✓		✓	
60	Me gusta divertirme.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

Adrián Vera Hualde

DNI: *42.913.18.7*

Especialidad del validador:

psicólogo clínico y de la salud

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

20 de *11* del 20*19*

[Firma]
Firma del Experto Informante.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Escuela de Posgrado

"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Lima, 20 de diciembre de 2019

Carta P. 614-2019-EPG-UCV-LN

Doctor EZEQUIEL VALENZUELA NOGUERA
Decano
FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD INCA Garcilaso de la Vega

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a ROSMERY AÑORGA ZAVAIETA identificado con DNI N.º 70859703 y código de matrícula N.º 6700239469; estudiante del Programa de MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA

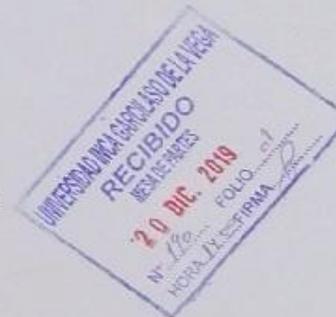
En ese sentido, solicito a su digna persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestra estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Con este motivo, le saluda atentamente,

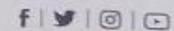


Carlos Ventura Orbegoso
Jefe de la Escuela de Posgrado
Universidad César Vallejo - Campus Lima Norte

7004



Somos la universidad de los que quieren salir adelante.



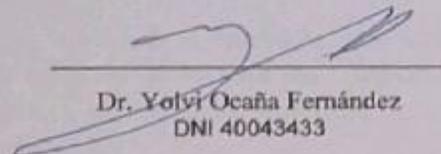
ucv.edu.pe

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Yolvi Ocaña Fernández, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte, asesor de la tesis titulada "**Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima**", de la estudiante **Rosmery Añorga Zavaleta**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El /la suscrito(a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 01 de febrero del 2020


Dr. Yolvi Ocaña Fernández
DNI 40043433



1 ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIO

1 Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADEMICO DE:

Maestra en Docencia Universitaria

AUTORA :

Br. Rosmery Añorga Zavaleta (ORCID: 0000-0002-7291-3664)

ASESOR :

Dr. Yolvi Javier Ocaña Fernández (ORCID 0000-0002-2566-6875)

1 LINEA DE INVESTIGACIÓN

Innovaciones Pedagógicas

LIMA PERÚ

2020

Resumen de coincidencias

21 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	14 %	>
2	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %	>
3	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1 %	>
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %	>
5	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %	>
6	bibliotecas.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %	>
7	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %	>
8	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %	>
9	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %	>
10	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %	>
11	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %	>



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Alfonso Zavala Rosary
D.N.I. : 70859703
Domicilio : Jr. Palma Rosal 3021 - Cercado de Lima
Teléfono : Fijo : - Móvil : 912789733
E-mail : razavala@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :
Escuela :
Carrera :
Título :

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : Maestría
Mención : Docencia Universitaria

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Alfonso Zavala Rosary

Título de la tesis:

Inteligencia emocional y actitudes de afrontamiento al estrés
en estudiantes de la facultad de educación de una universidad
de Lima

Año de publicación : 2020

**4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN
ELECTRÓNICA:**

A través del presente documento, autorizo a la Biblioteca UCV-Lima Norte, a
publicar en texto completo mi tesis

Firma [Firma]

Fecha : 02 de mayo 2020



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

ROSMERY ANDREA ZAUAETA

INFORME TITULADO:

Inteligencia Emocional y estilos de afrontamiento al estrés en
estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de
Lima.

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Maestría en Docencia Universitaria

SUSTENTADO EN FECHA: 29 de mayo del 2020

NOTA O MENCIÓN: Aprobado por unanimidad



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN