



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Inteligencia emocional, autoestima y  
estrés en directores de San Juan de Lurigancho, 2016.

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Doctora en Gestión Pública y Gobernabilidad

**AUTORA:**

Dra. Maritza Emperatriz Guzmán Meza

**ASESORA:**

Dra. Galia Susana Lescano López

**SECCIÓN**

Ciencias Empresariales

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Administración del talento humano

**PERÚ - 2017**

**Página del jurado**

---

Dr. Antonio Lip Licham

Presidente

---

Dr. Hugo Lorenzo Agüero Alva

Secretario

---

Dra. Galia Susana Lescano López

Vocal

**Dedicatoria**

A mi padre un ejemplo digno  
a seguir.

A mi madre, mi guía y apoyo  
espiritual.

### **Agradecimiento**

A la Universidad César Vallejo por acogerme y permitirme realizar uno de mis mayores anhelos.

### **Declaración de Autoría**

Yo, Maritza emperatriz Guzmán Meza, estudiante de la Escuela de Postgrado, Doctorado en Gestión Pública y Gobernabilidad, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima; declaro el trabajo académico titulado: “Inteligencia emocional, autoestima y estrés en directores de San Juan de Lurigancho, 2016”. presentada, en 114 folios para la obtención del grado académico de Doctor en Gestión Pública, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, 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 previamente 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, 18 de enero de 2017

---

**Maritza Emperatriz Guzmán Meza**

**DNI: 06035574**

## Presentación

Señores miembros del jurado:

Dando cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y títulos de la sección de Postgrado de la Universidad César Vallejo para optar el grado de Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad, presento el trabajo de investigación denominado: “Inteligencia emocional, autoestima y estrés en directores de San Juan de Lurigancho, 2016.”, cuya finalidad es demostrar la relación existente entre las referidas variables en los directores de las Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho.

La aplicación de la presente tesis se desarrolló de la siguiente forma el capítulo I presenta la Introducción, antecedentes, el marco teórico, justificación, problema, hipótesis y objetivos. En el capítulo II se desarrolló el marco metodológico; en el capítulo III, se explicaron los resultados, en el capítulo IV la discusión y en capítulo V se realizó el análisis inferencial estadístico para posteriormente dar a conocer las recomendaciones en el capítulo VI, en el capítulo VII las referencias bibliográficas y finalmente el capítulo VIII los anexos.

Esta investigación pretende aportar al trabajo de los directivos conocimientos y aportes específicos sobre las variables tratadas a fin de colaborar en la solución de problemas institucionales.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

La autora.

**Tabla de Contenido**

	Pag.
<b>Páginas Preliminares</b>	
<b>Página del jurado</b>	ii
<b>Dedicatoria</b>	iii
<b>Agradecimiento</b>	iv
<b>Presentación</b>	vi
<b>Tabla de Contenido</b>	vii
<b>Resumen</b>	xi
<b>Abstract</b>	xii
<b>Resumo</b>	xiii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	14
<b>1.1 Antecedentes</b>	16
<b>1.2 Fundamentación científica, técnica o humanística</b>	20
<b>1.3 Justificación</b>	36
<b>1.4 Problema</b>	37
<b>1.5 Hipótesis</b>	40
<b>1.6 Objetivos</b>	41
<b>II. MARCO METODOLÓGICO</b>	42
<b>2.1. Variables</b>	43
<b>2.2. Operacionalización de variables</b>	44
<b>2.3. Metodología</b>	44
<b>2.4. Tipo de estudio</b>	44
<b>2.5. Diseño</b>	45
<b>2.6. Población, muestra y muestreo</b>	45
<b>2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b>	47
<b>2.8. Aspectos éticos</b>	51

<b>III. RESULTADOS</b>	52
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	64
<b>V. CONCLUSIONES</b>	70
<b>VI RECOMENDACIONES</b>	72
<b>VII. REFERENCIAS</b>	74
<b>VIII. ANEXOS</b>	79

A) Matriz de consistencia

B) Constancia emitida por la institución que acredite la realización del estudio in situ

C) Matriz de datos

D) Instrumento

E) Carta de consentimiento informado

F) Formato de validación de instrumento

G) Otras evidencias

## Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1 Operacionalización de las variables	44
Tabla 2 Confiabilidad cuestionario de Inteligencia Emocional	49
Tabla 3 Confiabilidad cuestionario de Autoestima	50
Tabla 4 Confiabilidad cuestionario de Percepción del Estrés	50
Tabla 5 Niveles de inteligencia emocional en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.	53
Tabla 6 Niveles de autoestima en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.	54
Tabla 7 Niveles de estrés en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016	55
Tabla 8 Niveles de la dimensión expresión del estrés, en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho periodo 2016	56
Tabla 9 Niveles de la dimensión control del estrés, en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.	57
Tabla 10 Comparación de los niveles de inteligencia emocional, autoestima y estrés en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho según comparación de autoestima, estrés e inteligencia emocional, periodo 2016	58
Tabla 11 Matriz de Correlación entre las variables y dimensiones de estudio	59
Tabla 12 Correlación de orden entre la Inteligencia emocional, la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016	60
Tabla 13 Correlación de orden entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016	61
Tabla 14 Correlación de orden entre la Inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016	62

## Lista de Figuras

	Pag.
Figura 1. Distribución porcentual de los niveles de inteligencia emocional en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016	53
Figura 2. Distribución porcentual de los niveles de autoestima en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016	54
Figura 3. Distribución porcentual de los niveles de estrés en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.	55
Figura 4. Distribución porcentual de los niveles de la dimensión expresión del estrés, en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.	56
Figura 5. Distribución porcentual de los niveles de la dimensión de comprensión de la inteligencia emocional, en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.	57
Figura 6. Distribución porcentual de directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho según comparación de inteligencia emocional, autoestima y estrés.	58

## Resumen

La presente investigación titulada “Inteligencia emocional, autoestima y estrés en directores de San Juan de Lurigancho, 2016.”, tuvo como objetivo General demostrar la relación entre Inteligencia emocional, autoestima y percepción del estrés en directores de San Juan de Lurigancho.

La investigación se realizó utilizando el método hipotético deductivo, del tipo no experimental, descriptivo correlacional, de corte transversal, determinándose la relación entre las variables planteadas. La población fue de 340 directores y la muestra de estudio de 180 directores de Instituciones Educativas Estatales de San Juan de Lurigancho, los datos fueron recopilados a través de la técnica de la encuesta aplicándose tres cuestionarios, el de Inteligencia emocional TMMS-24 de Mayer y Salovey, el cuestionario de autoestima de Rosemberg y la escala de Stress percibido, versión española de la Perceived streess scale PSS de –Remor y Carrobes y para la confiabilidad se utilizó alfa de Cronbach cuyos resultados fueron : ,945 - ,842 y ,959 respectivamente, finalmente para el análisis inferencial de los datos se usó el estadístico de prueba de  $Z(1-\alpha/2)$ .

El resultado final demostró que existe correlación moderada de 0.609; entre la autoestima y la Inteligencia emocional y entre estrés percibido y la Inteligencia emocional se presenta un nivel de correlación moderada negativa de -0.696 en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho. Asimismo se tiene la relación entre la inteligencia emocional, autoestima, el estrés, que arroja un nivel de 0.506, el cual muestra una relación moderada entre estas tres variables.

*Palabras clave:* Inteligencia emocional, autoestima, percepción, estrés laboral, expresión, control.

## Abstract

The present research entitled "Emotional intelligence, self-esteem and of stress in directors of San Juan de Lurigancho, 2016.", aimed at demonstrating the relationship between emotional intelligence, self-esteem and perceived stress in directors of San Juan de Lurigancho.

The research was carried out using the hypothetical deductive method, non-experimental, descriptive correlational, cross-sectional type, determining the relationship between the variables. The population was 340 directors and the study sample of 180 directors of State Educational Institutions of San Juan de Lurigancho, the data were collected through the technique of the survey applying three questionnaires, Mayer's emotional intelligence TMMS-24 and Salovey, the Rosenberg self-esteem questionnaire and the perceived Stress Scale, Spanish version of the Perceived Stress Scale PSS of -Remor and Carrobes and for reliability was used Cronbach's alpha whose results were:, 945-, 842 and, respectively, 959 , Finally for the inferential analysis of the data the statistical test of Z ( $1-\alpha / 2$ ) was used.

The final result showed that there is a moderate correlation of 0.609; between self-esteem and Emotional Intelligence and between perceived stress and Emotional Intelligence, a moderate-negative correlation level of -0.696 is presented in the directors of Educational Institutions of San Juan de Lurigancho. There is also the relationship between emotional intelligence, self-esteem, stress, which yields a level of 0.506, which shows a moderate relationship between these three variables.

*Key words:* Emotional intelligence, self-esteem, perception, work stress, expression, control.

## Resumo

Esta pesquisa intitulada "inteligência emocional, auto-estima e estresse diretores de San Juan de Lurigancho de 2016", com o objetivo geral demonstrar a relação entre inteligência emocional, auto-estima e a percepção de administração de estresse San Juan de Lurigancho.

A pesquisa foi realizada usando o método hipotético dedutivo, o não-experimental, descritivo correlacional, transversal, determinando a relação entre as variáveis proposto. A população era 340 administração e da amostra do estudo de 180 chefes de instituições de ensino do Estado de San Juan de Lurigancho, os dados foram coletados por meio da técnica de pesquisa aplicados três questionários, a inteligência emocional TMMS-24 Mayer e Salovey, auto-estima questionário Rosemberg e escala de estresse percebido, versão espanhola da escala stress PSS percebido de -Remor e Carrobes e confiabilidade alfa de Cronbach foi utilizado e os resultados foram: 945-842 e 959, respectivamente, finalmente, para a análise inferencial de dados foi utilizado o teste estatístico Z ( $1-\alpha / 2$ ).

O resultado final mostrou que existe uma correlação moderada de 0,609; entre auto-estima e inteligência emocional e entre o estresse percebido e a inteligência emocional, existe um nível de correlação negativa moderada de -0,696 nos diretores das instituições educacionais de San Juan de Lurigancho. Existe também a relação entre inteligência emocional, autoestima, estresse, que produz um nível de 0,506, o que mostra uma relação moderada entre essas três variáveis.

Palavras-chave: inteligência emocional, auto-estima, percepção, estresse no trabalho, expressão, controle.

# **I. INTRODUCCIÓN**

Los directivos de una institución educativa tienen muchas responsabilidades, deben de realizar una serie de procesos como el planificar, ejecutar, verificar y retroalimentar para lograr los fines de la institución de la cual son líderes. Su rol es fundamental ya que de ellos depende su buen funcionamiento, para ello, deben tener una imagen adecuada de su persona, que transmita seguridad en sí mismos y un buen nivel de autoestima, también es importante que tengan dominio de sus emociones, saber trabajar a presión y en equipo, todo lo que exige el desarrollo de una serie de habilidades y cualidades que deben de reunir de modo que ejecuten adecuadamente su labor.

Sin embargo, la fuerte presión laboral que enfrentan día a día en el trabajo ocasiona en ellos cambios de personalidad, muchas veces la necesidad de tener los documentos listos provoca en ellos ansiedad, el aprobar los programas de estudios tan cambiantes en los últimos años en nuestro país, adecuándolos a la realidad de cada centro educativo implica un trabajo muy largo y laborioso, el reducir la cantidad de desaprobados es un reto frente a la difícil situación económica, social por la que atraviesan nuestros estudiantes, la importancia de mejorar la calidad del servicio y la fuerte presión causada por el corto tiempo del que disponen para lograr todos los objetivos trazados en cada una de las instituciones, los llevan a situaciones de mucho estrés.

Todo directivo debe de garantizar el aprendizaje de los estudiantes, quienes no solo deben permanecer en la escuela sino también culminar el año escolar, para lograr ello debe de planificar el trabajo, verificar la ejecución del mismo de manera consensuada, desarrollarlo en un clima institucional favorable en la que todos los agentes educativos cumplan su rol de manera adecuada, debiendo paralelamente realizar el proceso de acompañamiento de la práctica pedagógica; para lograrlo se necesita una fuerte dosis de inteligencia emocional, ya que se trabaja en contacto directo con padres de familia provenientes de diversos estatus sociales y diferentes grados de estudio, con docentes quienes tienen diferentes personalidades y con estudiantes de diferentes caracteres.

La obligación de presentar los planes y programas, los informes, cumplir son los compromisos del director señalados en diversas normas y directivas, la coordinación con las UGEL, con el Ministerio de Educación, así como con otras instituciones hacen que todos estos aspectos se trabajen bajo una fuerte presión, es por ello que en este trabajo de investigación se estableció la relación entre la Inteligencia emocional, la autoestima y el estrés laboral en una profesión cuya labor no es lo suficiente mente reconocida ni valorada en nuestro país.

## **1.1 Antecedentes**

### **Antecedentes nacionales.**

Argoti, Romero y Guevara (2015) investigó sobre la “Relación de la inteligencia emocional con el desempeño laboral”, cuyo objetivo fue establecer la relación entre ambas variables. Este estudio tiene su fundamento teórico en la teoría Humanista sustentada por Rogers y Frankl, la psicología social y la teoría de Salovey sobre inteligencia emocional, es una investigación cuantitativa de diseño correlacional, como estadístico se aplicó Pearson. A los empleados de la empresa, un total de veintitrés trabajadores, se les aplicó un cuestionario propio de la empresa para la evaluación del desempeño y el test de Inteligencia emocional TMMS24 los que dieron con resultado que existe relación positiva entre el desempeño laboral y la inteligencia emocional.

Bondia, (2014) elaboró la tesis doctoral Inteligencia emocional y periodismo cuyo objetivo fue establecer la relación entre inteligencia emocional y ética en el periodismo, investigación básica de diseño correlacional, para recoger información se aplicaron dos instrumentos el test IRI y el TMMS-24, el test de valoración de la ética, llegando a las siguientes conclusiones: la correlación de Pearson entre la Inteligencia emocional y la Empatía Total es de 0,53 en los estudiantes y de 0,62, en los profesionales, lo que significa que es media y media-alta, respectivamente.

Velásquez (2012) realizó la investigación “Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes del X ciclo 2012-II de la ciudad de Lima Metropolitana con y sin participación de actos violentos”, cuyo objetivo fue establecer la relación entre ambas variables, en la cual participaron 1014 estudiantes de secundaria de

ambos sexos, con edades entre los 11 y 19 años con y sin involucrarse en acciones agresivas, a quienes se les aplicó dos pruebas, la investigación dio como resultado que el grupo que no participaron en acciones agresivas muestra mayor Inteligencia emocional y autoestima que el grupo que participa en actos violentos, otros resultados informan de una correlación moderada y alta entre .01 y .05 en las áreas de Auto conocimiento emocional, control emocional, automotivación, empatía, habilidades personales y la IE total, la relación entre autoestima e inteligencia fue de .01 y .05 siendo estos niveles muy bajo y bajos lo que señala que existe dependencia entre las variables. En relación a la autoestima general los hombres tienen un rango mayor que las mujeres.

Ortega (2010) en su tesis doctoral investigó acerca de la insatisfacción que sienten las personas de su imagen corporal, la idea que tienen sobre su físico y su autoestima, en estudiantes del primer ciclo de educación secundaria. La población la componen los estudiantes matriculados en segundo en el año 2009 en Jaen y la muestra por criterio lógico está conformada por estudiantes entre los 12 y 15 años de 6 centros públicos y privados haciendo un total de 296 estudiantes, a quienes se aplicó cuestionarios de siluetas corporales y el BSQ cuestionario sobre forma corporal (preocupación sobre el peso e imagen corporal) con un Alfa de 0,95, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el cuestionario de auto concepto físico. Se llegó a la conclusión que la imagen corporal no coincide con la imagen real ni la que ellos desearían tener, lo que mella en la autoestima de los estudiantes.

Villacorta (2010) Estudió la relación entre inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes, investigación descriptiva correlacional de tipo transaccional. Trabajó con el cuestionario de Bar-On el coeficiente emocional y las notas obtenidas por los estudiantes del último ciclo de la escuela de medicina humana. Se empleó una muestra de 38 estudiantes de los cuales 22 eran hombres y 16 mujeres, de estos el 53 % tiene entre los 20 y 26 años de edad y el 47% mas de 17 años de edad, en sus resultados de investigación se comprueba que existe una correlación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.

### **Antecedentes Internacionales.**

Núñez y Crismán (2016) realizó un estudio sobre la ansiedad y la autoestima en adolescentes de 12 a 18 años, en los cuales se provocan situaciones de ansiedad que dificulta la relación entre docentes y estudiantes, la muestra estuvo conformada por 207 estudiantes en quienes se estudiaron los siguientes factores; sociodemográficos, socio-económicos, variables como la autoestima y la ansiedad, aplicándose el test de Rosenberg para la autoestima y para la ansiedad el test STAI, cuyos resultados señalaron una relación negativa entre las variables, siendo esta significativa para la predicción de la autoestima, también se demostró diferencias según el sexo, las mujeres tuvieron menor autoestima y los varones mayores niveles de ansiedad, mientras que el nivel socio económico no presentó diferencias significativas.

Martin (2013) en su tesis Doctoral “Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación auto determinada en el deporte”, para esta investigación se trabajó con una muestra de 150 alumnos que practicaban deporte y 177 que solo realizaban clases de Educación Física, a quienes se les aplicó la Brief Emotional Ecale (Beis) que mide la Inteligencia emocional y una prueba de motivación hacia el deporte Revised sport motivation Scale la conclusión a la que llegó fue que existe una relación positiva significativa entre la Inteligencia Emocional y las dimensiones de la motivación auto determinada, por lo tanto se confirmó el modelo planteado.

Aradilla (2013) escribió la tesis Doctoral “Inteligencia emocional y variables relacionadas en enfermería” .Cuyo objetivo fue explorar la relación entre inteligencia emocional, la depresión y el riesgo suicida, la muestra estuvo conformada por 209 enfermeras, las que respondieron voluntariamente a un cuestionario de datos sociodemográficos, además del cuestionario (TMMS-24) para evaluar la inteligencia emocional percibida en cada una de sus dimensiones; claridad, atención y reparación emocional, el segundo instrumento sirvió para evaluar la ansiedad, miedo, depresión, obsesión y riesgo suicida ante la muerte. Los estadísticos utilizados fueron Pearson y Anova. El investigador llegó a las siguientes conclusiones: Las actitudes ante la muerte se relacionan positivamente

con la atención emocional y que la relación es negativa con la reparación y la claridad.

García (2011) investigó como se relacionan el estrés percibido con las estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios de los primeros ciclos de ciencias de la salud, estudio transversal de naturaleza correlacional cuyo objetivo fue establecer la relación y cómo interactúan las variables, para recoger información se aplicaron el test del estrés percibido, el cuestionario de estrategias cognitivas, de aprendizaje y de estudio, llegaron a las siguientes conclusiones: los alumnos muestran un nivel de estrés débil-medio, las alumnas de la facultad muestran más estrés que los alumnos. Todas las dimensiones del cuestionario del estrés percibido se relacionan de manera positiva con estrategias de aprendizaje que tienen que ver con la memorización.

Fernández (2009) en su disertación doctoral investigó cual es la relación entre estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia aplicado en alumnos de enfermería y su asociación con su salud psicológica y estabilidad emocional. Tuvo como objetivo relacionar estas variables en 960 estudiantes de la Universidad de Córdoba y 783 de la Universidad de León, quienes cursaban los tres primeros cursos de ingeniería, fisioterapia e ingeniería topográfica entre los 18 y 49 años, quienes respondieron al test de sentido de coherencia, el cuestionario de estrés percibido, la escala de cansancio emocional, el cuestionario de afrontamiento, el cuestionario de salud general de Goldberg y el cuestionario revisado de personalidad de Eysenck, los cuales dieron como resultado que existe relación entre la salud psicológica y el estrés, las estrategias de afrontamiento y el sentido de coherencia, en el sentido de que a menor estrés mayor es el sentido de coherencia y en cuanto utilicen estrategias de afrontamiento adaptativas, mejor será su salud, o viceversa. Así mismo los mayores puntajes de autoestima tienen una relación inversa con el cansancio emocional cuyo resultado fue de ( $r=-0,383$ ).

Ancer, Meza, Pompa, Torres y Landero (2011) realizaron la investigación "Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios" en ella se estableció la relación entre ambas variables en jóvenes estudiantes

universitarios mexicanos, en la que se plantearon diferencias de género y de estatus laboral, para ello aplicaron la escala de autoestima de Rosenberg y la escala de estrés percibido de Koen, llegando a la conclusión que existe una correlación negativa entre las variables investigadas.

## **1.2 Fundamentación científica, técnica o humanística**

### **Variable Inteligencia Emocional**

#### ***Definición.***

Salovey-Mayer citado por Espinoza, Sanhueza, Ramírez y Sáenz (2015) señala que la Inteligencia emocional es “la capacidad de percibir, entender, administrar y regular las emociones tanto propias como la de los demás.”(p. 140)

Ampliando este concepto Mayer y Salovey citado por Ugarriza (2001) señalaron que la Inteligencia emocional es:

Un tipo de inteligencia social que engloba la habilidad para dirigir y controlar nuestras propias emociones y las de los demás, así como para discriminar entre ellas y utilizar la información que nos proporciona para guiar nuestro pensamiento y acciones de tal forma que resulten beneficiosas para nosotros mismos y para la cultura a la que pertenecemos. (p. 130)

#### ***Otras definiciones de Inteligencia emocional.***

Goleman citado por Candela, Barberá, Ramos y Sarrió (s/f) señaló que la inteligencia emocional IE, “como una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos del carácter como la auto-disciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social” (párrafo 12).

Esta definición se refiere a la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás de motivarnos tener un equilibrio en nuestras emociones y el de los demás.

Estos autores relevan la habilidad para que las personas puedan procesar sus emociones y las de los demás, empleándolas para que guíen su pensamiento y

también su comportamiento, de modo que puedan tomar decisiones para la solución de problemas de manera inteligente, empleando para ello sus sentimientos, pensamientos, intuiciones, para lo cual incluye la evaluación verbal y también la no verbal y el contenido emocional.

Al respecto, Bar-On (1997) citado por Ugarriza y Pajares (2005) definió la IE como:

Un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente. Como tal nuestra inteligencia emocional es un factor importante en la determinación de nuestra habilidad para tener éxito en la vida. (pp. 17-18)

### ***Dimensiones de la Inteligencia emocional.***

Salovey y Mayer citados por Espinoza, Sanhueza, Ramírez y Saénz (2015) dimensionaron la inteligencia emocional en a) percepción, b) Comprensión, c) regulación.

*Percepción.* Es el reconocimiento de nuestras emociones e identificación de nuestros sentimientos a los que les podemos colocar un nombre.

*La Comprensión.* Consiste en integrar lo que se piensa con lo que se siente y tener en cuenta los cambios emocionales.

*La regulación.* Consiste en direccionar y manejar las emociones positivas y negativas de una manera eficiente.

La primera dimensión mide la atención y preocupación de lo que el sujeto siente y si este pensamiento afecta su estado de ánimo. Los sujetos expresan y sienten sus sentimientos adecuadamente.

En la segunda dimensión se analiza si se tienen claros los sentimientos, si los identifica, los reconoce y si los puede definir con facilidad, así como si los puede comprender, es decir el sujeto conoce de manera adecuada sus emociones.

En la tercera dimensión implica el manejo de los sentimientos, si se enfrentan

de manera positiva, aun cuando estos son negativos, si los sabe controlar y puede regular su estado de ánimo en general.

### ***Dimensiones de la inteligencia emocional según Goleman.***

Goleman (1996) quien consideró en su investigación seis dimensiones de la Inteligencia Emocional:

*Autoconocimiento.* Saber que se siente en cada momento, siendo sincero con nosotros mismos, saber qué es lo que tenemos que mejorar, es decir conocer los propios estados internos, tener conciencia de nuestras emociones, nuestras predilecciones, riquezas, reconocer nuestros errores, utilizar ello para tomar decisiones; saber cuáles son nuestras destrezas, con las metas que podemos cumplir conocer nuestros puntos fuertes, débiles y una bien basada seguridad en lo que podemos hacer.

*Autorregulación o control de sí mismo.* Manejar los sentimientos, los estados de ánimo, las emociones en nuestra vida diaria a fin de que no se conviertan en obstáculos, analizar y saber las causas del fracaso y como este se podría superar, ser escrupulosos, no tener miedo al cambio y demorar la gratificación en pos de los objetivos; recobrase bien de las tensiones emocionales, saber manejar la ira, lo cual es fundamental en las relaciones interpersonales.

*Motivación.* La motivación nos permite tomar la iniciativa, las emociones impulsan a la acción, muchas veces nos hace ser perseverante, seguir adelante a pesar de los contratiempos y problemas, tratar de lograr la meta trazada, ser creativo y tener energía para alcanzar los objetivos, llevando un registro de los logros. Se manifiesta en las personas que demuestran entusiasmo por lo que hacen, demostrando iniciativa y compromiso, para tratar de culminar de la mejor forma la actividad trazada, las personas que están motivadas, tienen a incrementar su productividad y efectividad en lo que emprenden.

*Empatía.* Es ponerse en lugar del otro, saber considerar los sentimientos de las otras personas tratar de percibir lo que sienten, analizar los intereses de los demás, saber cómo decir las cosas y tratar de verlas desde su ángulo y punto de vista. Las

personas empáticas tienen mucha aceptación e identificación con los demás, ya que sintonizan con otras personas, estas personas son altruistas y se desarrollan muy bien en profesiones de ayuda y servicio.

*Habilidades sociales.* Las relaciones con los demás y lograr en los otros respuestas y actitudes saber interactuar, lograr persuadir a los demás, saberlos dirigir, liderar, negociar, consensuar, con el fin de trabajar en equipo, son la base del liderazgo y la eficiencia interpersonal.

La autoconciencia, autorregulación y la motivación corresponden a las aptitudes personales; la empatía y las habilidades sociales corresponden a la aptitud social.

### ***Dimensiones de la Inteligencia Emocional según Bar-On.***

Bar-On, citado por Ugarriza, (2001), define a los cinco componentes de la inteligencia emocional de la siguiente manera: (p. 133-134),

*Componente Intrapersonal (CIA).* Se refiere a que los sujetos están en contacto con sus sentimientos, están conformes consigo mismos y están satisfechos con lo que desempeñan, por lo tanto expresan. Ésta área señala a las personas que están en contacto con sus sentimientos, que se sienten bien acerca de sí mismos y se sienten positivos en lo que están desempeñando, por ello expresan con libertad sus emociones, son independientes, confían en sí mismos, en sus ideas y creencias. El componente intrapersonal tiene los siguientes sub-componentes:

A) **Comprensión emocional de sí mismo (CM):** Es la capacidad que tienen los individuos de analizar y comprender nuestras emociones. B) **Asertividad(AS):** Es la capacidad de poder expresar los sentimientos, pensamientos y creencias sin dañar a otros, conociendo la forma de defender nuestros derechos. C) **Autoconcepto (AC):** Capacidad para auto aceptarnos, considerando nuestros aspectos positivos y negativos, de lo que somos capaces así como de nuestras limitaciones D) **Autorrealización (AR):** Capacidad de poder realizar aquellas cosas de las cuales somos capaces y que disfrutamos haciéndolas. E) **Independencia (IN):** capacidad de auto dirigirnos, de sentirse seguro de lo que se hace y de nuestros pensamientos, lo que nos permite tener independencia en la toma de decisiones.

*Componente Interpersonal (CIE).* .Se considera la facilidad para establecer relaciones interpersonales, de tipo social, son sujetos en los que se puede confiar y además responsables. Reuniendo los siguientes sub-componentes: A) Empatía (EM): capacidad para colocarse en el lugar del otro y entender sus sentimientos B) Relaciones interpersonales (RI) capacidad para poder interactuar con diferentes personas, tener contacto cercano y establecer relaciones agradables. C) Responsabilidad social (RS): a través de ella demostramos nuestra habilidad de cooperación contribuir con nuestros aportes al desarrollo de nuestro grupo social.

*Componente de adaptabilidad (CAD).* Es la capacidad para adaptarnos al medio y hacerle frente con creatividad, encontrando las soluciones adecuadas a los problemas del día a día, reúne los siguientes componentes: a) Prueba de la realidad (PR): La habilidad para establecer correspondencia entre lo que experimentamos y lo que existe en la realidad B) Flexibilidad (FL):capacidad para ajustar nuestras emociones, pensamientos y conductas a diferentes situaciones. C) Solución de problemas (SP): La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

*Componente de Manejo del Estrés (CME).* Esta área indica cuanto se puede manejar la tensión y tenerla bajo control, de modo que se enfrente al estrés de un modo tranquilo, sosegado, sin perder la calma, aprendiendo a trabajar bajo presión, controlando sus impulsos de modo que le permita desarrollar adecuadamente su trabajo. Tiene los siguientes componentes: a) tolerancia al estrés.-que consiste en la capacidad para enfrentar, eventos estresantes, situaciones difíciles sin perder el control y enfrentándolos positivamente. b) Controlar los impulsos y c) postergar un impulso a fin de controlar las emociones.

*Componente del Estado de Ánimo en General (CAG).* Es la capacidad para hacer de la vida algo positiva de manera que cada sujeto la pueda disfrutarla. Sus componentes son: a) Felicidad.- es disfrutar de lo que hacemos y de las personas, sentirse contento consigo mismo y de la vida. B) Optimismo.- optar por una actitud positiva frente a las dificultades y a ver los aspectos favorables de ella muy a pesar de los sentimientos negativos que se puedan tener.

### ***Teorías sobre la inteligencia emocional.***

Mayer (2000) citado por Gabel (2005) señaló que existen tres modelos de IE. El modelo de habilidades, el modelo de competencias emocionales y el modelo de competencia emocional y social.

*La IE como un conjunto de habilidades y capacidades* es adoptada por Salovey y Mayer, la concibe como la habilidad para percibir comprender, regular y utilizar las emociones de manera adaptativa en la propia persona y en sus relaciones con los demás y luego como la habilidad para percibir y valorar la emoción, para comprenderla y regularla. Estas habilidades se desarrollan en cuatro niveles:

En el primer nivel se perciben, valoran, expresan y discriminan las emociones, siendo sus elementos a) percepción, valoración y expresión de la emoción. B) Identificación de las emociones en uno. C) Identificación de las emociones en los otros. D) Expresar las emociones en forma adecuada y D) Discriminar las emociones entre precisas e imprecisas.

En el segundo nivel se da la facilitación emocional del pensamiento, refiriéndose a la acción de la emoción sobre la inteligencia, ello nos brinda la capacidad de resolver problemas desde diferentes puntos de vista.

El tercer nivel.- Comprender y analizar las emociones, desde el conocimiento emocional, aquí el lenguaje y la interacción cumplen un rol fundamental, los sujetos reconocen sus emociones y las nombran.

El cuarto nivel se refiere a la regulación reflexiva de las emociones, ello implica manejar las propias emociones y la de los demás, se controlan resaltándose las positivas y opacando las negativas.

*Modelo de competencias emocionales.* adoptada por Goleman quien considera la inteligencia emocional como un conjunto de hábitos que permiten un desempeño efectivo, los cuales están fundamentados en dos aptitudes básicas: las personales conformadas por el autoconocimiento, la autorregulación y la motivación y las aptitudes sociales compuestas por la empatía y las habilidades sociales. Es muy importante el fomento de la IE ya que de acuerdo con Goleman (1998) “la

investigación y la práctica demuestran claramente que la inteligencia emocional puede ser aprendida” (p. 97). Goleman consideró cuatro etapas: a) autoconciencia. B) autocontrol. C) Conciencia social y D) Manejo de las relaciones.

*Modelo de la inteligencia emocional y social.* Sustentada por Bar-On y fundamentada en las competencias que implican la forma como los individuos se relacionan con otros y con su medio ambiente, adaptándose a las presiones y demandas del medio, es decir un conjunto de conocimientos que nos permiten enfrentar la vida con efectividad.

### **Variable Autoestima**

#### ***Definición.***

Rosenberg citado por Rojas-Barahona, Zegers, Foster (2009) “entiende la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características” (p. 792).

Rosenberg citado por Carrillo (2009) amplía su definición de autoestima e indica “La autoestima se lleva a cabo por la interacción que se tiene con otros, por medio de la amistad, se va adquiriendo la auto-estimación, pero se debe tener cuidado de saber elegir las amistades, ya que estas influyen en la formación o desarrollo de la autoestima”. (p.22). Se deduce entonces que para Rosenberg si bien es cierto la autoestima es una apreciación que tenemos de nuestra persona esta se construye en base a la interrelación que tenemos con otras personas.

Acerca de esta variable Coopersmith citado por Lara- Cantú, Verduzco, Acevedo y Cortés (1993) la definió como “el juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo. Es una experiencia subjetiva que se transmite a los demás por reportes verbales o conducta manifiesta” (p.248).

Desde este punto de vista se consideró la autoestima como un aspecto subjetivo, ya que el individuo puede aprobar o desaprobado dicha percepción. La autoestima, es pues un sentimiento valorativo de nuestro ser, como tal debemos de

considerarlo como un valor muy necesario, ya que nuestra personalidad es la suma de rasgos corporales, mentales y espirituales.

También Branden (1999) definió autoestima como “la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (p.45) y complementa diciendo: “La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad”. (p. 22). Este autor basa la definición de autoestima principalmente en la confianza en sí mismo y en el derecho a ser felices en la vida, como producto de nuestro esfuerzo, ello implica que debemos de confiar en nosotros mismos para poder enfrentarnos a la vida, ya que una autoestima alta me brindará las herramientas necesarias para hacer frente a las dificultades y una baja hará que renuncie a enfrentarlas.

Para Rojas (2007) la autoestima es:

La opinión positiva o negativa que tiene la persona al emitir un juicio valorativo con respecto a sí mismo, el cual está basada en la percepción positiva o negativa que tiene de su persona o de partes de sí misma o de su vida y que considera relevantes.

Polaino (2004) tradujo el término del inglés self-esteem el cual señala que es el valor que una persona se da a sí misma. El autor analiza sistemáticamente la autoestima desde un ángulo personal pero que aun así, no se puede independizar de su contexto, ya que esta está condicionada por diferentes situaciones que se experimentan de aceptación o rechazo, siendo el medio quien la refuerza o la fragmenta.

En base a las definiciones anteriores se puede considerar que la autoestima es la opinión que cada sujeto tiene sobre su persona, la cual puede ser positiva o negativa y que está en relación con el medio donde se desenvuelve, ya que este tiene una gran importancia sobre su aceptación o rechazo, muchas veces este medio actúa también de manera favorable o desfavorable.

### ***Componentes de la autoestima según Branden.***

Branden (1999) considera dos elementos de la autoestima: “Sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: La eficacia personal. El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: El respeto a uno mismo”. (p. 45)

La eficacia personal se refiere a la confianza en sí mismo, en mi capacidad de actuar y pensar, es necesario aprender, entender, saber tomar decisiones que brinden la confianza necesaria para responder a intereses y hacer frente a necesidades, es decir sentirse capaces de hacer lo que se hace.

El respeto a uno mismo. Se refiere a la actitud que tiene frente a los hechos, reconocerse como sujeto con derecho a la felicidad y a la vida, reafirmando mis pensamientos, mis deseos y necesidades, todo lo cual brindará satisfacción en la vida.

Estos dos aspectos son básicos para una buena autoestima, si falta uno de ellos aun teniendo todo lo demás implicaría tener una autoestima deficiente.

### ***Componentes de la Autoestima según Roa.***

Roa (2013) Señaló “En la autoestima consideramos tres componentes interrelacionados de tal modo que una modificación en uno de ellos lleva consigo una alteración en los otros: cognitivo, afectivo y conductual” (p. 243)

*Componente cognitivo.* Llamado también autoconocimiento, auto imagen, auto concepto, auto percepción, y consiste en la representación de nosotros mismos, en relación a aquello que deseamos, que queremos, es nuestra propia información , para querernos entonces debemos de conocernos, saber cómo es nuestra personalidad, este conocimiento debe de ser fundamentado, es decir estar basado en cosas y conductas concretas, producto de una reflexión continua y seria, estas representaciones mentales deben de ser claras producto de nuestras percepciones, sensaciones, conceptos, juicios, razonamientos y opiniones, solo aquellas personas que se conocen a sí mismas podrán incrementar su autoestima

*Componente afectivo.* Llamado también auto aprecio, auto valoración, auto evaluación y se refiere al hecho de sabernos auto valorar, auto apreciar, auto evaluar en base a dos conceptos totalmente opuestos entre el extremo positivo y negativo, entre lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, lo realizamos todos los días, muchas personas no son conscientes al realizar esta auto valoración, generalmente este auto aprecio está muy relacionado con nuestra experiencia , los sucesos acontecidos en nuestra historia de vida que han dejado huella en nuestro auto concepto, de allí la importancia de que quienes nos rodean, puedan ayudarnos a construir un adecuado auto concepto, es importante pues, el rol que cumple la familia en este aspecto, así como también los maestros , las personas cercanas que han tenido que ver con la formación de cada una de las personas.

*Componente conductual.* Se refiere a la autonomía, independencia, auto dirección, este elemento incitador de conductas, se desarrollan coherentemente con nuestros conocimientos y el afecto que tenemos de nosotros mismos y está en relación no solo con los que pensamos y sentimos sino también en relación con la conducta, según algunos autores es la mejor forma de identificar el nivel de auto estima que tiene cada persona, siendo este producto de la experiencia que se tiene en el hogar, su identidad con los seres que lo rodean como padres y familiares, los modelos de comportamiento que siguen, los valores que forman parte de los patrones que tiene de comportamiento dentro del seno del hogar.

Stevenson (1960), al respecto indica: “Significa tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.” (p. 23). La auto afirmación está muy relacionada con el propio “Yo” que trata de encontrar su lugar con respecto a si mismo y ante los demás.

### ***Niveles de la Autoestima.***

La forma como cada persona enfrenta y reacciona al mismo estímulo, de una manera distinta, da origen a los diferentes niveles de autoestima la cual se puede decir que puede ser: alta media o baja.

*Autoestima alta.* Con ella confiamos en nuestra capacidad de pensar, somos reflexivos nos esforzaremos ante las dificultades, se es perseverante, por lo tanto se multiplican las posibilidades de éxito, respeto y también pido respeto de modo que los otros responden apropiadamente a lo que espero de ellos, así se transmite este trato y los demás actuarán igual. Las comunicaciones serán abiertas, expresaremos nuestra riqueza interior, nos levantaremos de las caídas y tendremos más energías para comenzar nuevamente.

Estas personas son expresivas, asertivas, logran el éxito académico social, confían en sí mismas, tiene mucha expectativa con relación a sí mismas, se auto respetan y son realistas.

*Autoestima media o promedio.* Son aquellos individuos, expresivos pero que dependen mucho de la aceptación de los otros, tienen un alto número de afirmaciones positivas pero moderan sus expectativas y competencias. Son expresivas, pero sus expectativas sobre sí mismos son mucho más moderadas

*Autoestima baja.* Se renuncia a las dificultades, nuestra comunicación no es la más adecuada, por la incertidumbre de nuestros pensamientos, será menos lo que esperamos conseguir, las personas tiende a relacionarse con otras también de autoestima baja, cuando una persona no se ama a sí mismo es incapaz de amar a los demás. La autoestima baja es hipersensible a la crítica, sufre de indecisión crónica, son autocríticos rigurosos, exageran la magnitud de sus errores, tienen tendencia a ser defensivos, con un negativismo generalizado. Se caracterizan por ser desanimadas, deprimidas, se aíslan, son incapaces de defenderse, se sienten débiles, adoptan una actitud negativa hacia sí mismos, carecen de herramientas para tolerar situaciones y ansiedades.

### ***Dimensiones de la autoestima Rosenberg.***

Rosenberg citado por Rojas-Barahona, Zegers y Forster (2009) señaló que la escala de valoración de la autoestima es un instrumento unidimensional, elaborado desde una concepción fenomenológica de la autoestima que recoge la

percepción global del valor de los propios sujetos a través de la media de una escala de diez preguntas.

### ***Dimensiones de la autoestima según Coopersmith.***

Investigador norteamericano el cual difundió el término autoestima, señaló cuatro aspectos:

*Autoestima en el Área personal.* Es la valoración que el individuo hace de su persona, teniendo en cuenta sus cualidades y características personales, tomando en cuenta sus capacidades, producción personal, su dignidad, lo que le permitirá elaborar un juicio de valor con respecto a si mismo.

*Autoestima en el Área Laboral.* Es la valoración que el individuo hace de su persona, teniendo en cuenta sus cualidades y características personales, tomando en cuenta su desempeño laboral, sus capacidades, producción personal, su dignidad, lo que le permitirá elaborar un juicio de valor con respecto a si mismo.

*Autoestima en el Área familiar.* Es la valoración que el individuo hace de su persona, teniendo en cuenta sus cualidades y características personales, tomando en cuenta sus interrelaciones con los miembros de su familia, , sus capacidades, producción personal, su dignidad, lo que le permitirá elaborar un juicio de valor con respecto a si mismo.

*Autoestima en el Área Social.* Es la valoración que el individuo hace de su persona, teniendo en cuenta sus cualidades y características personales, tomando en cuenta sus relaciones sociales, sus capacidades, producción personal, su dignidad, lo que le permitirá elaborar un juicio de valor con respecto a si mismo.

### ***Teorías sobre la autoestima.***

*Teoría psicoanalítica.* Enfoca la autoestima desde el punto de vista del ego, Freud empleaba la palabra Selbstgefuhl, cuyos significados son: conciencia de una persona y vivencia del valor con relación a un sistema de ideales, este sentimiento sería para Sigmund Freud autoestima, para él el sentimiento del sí es una emoción primaria, aquello que queda del narcisismo infantil, otro aspecto es consecuencia

de la experiencia y la tercera parte es la satisfacción de la libido de objeto. Todo suceso producto de la experiencia sirve para incrementar el sentimiento del sí.

*Teoría Humanista.* Maslow nos habla en su jerarquía de las necesidades humanas, que todos sentimos una necesidad de aprecio la cual considera dos aspectos: la confianza en uno mismo o amor propio, el hecho de sentirse suficiente y la consideración que se recibe de otras personas, que corresponde al reconocimiento la aceptación de los otros.

Los humanistas enfatizan el potencial humano, la autoestima, la autorrealización, se concentran en la búsqueda del bienestar y la realización. Esa variable se fundamenta en esta teoría, quien en su jerarquía de la necesidad señala que todos sentimos una necesidad de aprecio basada en la autoconfianza y en el hecho de sentirse autosuficiente.

### **Variable Estrés**

#### ***Definición.***

Lazarus y Folkman citado por Benites, D' Anello y Noel (2013) señaló que el estrés es "el resultado de una transacción entre la persona y el ambiente. Se trata de un juicio cognitivo asociado al temor que produce pensar que los recursos personales serán incapaces de dar respuesta a las demandas generadas por un acontecimiento particular" (pp. 118-119)

Lazarus citado por Moral, Gonzales y Landero, (2011) definió el estrés como "una relación entre las reacciones (cognitiva-emocional, fisiológica y conductual) que tiene un individuo ante las evaluaciones que hace de su ambiente en función de sus recursos y demandas, obstáculos o amenazas" (p. 124). Por lo tanto es un proceso tanto psicológico como físico que se ocasiona por una situación de demanda. Esta definición de estrés implica que éste es resultado de un nivel de presión inadecuado, es decir que se presenta cuando tenemos mucha presión o muy poca presión, lo cual implica que es necesario mantener este equilibrio.

Selye, H. (1960), fue el primero en utilizar el término estrés y lo definió como “el estado que se manifiesta por un síndrome específico consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico pero sin una causa particular”. (p. 65)

Sarafino citado por Fernández (2009) “estrés es el estado que aparece cuando las transacciones persona-ambiente dan lugar a que el individuo perciba una discrepancia entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona”. (p.29). Al presentarse este desequilibrio el individuo activa diversos recursos de afrontamiento, pero si la demanda es mayor, el sujeto tenderá a adaptarse a dicha demanda.

De acuerdo con Stavroula (2004) el estrés laboral es una preocupación ya que es una de los problemas principales no solo de salud para los trabajadores, sino también para el funcionamiento de las empresas en las cuales trabajan.

Del Hoyo (2004) define el estrés como: “una respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones externas e internas” (p. 6).

#### **Pasos o etapas del estrés.**

Selye citado por Espinoza (2000) señala “El estrés es la suma de cambios inespecíficos en el organismo en respuesta a un estímulo o situación estimular” el estrés se da en tres pasos:

Primer paso: Reacción de alarma o schok. Una reacción de todo el organismo a defenderse: luchar o escapar...aumenta la secreción de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH): El cuerpo da muestras de excitación generalizada, sin que esto afecte a ningún órgano en particular.

Segundo paso: Reacción de resistencia al estrés o contraschok. en la que el organismo se adapta o resiste. La cantidad de ACTH disminuye y se da el fenómeno de especificidad de adaptación: Las respuestas son canalizadas hacia órganos o procesos más específicos para manejar el estrés.

Tercer paso: *Reacción de adaptación de energía o agotamiento*. El organismo tiende a cansarse y desgastarse. La secreción de ACTH aumenta de nuevo y la reacción se generaliza. (p. 31)

### **Causas del estrés laboral.**

Una de las principales causas del estrés laboral es la inadecuada distribución del trabajo, en ella los puestos no están bien definidos, no hay una adecuada organización y carecen de una buena gestión, ello ocasiona una inadecuada presión causada por las exigencias del trabajo o por inadecuadas condiciones laborales, el que el trabajador no reciba el apoyo adecuado de sus compañeros o que no tenga el adecuado control sobre la actividad que desarrolla. Las labores estresantes son aquellas en las cuales la presión y la exigencia son superiores a la capacidad y al conocimiento que el trabajador tiene sobre el tema y le permiten ejercer el control, tomar decisiones y no cuenta con el apoyo de los demás.

El estrés laboral puede deberse al tipo de trabajo o al tipo de puesto, la cantidad de trabajo y la responsabilidad adquirida, la duración en horas de trabajo, la toma de decisiones en relación al salario, la relación con otros trabajadores, sus expectativas profesionales, el rol de la institución, así como la relación entre el trabajo y la familia.

### **Tipos de estrés.**

***El estrés positivo.*** Prepara al organismo y lo protege para hacer frente a situaciones que requieren de toda nuestra atención, fuerza y alto grado de enfrentamiento, llamado también eustress con el podemos hacer frente a situaciones difíciles en forma satisfactoria ya que son momentos que requieren de todo nuestro esfuerzo físico y mental.

***El estrés negativo.*** Actúa de manera contraria al anterior y es una respuesta al estrés excesivo en el cual se pueden producir una serie de reacciones físicas y psicológicas negativas debido a la saturación en el cual nuestro organismo se bloquea y el producto de ese bloqueo se producen desequilibrios como son la tensión emocional, el estrés laboral y muy variadas reacciones de carácter fisiológico.

### **Dimensiones del estrés de Lazarus.**

Lazarus considera dos dimensiones del estrés: Manifestación del estrés u control del estrés.

**Control del estrés.** Cuando una persona maneja su estrés con seguridad con frecuencia evitando descontrolarse, enfrenta los problemas con tranquilidad y serenidad, sabe controlar sus tiempos, organizar su vida, por lo tanto confía en sí mismo y esa confianza le permite enfrentar las diferentes dificultades que se le puedan presentar.

**Manifestación del estrés.** Cuando las personas se llenan de tensión, ello los pone muy nerviosas, no saben ni pueden controlarse a sí mismas, consideran que las dificultades son muchas y se les hace difícil enfrentarse a ellas, lo que les hace sentirse estresados, impotentes, ello los enfada y hacen que las cosas se salgan de su control.

### **Teorías sobre el estrés.**

Cuevas y García (2012) señalan como las principales teorías sobre el estrés:

**Teoría de la apreciación cognitiva.** Llamada también transaccional señala que el estrés es “un proceso cognitivo conductual individual en el ambiente. Según este acercamiento, es el individuo quien evalúa el ambiente como estresante (amenazante) o no estresante (oportunidad).” (p.89) por lo tanto, las situaciones no son estresantes, sino que esta se considera así de acuerdo con la apreciación personal, es decir cuando las personas valoran la situación.

**Teoría Exigencias y control.** Karasek-Theorell (1979) citado por Cuevas y García (2012) definen al estrés como “un fenómeno del cual solo pueden dar cuenta a través de la relación entre las variables que componen el modelo” (p. 93)

**Desequilibrio esfuerzo – recompensa.-** Siegrit (1996) citado por Cuevas y García (2012) señaló “que gran parte del esfuerzo del trabajador/a por controlar las necesidades propias y por buscar aprobación de su trabajo y estima, puede afectar de manera negativa su salud y aumentar el riesgo de generar ciertas condiciones cardiovasculares” (p. 96)

**La teoría de Selie.** Define el estrés como la respuesta fisiológica del organismo, frente a estímulos inespecíficos que alteran la homeostasis. Por lo tanto el estrés es originado por un agente llamado estresor que produce una respuesta no específica del organismo.

Esta variable se basa en el modelo planteado por Salovey y Mayer quienes señalan que la percepción de la emoción es la capacidad de percibir emociones en la persona y en los demás. Percibiendo señales no verbales y emoción en diferentes estímulos.

### **1.3 Justificación**

#### **Justificación Teórica.**

Este trabajo permitirá que los directivos y docentes cuenten con un marco teórico de las tres variables trabajadas que les permitan no solo conocer sino aplicar este conocimiento en situaciones reales y tomar las decisiones pertinentes a sus cargos y está enfocada desde el planteamiento de autoestima de Rosenberg, Inteligencia emocional de Salovey y Mayer el estrés percibido de Lazarus y Folkman.

#### **Justificación práctica.**

La presente investigación determinó la relación entre las variables inteligencia emocional, autoestima y estrés laboral cuyos resultados servirán para tratar de resolver el problema del bajo rendimiento laboral causado por los altos índices de estrés y de la forma como manejar las emociones a fin de asumir un control sobre ellas y mejorar las relaciones interpersonales, los datos obtenidos permitirán orientar al lector sobre su incidencia y como superar estos aspectos, beneficiando a miles de directivos y docentes quienes gozarán de una adecuada información acerca de las variables tratadas.

#### **Justificación metodológica.**

En la presente investigación se utilizaron tres instrumentos internacionales los que fueron debidamente validados y estableciendo la confiabilidad mínima necesaria para poder aplicarlos en el Perú, los mismos que podrán ser utilizados en otras investigaciones similares.

## **Justificación epistemológica.**

Desde el punto de vista del conocimiento la presente investigación generará discusión y reflexión sobre los diferentes temas tratados ya que se comparan diferentes planteamientos sobre la inteligencia emocional la evolución del concepto desde su aparición, la autoestima y el estrés, lo cual conlleva a plantear teoría al respecto.

### **1.4 Problema**

Dentro de la sociedad globalizada inmersa en constantes cambios, todas las instituciones necesitan superarse cada día para enfrentar distintos escenarios, las relaciones entre las personas es un aspecto muy importante a tener en cuenta, principalmente para interactuar con los demás y expresar nuestros sentimientos, en tal sentido el término autoestima tiene una importancia relevante para el desarrollo de la persona, ya que el problema de la baja autoestima trae consigo el hecho de no nos aceptamos a nosotros mismos y el temor de que los demás no nos acepten tal como somos, lo que impide nuestro desarrollo como personas, sin embargo su desconocimiento hace que los directivos no cuenten con estrategias que les permitan manejar diferentes situaciones de conflicto como es la falta de comunicación con sus docentes, asimismo una alta autoestima les hace sentirse superiores y la baja, culpables de las situaciones difíciles que se presentan diariamente en el trabajo, la autoestima es pues, esencial en el rendimiento laboral y las relaciones positivas de modo que el incremento de la conciencia de nosotros mismos aumentará nuestra efectividad personal, la presente investigación permitirá dar a conocer las bases necesarias para que conozca sus niveles de Inteligencia Emocional y la relación que esta tiene con la autoestima y el estrés percibido.

Con respecto a la Inteligencia Emocional desde hace muchos años hemos hablado de la importancia de la inteligencia, pero está comprobado que no siempre las personas inteligentes triunfan, entonces ¿De qué depende el éxito? ¿Es necesario desarrollar otras habilidades?

Colom y Andrés – Pueyo (1999) señalaron con respecto a la inteligencia:

...las duras críticas realizadas a los test de inteligencia (y por extensión al CI)

desde posturas ambientalistas radicales, la existencia de modelos de la estructura de la inteligencia poco convergentes, cuando no antagónicos, y el desconocimiento de los mecanismos funcionales que constituyen este atributo tan relevante de la actividad cognitiva. (p. 454)

La American Psychological Association, realizó una investigación teniendo en cuenta el estado de la psicología de la inteligencia, al final del mismo elaboró un informe a cargo de expertos los que llegaron entre otras a la siguiente conclusión: que las pruebas de inteligencia no son suficientes para la medición de esta, debiendo considerarse otros aspectos de la acción social para una adecuada medición.

Si se consideran las pruebas de ingreso universitarias se puede indicar que no todos los estudiantes que ocupan los primeros lugares en ellas pueden demostrar éxito en el desarrollo de sus respectivas profesiones, según Goleman (2010) la correlación existente entre CI y el nivel de eficacia que muestran las personas en el desempeño de su profesión no supera el 25% aunque un análisis más detallado revela que esa correlación no suele superar el 10% y a veces inferior al 4%, por lo tanto el 75% restante y muchas veces el 4%.

Goleman (1996) en una investigación realizada en los años 40 señaló:

...De 95 estudiantes de Harvard con un elevado CI que se hallaban adscritos a la Ivy League de universidades, (La Ivy League constituye un grupo selecto de ocho universidades privadas de Nueva Inglaterra famosas por su prestigio académico y social.) . Ellos no habían alcanzado un éxito laboral (en términos de salario, productividad o escalafón profesional) comparativamente superior a aquellos compañeros suyos que habían alcanzado una calificación inferior. (p. 26)

Como podemos observar en cuanto al tema de la inteligencia aún hay mucho por investigar, a partir de presente trabajo se tratará de encontrar algunas respuestas a las muchas interrogantes sobre el tema los cuales nos permitirán comprender mucho más la capacidad humana y como el ser humano se

desenvuelve dentro de su entorno.

Con relación al estrés la creciente presión que tenemos en el entorno laboral provoca no solamente la saturación física, sino también la mental del trabajador, ello trae consigo la baja de productividad en empresas e instituciones y, crean dentro de un centro laboral situaciones estresantes, que rompen el clima institucional y son la causa de diferentes conflictos en el trabajo. Recientes investigaciones realizadas en México señala que contienen la mayor tasa ley de estrés laboral con cerca de 40 % de empleados afectados mientras que en Europa la tasa media es de 28 %, y en Estados Unidos el estrés provoca más de 150. 000 millones de dólares en pérdidas, debido al ausentismo laboral.

Según el informe de Barquinero (2014) en Chile el 46% de trabajadores padece de estrés, mientras que el Perú según la última encuesta del Instituto de Integración, realizada a 2000 personas en 19 departamentos del Perú el 63 % de mujeres y el 52% de hombres padecen de estrés , en los países del norte Estados Unidos y Canadá la Asociación Americana de Psicología señala que las mujeres sufren de estrés más que los hombres, frente a lo cual muy pocas empresas plantean una solución al respecto a pesar de que el estrés puede ser la causa de otros males como la hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas, entre otras, por lo que es importante elaborar talleres que les permitan enseñarles a los trabajadores a modular sus emociones.

En la presente investigación se abarcaron estos problemas con el propósito de establecer la relación entre estas variables y conocer con mayor profundidad estos aspectos a fin de que este conocimiento nos permita plantear diferentes alternativas de solución.

### **Problema general**

¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016?

## **Problemas específicos.**

### ***Problema específico 1.***

¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016?

### ***Problema específico 2.***

¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016?

## **1.5 Hipótesis**

### **Hipótesis general**

Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016.

### **Hipótesis específicas**

#### ***Hipótesis específica 1.***

Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016

#### ***Hipótesis específica 2.***

Existe relación entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión control del estrés percibido en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016

## **1.6 Objetivos**

### **Objetivo General.**

Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016

### **Objetivos específicos.**

#### ***Objetivo específico 1.***

Demostrar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión de expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016

#### ***Objetivo específico 2.***

Demostrar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016.

## **II. MARCO METODOLÓGICO**

## **2.1. Variables**

Hernández Sampieri *et al.* (2013) definen que “Una variable es una propiedad o característica de fenómenos, entidades físicas, hechos personas u otros seres vivos que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse” (p. 86).

### **Variable Inteligencia Emocional.**

Salovey-Mayer citado por Espinoza, Sanhueza, Ramirez y Saéñz (2015) señala que la Inteligencia emocional es “la capacidad de percibir, entender, administrar y regular las emociones tanto propias como la de los demás.”(p. 140)

### **Variable autoestima.**

Rosemberg citado por Rojas-Barahona, Zegers, Foster (2009) indica que entiende la Autoestima “como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características” (p. 792)

### **Variable Estrés.**

Lazarus (1999), citado por Moral, Gonzales y Landero (2011) define el estrés “como una relación entre las reacciones (cognitiva-emocional, fisiológica y conductual) que tiene un individuo ante las evaluaciones que hace de su ambiente en función de sus recursos y demandas, obstáculos o amenazas”.

## 2.2 Operacionalización de variables

Tabla 1

### *Operacionalización de las variables*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Niveles
Variable Inteligencia Emocional	Percepción	Indiferencia Autoconciencia	1 a la 4 5 a la 8	Alto (90-120)
	Comprensión	Comprensión Ayuda a los otros	9 a la 12 13 a la 16	Medio (57-89)
	Regulación	Conciencia emocional Autoevaluación	17 a la 20 21 a la 24	Bajo(24-56)
Variable Autoestima	Autoestima general	Sentimientos positivos.	1-2-4-6-7	Elevada (31- 40)
		Sentimientos negativos	3-5-8-9-10	Media (20-30)
				Baja (De 10 a 19)
Variable Estrés	Manifestación del estrés	Expresa su estrés.	4-5-6-7-9-10 y 13	Alto (40-56)
	Control del estrés.	Inhibe su estrés	1-2-4-8-11-14 y 12	Moderado (20-39) Bajo (0-19)

## 2.3. Metodología

Se empleó el método hipotético deductivo, basado en la comprobación de la hipótesis. Bernal (2006) indicó que es “un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o aceptar tales hipótesis deduciendo de ellas, conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (p. 56).

## 2.4. Tipo de estudio

Investigación básica. Gomero y Moreno (1997) señalaron que se llama así pues “esta investigación busca el conocimiento teórico, tiene el objetivo de producir nuevos conocimientos, es decir, se interesa por el incremento del conocimiento de la realidad” (p. 72).

## 2.5. Diseño

Investigación correlacional. Hernández Sampieri et al. (2013) señalan que “una investigación es correlacional, si evalúa la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en cierto contexto” (p. 19).

Esquema:

Donde:

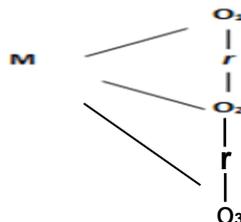
M= Muestra

O<sub>1</sub>= Variable 1

O<sub>2</sub>= Variable 2

O<sub>3</sub>= Variable 3

r= Relación de las variables de estudio.



## 2.6. Población, muestra y muestreo

### Población

La población estuvo conformada por 340 directivos de las instituciones educativas de San Juan de Lurigancho, los cuales comprenden Directores y Subdirectores de las diferentes instituciones educativas

Kerlinger y Lee (2002) definieron a la población como “el grupo de elementos o casos ya sean individuos, objetos o acontecimientos que se ajustan a criterios específicos y para que pretendemos generalizar los resultados de la investigación Este grupo también se conoce como población objetivo o universo” (p. 135)

### Muestra

**Criterios de inclusión.** Participarán en la investigación los docentes con cargo de director, sub director pudiendo ser estos contratados, nombrados, encargados o designados que ejerzan sus funciones en el distrito de San Juan de Lurigancho.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) indican que “la muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido”. (p. 235).

El tamaño de muestra se determinará, encontrando un valor “n”, este valor se obtendrá a partir de un error de estimación del 5% y un intervalo de confianza del 95%. El tipo de muestra corresponde a una muestra aleatoria simple y se utilizará la siguiente fórmula para su determinación:

$$n = \frac{N * z_{\alpha/2}^2 * p(1-p)}{d^2 * (N-1) + z_{\alpha/2}^2 * p(1-p)}$$

dónde :

**N** Es el tamaño de la población

**Z  $\alpha/2$**  Es el Valor de la distribución normal estándar para un intervalo de confianza de 95%, el valor  $\alpha = 0.05$ , para este caso corresponde  $Z_{0.025} = 1.96$

**p** Proporción esperada del parámetro a evaluar, en este caso se utilizó  $p=0.50$ , ya que maximiza el tamaño muestral.

**d** Error de estimación, se prevé cometer  $d = 0.05$  (5%)

Reemplazando los valores en la formula correspondiente se tiene el siguiente valor del tamaño de muestra:

$$n = \frac{340 * 1.96 * 1.96 * 0.5 * (1-0.5)}{0.05 * (340-1) + 1.96 * 1.96 * 0.5 * (1-0.5)}$$

$$n = 180$$

**Criterios de exclusión:** Directores con licencia por motivos personales o de salud, directivos asignados a la UGEL por diferentes motivos.

### Muestreo

Se realizó un muestreo probabilístico, aleatorio simple.

Hernández, et. al (2010) señala que “básicamente categorizamos las muestras en

dos grandes ramas, las muestras no probabilísticas, en estas últimas todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra” (p.235)

Para seleccionar la muestra se brindó un número correlativo a cada miembro de la población y se seleccionó a través de la técnica de balotaje al azar, siendo seleccionados 180 sujetos para que integren la muestra.

## **2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos tres cuestionarios tipo likert con alternativa politómica, para lo cual cada encuestado contó con 50 minutos para resolverlos.

Hernández Sampieri et al. (2013) indican que: “Recolectar los datos implica aplicar uno o varios instrumentos para obtener la información pertinente de las variables del estudio. Sin datos no hay investigación” (p.138).

La aplicación de los instrumentos fue grupal e individual dependiendo de si fueron agrupados los sujetos entrevistados.

### **Instrumento Inteligencia Emocional.**

Nombre: Inteligencia Emocional

Autores: Armenio Rego, Claudia Fernandes

Adaptación: Maritza Guzmán Meza

Forma de respuesta: Formato tipo Likert

Año: 2012

Aplicación: individual o grupal

Duración: Doce minutos.

Materiales: Manual y ejemplar

Mide tres dimensiones: Percepción- Comprensión y Regulación

Alternativas de respuesta: 1 Nada de acuerdo

2= algo de acuerdo

3= Bastante de acuerdo

4= Muy de acuerdo

5= Totalmente de acuerdo

### **Instrumento Autoestima.**

Nombre: Escala de Autoestima de Rosenberg EAR

Autores: Rosenberg

Adaptación: Maritza Guzmán Meza

Forma de respuesta: Formato tipo Likert

Aplicación: individual o grupal

Tiempo de duración: cinco minutos

Unidimensional.

Items negativos: 3-5-8-9-10

Alternativas de respuesta: 1= Muy en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Muy de acuerdo

### **Instrumento estrés**

Nombre: Escala de estrés percibido

Autores: Escala de estrés De Cohen, Karamak y Mebmelstein adaptada en

México por Landauro y Gonzales

Adaptación: Maritza Guzmán Meza

Forma de respuesta: Formato tipo Likert

Año: 2012

Aplicación: individual o grupal

Duración: 7 minutos

Material: Manual y ejemplar

Mide dos dimensiones Control del estrés y manifestación del estrés.

Nunca = 0

Casi nunca = 1

De vez en cuando = 2

A menudo = 3

Muy a menudo = 4

Ítems negativos: 4-5-6-7-9-10-13.

**Validez de los instrumentos.** Los instrumentos fueron validados por juicio de expertos. Fox (1981) indica que la validez de contenido es la técnica más adecuada para validar un cuestionario, ya que nos señala la representatividad del contenido del cuestionario y a la vez si mide lo que tiene que medir.

Los instrumentos seleccionados fueron validados a nivel internacional y adecuados por la autora con fines de investigación, por lo que se sometió a juicio de expertos, a cargo de la Dra. Galia Lescano, quien los declaró aplicables.

**Confiabilidad de los instrumentos.** Con respecto a la precisión de los instrumentos, un test o cuestionario es confiable cuando su aplicación reiterada en un mismo sujeto brinda resultados iguales o muy semejantes, siendo los cuestionarios politómicos se aplicó Alfa de Cronbach, obteniéndose los siguientes resultados:

Tabla 2

*Confiabilidad cuestionario de Inteligencia Emocional*

<b>Estadísticos de fiabilidad</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
,945	24

Siendo el coeficiente de Alfa de Cronbach superior a 0.90 indicaría que el grado de confiabilidad del instrumento es muy bueno.

Tabla 3

*Confiabilidad cuestionario de Autoestima*

<b>Estadísticos de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,842	10

Siendo el coeficiente de Alfa de Cronbach superior a 0.90 indicaría que el grado de confiabilidad del instrumento es respetable.

Tabla 4

*Confiabilidad cuestionario de Percepción del Estrés*

<b>Estadísticos de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,959	14

Siendo el coeficiente de Alfa de Cronbach superior a 0.90 indicaría que el grado de confiabilidad del instrumento es muy buena.

**Métodos de análisis de datos**

Para la aplicación de los instrumentos se procedió a solicitar permiso a la Unidad de Servicios Educativos 05, luego se envió por email el protocolo de evaluación a los directivos en los diferentes niveles y modalidades, a las instituciones educativas que no participaron por correo se les aplicó las encuestas personalmente en tres modalidades: a través de visitas, en la UGEL o convocándolos a un curso de capacitación a fin de lograr su convocatoria.

Para el análisis se procedió a caracterizar la muestra y a obtener los estadísticos descriptivos, posteriormente se realizó el análisis correlacional

estaleciendo las relaciones entre las variables, para el tratamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS (Statistical Packeje of Social Sciencs) versión 23.0 para Windows, importándose los datos , realizando el análisis descriptivo e inferencial, con el propósito de hallar la correlación entre las variables, para ello se presentarán tablas descriptivas de frecuencias, hallándose las medianas y porcentajes para el análisis inferencial se utilizarán el estadístico de prueba de  $Z_{(1-\alpha/2)}$

## **2.8. Aspectos éticos**

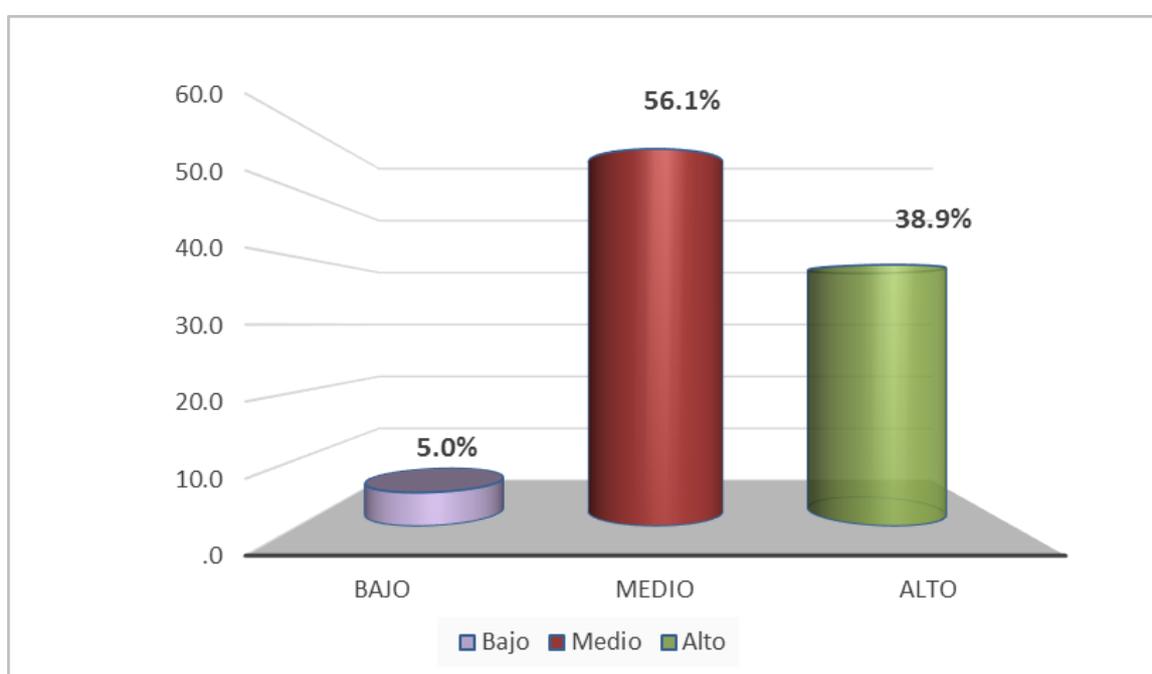
Las encuestas aplicadas fueron anónimas a fin de que los entrevistados respondan con veracidad y con el objeto de guardar imparcialidad asimismo se comunicó a todos los entrevistados los objetivos y fines de la investigación solicitando su participación voluntaria a ella.

### **III. RESULTADOS**

Tabla 5

*Niveles de inteligencia emocional en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	9	5.0	5.0
Medio	101	56.1	61.1
Alto	70	38.9	100.0
Total	180	100.0	



*Figura 1. Distribución porcentual de los niveles de inteligencia emocional en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016*

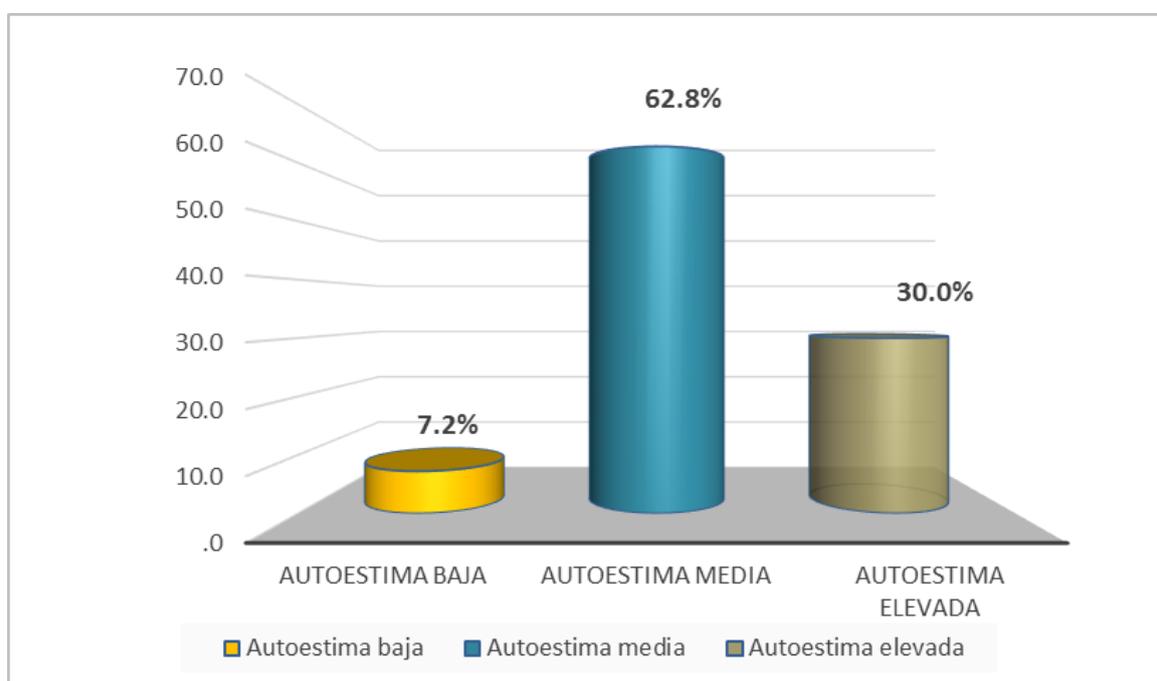
Interpretación:

En la Tabla 5 y Figura 1 se observa que del total de directores encuestados sobre inteligencia emocional en Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, el 5% tienen un nivel bajo, 56.1% están en el nivel medio y 38.9% en un nivel alto.

Tabla 6

*Niveles de autoestima en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Autoestima baja	13	7.2	7.2
Autoestima media	113	62.8	70.0
Autoestima elevada	54	30.0	100.0
Total	180	100.0	



*Figura 2.* Distribución porcentual de los niveles de autoestima en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016

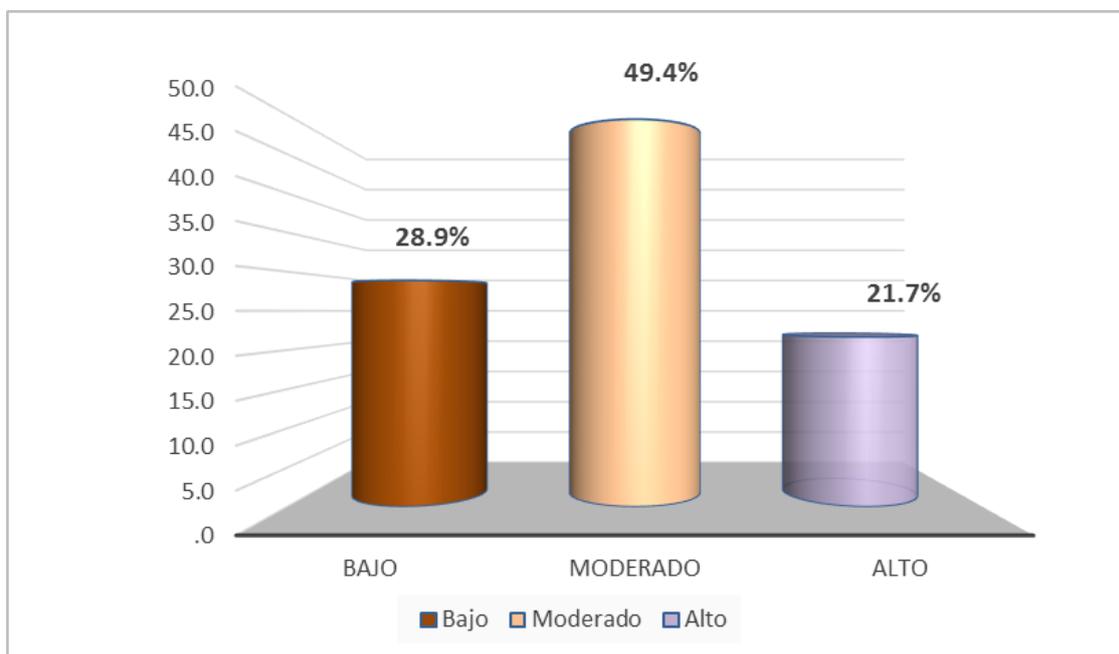
Interpretación:

En la Tabla 6 y Figura 2 se observa que del total de directores encuestados sobre autoestima en Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, el 7.2% tienen una autoestima baja, 62.8% autoestima media y 30% elevada.

Tabla 7

*Niveles de estrés en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	52	28.9	28.9
Moderado	89	49.4	78.3
Alto	39	21.7	100.0
Total	180	100.0	



*Figura 3.* Distribución porcentual de los niveles de estrés en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.

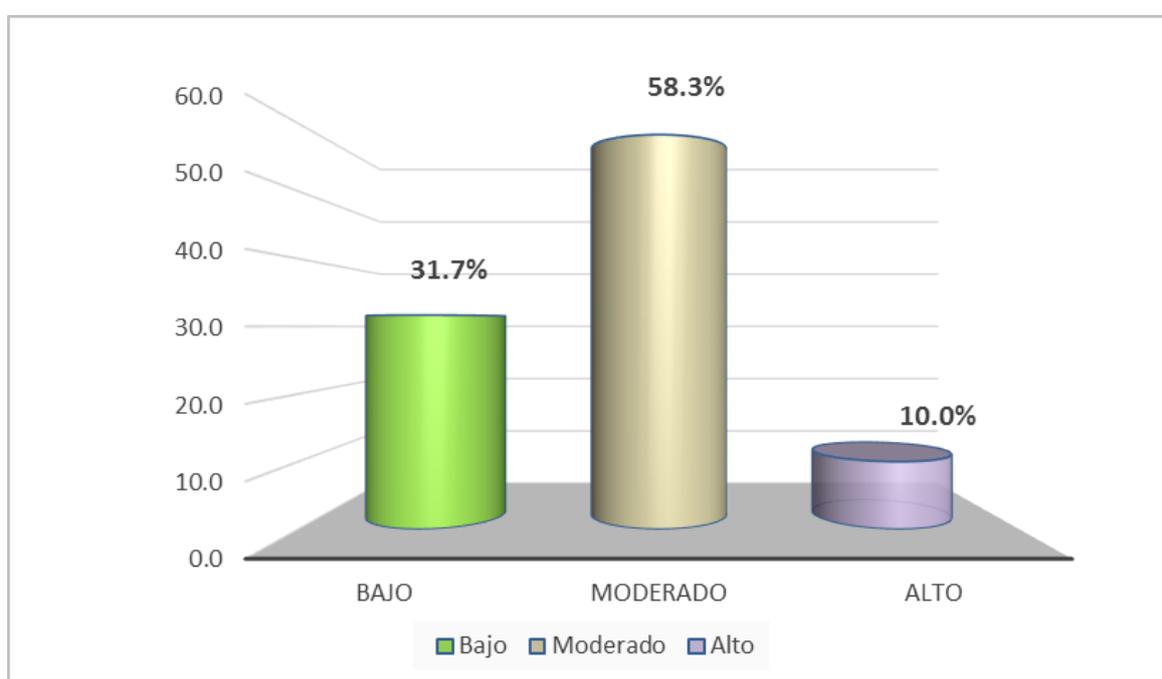
Interpretación:

En la Tabla 7 y Figura 3 se observa que del total de directores encuestados sobre estrés percibido en Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, el 28.9% tienen un estrés bajo, 49.4% estrés moderado y 21.7% estrés alto.

Tabla 8

*Niveles de la dimensión expresión del estrés, en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho periodo 2016*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	57	31.7	31.7
Moderado	105	58.3	90.0
Alto	18	10.0	100.0
Total	180	100.0	



*Figura 4.* Distribución porcentual de los niveles de la dimensión expresión del estrés, en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.

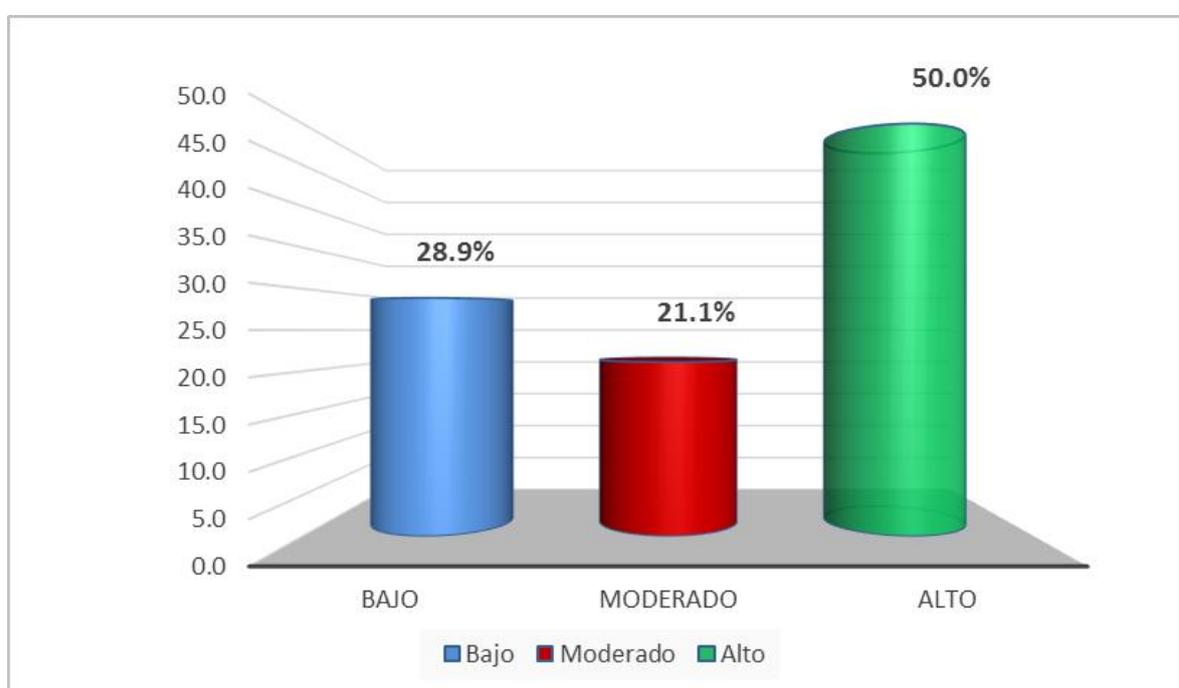
Interpretación:

En la Tabla 8 y Figura 4 se observa que del total de directores encuestados sobre expresión del estrés percibido en Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, el 31.7% tienen un estrés bajo, 58.3% estrés moderado y 10% estrés alto.

Tabla 9

*Niveles de la dimensión control del estrés, en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	52	28.9	28.9
Moderado	38	21.1	50.0
Alto	90	50.0	100.0
Total	180	100.0	



*Figura 5. Distribución porcentual de los niveles de la dimensión control del estrés, en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, periodo 2016.*

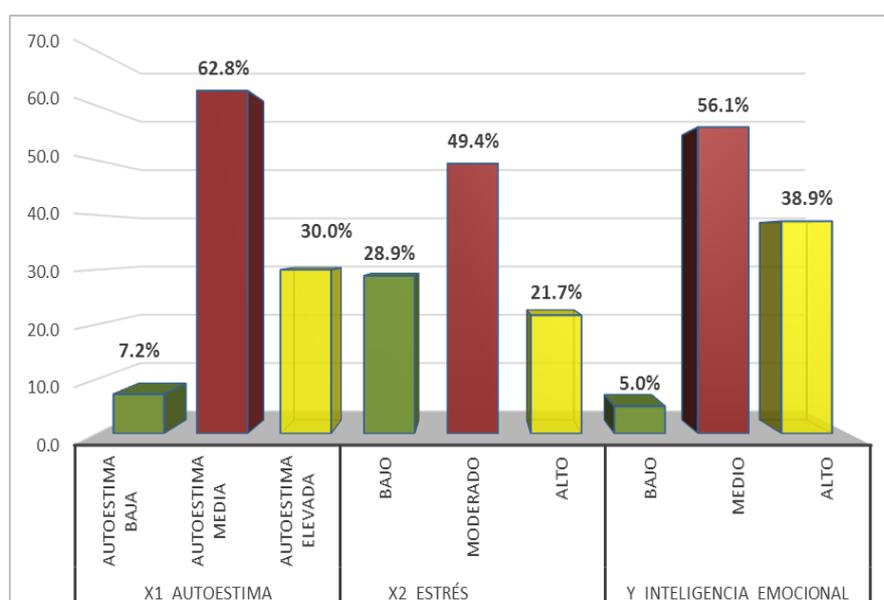
Interpretación:

En la Tabla 9 y Figura 5 se observa que del total de directores encuestados sobre control del estrés percibido en Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, el 28.9% tienen un estrés bajo, 21.1% estrés moderado y 50% estrés alto.

Tabla 10

*Comparación de los niveles de inteligencia emocional, autoestima y estrés en directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho según comparación de autoestima, estrés e inteligencia emocional, periodo 2016*

Variables	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
X1. Inteligencia emocional	Bajo	9	5.0
	Medio	101	56.1
	Alto	70	38.9
X2. Autoestima	Autoestima baja	13	7.2
	Autoestima media	113	62.8
	Autoestima elevada	54	30.0
Y. Estrés	Bajo	52	28.9
	Moderado	89	49.4
	Alto	39	21.7
Total		540	100.0



*Figura 6.* Distribución porcentual de directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho según comparación de niveles de inteligencia emocional, autoestima y estrés.

En la Tabla 10 y Figura 6 se observa que del total de directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho encuestados, la mayoría tiene una inteligencia emocional de nivel medio (56.1%), autoestima media (62.8%) y estrés moderado (49.4%).

Tabla 11

Matriz de Correlación entre las variables y dimensiones de estudio

		Correlaciones					
			Autoestima	Inteligencia emocional	Estrés	Expresión del estrés	Control del estrés
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	,609**	1,000	-,696**	-,651**	-,632**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000	,000
		N	180	180	180	180	180
	Autoestima	Coefficiente de correlación	1,000	,609**	-,459**	-,391**	-,405**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000
		N	180	180	180	180	180
	Estrés	Coefficiente de correlación	-,459**	-,696**	1,000	,881**	,817**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000
		N	180	180	180	180	180
	Expresión del estrés	Coefficiente de correlación	-,391**	-,651**	,881**	1,000	,767**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.	,000
		N	180	180	180	180	180
	Control del estrés	Coefficiente de correlación	-,405**	-,632**	,817**	,767**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.
		N	180	180	180	180	180

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

## Prueba de hipótesis de la investigación

### Hipótesis General

H0: No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016.

H1: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016.

Tabla 12

*Correlación de orden entre la Inteligencia emocional, la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016*

Correlación múltiple ***SAS				
Variables	Correlación orden 0	Correlación orden 1 : (12,3)	Parámetros. N = 180	
Inteligencia emocional; Autoestima	0.609		$\sigma$ típico	0.067
Inteligencia emocional; Estrés	-0.696	0.506	Z calculado	7.467
Autoestima; Estrés	-0.459		Z(1- $\alpha$ /2)	1.96

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### Interpretación:

De los resultados de la tabla 12 se tiene que la relación de orden 0 entre la inteligencia emocional y la autoestima presentan un nivel de correlación moderada positiva de 0.609; la Inteligencia emocional y estrés se presenta una correlación negativa moderada de -0.696 y entre la Autoestima y el estrés percibido se presenta un nivel de correlación moderada negativa de -0.459 en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho. Asimismo se tiene la relación entre la inteligencia emocional, autoestima y el estrés, que arroja un nivel de 0.506, el cual muestra una relación moderada positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis se tiene el estadístico de prueba de Z(1- $\alpha$ /2) que representa 1.96 frente al Z calculado = 7.47; lo que indica que Z(1- $\alpha$ /2) < Z calculado. A un nivel de significación del 0.05 y confianza del 95% se rechaza la hipótesis nula por lo que existe relación significativa entre la Inteligencia emocional

y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016.

### Sub Hipótesis Específica 1

H0: No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016.

H1: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016.

Tabla 13

*Correlación de orden entre la inteligencia emocional, la autoestima y la expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016*

Correlación múltiple ***SAS				
Variables	Correlación orden 0	Correlación orden 1:(12,3)	Parámetros. N = 180	
Inteligencia emocional; Autoestima	0.609		$\sigma$ típico	0.062
Inteligencia emocional; Expresión estrés	-0.651	0.506	Z calculad	9.232
Autoestima; Expresión estrés	-0.391		Z(1- $\alpha$ /2)	1.96

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### Interpretación:

De los resultados de la tabla 13 se tiene que la relación de orden 0 entre la inteligencia emocional y la autoestima presentan un nivel de correlación moderada positiva de 0.609; la Inteligencia emocional y expresión del estrés presentan una correlación negativa moderada de -0.651 y entre la Autoestima y expresión del estrés se presenta un nivel de correlación moderada negativa de -.391 en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho. Asimismo se tiene la relación entre la inteligencia emocional, autoestima y la expresión del estrés, que arroja un nivel de 0.506, el cual muestra una relación moderada positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis se tiene el estadístico de prueba de  $Z(1-\alpha/2)$  que representa 1.96 frente al  $Z$  calculado = 9.23; lo que indica que  $Z(1-\alpha/2) < Z$  calculado. A un nivel de significación del 0.05 y confianza del 95% se rechaza la hipótesis nula por lo que existe relación significativa entre la Inteligencia emocional y la autoestima con la expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016.

### Sub Hipótesis Específica 2

H0: No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión control del estrés percibido en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016.

H1: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión control del estrés percibido en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016.

Tabla 14

*Correlación de orden entre la Inteligencia emocional, la autoestima y el control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016*

Correlación múltiple ***SAS				
Variables	Correlación orden 0	Correlación orden 1 : (12,3)	Parámetros. N = 180	
Inteligencia emocional; Autoestima	0.609		$\sigma$ típico	0.063
Inteligencia emocional; Control estrés	-0.632	0.501	$Z_{calcul}$	8.425
Autoestima; Control estrés	-0.405		$Z_{1-\alpha/2}$	1.96

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

De los resultados de la tabla 15 se tiene que la relación de orden 0 entre la Inteligencia emocional y la autoestima presentan un nivel de correlación moderada positiva de 0.609; la Inteligencia emocional y control del estrés presentan una

correlación negativa moderada de -0.632 y entre la Autoestima y control del estrés se presenta un nivel de correlación moderada negativa de -0.405 en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho. Asimismo se tiene la relación entre la inteligencia emocional, la autoestima y el control del estrés, que arroja un nivel de 0.501, el cual muestra una relación moderada positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis se tiene el estadístico de prueba de  $Z(1-\alpha/2)$  que representa 1.96 frente al  $Z$  calculado = 8.43; lo que indica que  $Z(1-\alpha/2) < Z$  calculado. A un nivel de significación del 0.05 y confianza del 95% se rechaza la hipótesis nula por lo que existe relación significativa entre la Inteligencia emocional y la autoestima con la control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016.

## **IV. DISCUSIÓN**

De los hallazgos encontrados y del análisis de los resultados, respecto al objetivo específico 1, se tiene que la relación de orden 0 entre la Inteligencia emocional y la autoestima presentan un nivel de correlación moderada positiva de 0.609; la Inteligencia emocional y expresión del estrés presentan una correlación negativa moderada de -0.651 y entre la Autoestima y expresión del estrés se presenta un nivel de correlación baja negativa de -0.391 en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho. Asimismo se tiene la relación entre la autoestima, el estrés y la Inteligencia emocional, que arroja un nivel de 0.506, el cual muestra una relación moderada positiva entre estas tres variables. En cuanto a la prueba de hipótesis se tiene el estadístico de prueba de  $Z(1-\alpha/2)$  que representa 1.96 frente al  $Z$  calculado = 9.23; lo que indica que  $Z(1-\alpha/2) < Z$  calculado. A un nivel de significación del 0.05 y confianza del 95% se rechaza la hipótesis nula por lo que existe relación significativa entre la Inteligencia emocional y la autoestima con la expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016.

Igualmente de los hallazgos encontrados y del análisis de los resultados, respecto al objetivo específico 2, se tiene que la relación de orden 0 entre la Inteligencia emocional y la autoestima presentan un nivel de correlación moderada positiva de 0.609; la Inteligencia emocional y control del estrés presentan una correlación negativa moderada de -0.632 y entre la Autoestima y control del estrés se presenta un nivel de correlación moderada negativa de -0.405 en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho. Asimismo se tiene la relación entre la inteligencia emocional, la autoestima, el control del estrés, que arroja un nivel de 0.501, el cual muestra una relación moderada positiva entre estas tres variables. En cuanto a la prueba de hipótesis se tiene el estadístico de prueba de  $Z(1-\alpha/2)$  que representa 1.96 frente al  $Z$  calculado = 8.43; lo que indica que  $Z(1-\alpha/2) < Z$  calculado. A un nivel de significación del 0.05 y confianza del 95% se rechaza la hipótesis nula por lo que existe relación significativa entre la Inteligencia emocional y la autoestima con el control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016.

Así mismo de los hallazgos encontrados y del análisis de los resultados, respecto al objetivo general, se tiene que la relación de orden 0 entre la Inteligencia emocional y la autoestima presentan un nivel de correlación moderada positiva de 0.609; la Inteligencia emocional y estrés se presenta una correlación negativa moderada de -0.696 y entre la Autoestima y el estrés percibido se presenta un nivel de correlación moderada negativa de -.459 en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho. Asimismo se tiene la relación entre la inteligencia emocional, la autoestima y el estrés que arroja un nivel de 0.506, el cual muestra una relación moderada positiva entre estas tres variables. En cuanto a la prueba de hipótesis se tiene el estadístico de prueba de  $Z(1-\alpha/2)$  que representa 1.96 frente al  $Z$  calculado = 7.47; lo que indica que  $Z(1-\alpha/2) < Z$  calculado. A un nivel de significación del 0.05 y confianza del 95% se rechaza la hipótesis nula por lo que existe relación significativa entre la Inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016.

Así mismo del análisis descriptivo se tiene que del total de directores encuestados sobre autoestima en Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, el 7.2% tienen una autoestima baja, 62.8% autoestima media y 30% elevada. Igualmente se observa que del total de directores encuestados sobre estrés en Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, el 28.9% tienen un estrés bajo, 49.4% estrés moderado y 21.7% estrés alto; del mismo modo, se observa que del total de directores encuestados sobre inteligencia emocional en Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, el 5% tienen un nivel bajo, 56.1% están en el nivel medio y 38.9% en un nivel alto.

Igualmente de los hallazgos encontrados la presente investigación corrobora lo planteado por Velásquez (2012), puesto que coincide en afirmar que en el ámbito laboral, sea del sector público o privado, una persona con baja autoestima será poco productiva, no sabrá comunicar sus quejas y será objetos de maltratos; en el campo afectivo, la inseguridad de la persona se transforma en celos, esta no cree que sea tan atractiva, inteligente o divertida como otras y, por lo tanto, cree que puede ser abandonado; lo mismo ocurre en el ámbito laboral, a percibir la

posibilidad de quedar desamparado al existir muchas veces una inseguridad en el empleo.

Igualmente de los hallazgos encontrados la presente investigación corrobora lo planteado por Ortega (2010); puesto que se coincide en afirmar que la autoestima se relaciona con una serie de variables psicológicas, que son importantes para el desarrollo personal y en un medio laboral, para que las personas estén en todas sus facultades y sean productivas; esto es la relación de orden 0 entre la autoestima y el estrés presentan un nivel de correlación moderada negativa de -0.459; entre la autoestima y la Inteligencia emocional se presenta una correlación positiva moderada de 0.609 y entre estrés y la Inteligencia emocional se presenta un nivel de correlación moderada negativa de -0.696 en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho. Asimismo se tiene la relación entre la inteligencia emocional, la autoestima y el estrés, que arroja un nivel de -0.506, el cual muestra una relación moderada negativa entre estas tres variables.

Asi mismo de los hallazgos encontrados la presente investigación corrobora lo planteado por Villacorta (2010), puesto que coincide en afirmar que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y rendimiento, es decir a mayor inteligencia emocional mayor rendimiento académico, al igual que en esta investigación en la que se encuentra que la inteligencia emocional tiene una correlación moderada positiva con la autoestima.

De igual manera de los hallazgos encontrados la presente investigación corrobora lo planteado por Nuñez y Crismán (2016), puesto que coincide en afirmar que la autoestima es importante porque la valoración de sí mismo es la fuente de la salud mental; la autoestima es la idea que la persona tiene de sí mismo; en cuanto se valora y cuán importante piensas que se es; en este sentido a baja autoestima contribuye a problemas mentales; si un trabajador se siente que es digno, se va a comportar de acuerdo a esta creencia y se va a vivir una vida feliz; si un trabajador se siente orgulloso de ser mismo, vas a tener seguridad en ti mismo y vas a poder intentar nuevas cosas; incrementando su productividad.

Igualmente de los hallazgos encontrados la presente investigación corrobora lo planteado por Martín (2013), puesto que coincide en afirmar que en el ámbito laboral, el tiempo que dedicamos en cada jornada de trabajo a interrelacionarnos con los demás puede resultar importantísimo; la interacción con miembros de nuestra unidad o grupo de trabajo, con jefes y colaboradores, con clientes y proveedores puede llevarnos a negociar intereses o resolver conflictos, a dirigir o guiar y a fomentar el espíritu de equipo; en este sentido una organización laboral es un sistema orgánico que depende de la interrelación de las y los individuos que forman parte en ella. De ahí que sea importante para el éxito de una entidad, no sólo que todos los empleados y empleadas aprovechen al máximo sus capacidades, sino que también ayuden a otras personas a hacer lo propio.

Así mismo de los hallazgos encontrado la presente investigación corrobora lo planteado por García, (2011), puesto que coincide en afirmar que en la coyuntura actual de gran agitación económica, cientos de trabajadores la magnitud de los problemas relacionados con el estrés va en aumento debido a que el carácter del trabajo ha cambiado radicalmente en las últimas décadas; tareas de todo tipo, que tradicionalmente requerían fuerza muscular, precisan ahora, muchas veces, un esfuerzo mental motivado en gran medida por la informatización del proceso de producción; por otro lado, el ritmo de trabajo ha ido incrementándose constantemente, y con un número menor de trabajadores se deben alcanzar los mismos resultados e incluso mayores; el estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio, adaptación que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional. La situación del trabajo y de la economía actual está provocando continuamente situaciones que suponen un reto para los trabajadores; que difícilmente podrán resistir la rapidez de los cambios.

Igualmente coincidiendo con lo planteado por Fernández, (2009), puesto que hay que tener en cuenta que los aspectos personales pueden variar en el tiempo en función de factores tales como la edad, las necesidades y expectativas y los estados de salud y fatiga. Obviamente, todos estos factores actúan entre sí e influyen en el estrés experimentado por el trabajador, tanto en el puesto de trabajo como fuera de él; por tanto. En la génesis del estrés interactúan las características

del individuo con sus circunstancias ambientales; es por ello necesario conocer las características relevantes del individuo para poder predecir las posibles consecuencias de determinados estresores del ambiente laboral.

## **V. CONCLUSIONES**

- Primera:** La presente investigación demuestra que existe relación moderada significativa con un nivel del 0.506, entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016.
- Segunda:** La presente investigación demuestra que existe relación moderada significativa con un nivel del 0.506, entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión de control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016.
- Tercera:** La presente investigación demuestra que existe relación moderada significativa con un nivel del 0.501, entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión de expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Primera:** Las UGEL deben de preparar a sus líderes directores con talleres para el fortalecer la autoestima y la inteligencia emocional de tal manera que les permita manejar los niveles de estrés.
- Segunda:** Un buen manejo de la autoestima permite manejar el estrés, por lo que las UGEL en coordinación con Centros de Salud, instituciones de ayuda psicológica, deben de organizar talleres dirigidos a los directores en los que se pueda desarrollar estos aspectos.
- Tercera:** Un buen manejo de la inteligencia emocional permite manejar el estrés, por lo que las UGEL en coordinación con Centros de Salud, instituciones de ayuda psicológica, deben de organizar talleres dirigidos a los directores en los que se pueda desarrollar estos aspectos.
- Cuarta:** Se recomienda aplicar esta investigación a docentes de la jurisdicción de la UGEL con el fin de ampliar la presente investigación.
- Quinta:** Aplicar la presente investigación en otras UGEL a fin de ampliar la población y la muestra generalizándola a nivel nacional.

## **VII. REFERENCIAS**

- Ancer, L., Meza, C., Pompa, E., Torres, F. y Landero, R., (2011) Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Revista enseñanza e investigación en psicología* 16 (1), 91-101.
- Aradilla, A. (2013) *Inteligencia Emocional y variables relacionadas con enfermería*. Disertación doctoral. Universidad de Barcelona.
- Argoti, E. Romero, J. y Guevara, L., (2015). Relación entre la Inteligencia Emocional con el desempeño laboral. *Ciencia y Salud Revista de la Universidad de Santiago de Cali*. 3 (15) 41-46
- Benites, D´A., Anello, S., y Noel, G., (2013) Validación de la escala de estrés percibido (EEP-13) en una muestra de funcionarios públicos venezolanos. *ANALES de la Universidad Metropolitana* 13 (1), 117-133
- Bernal, C. (2006) *Metodología de la investigación*. México: Pearson educación.
- Bondia, A (2014) *Inteligencia Emocional y Periodismo*. Disertación doctoral. Universidad Rey Juan Carlos.
- Branden, N. (1999) *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: PAIDÓS
- Candela, C. Barberá, E., Ramos, A., Sarrió, M., (s/f) Inteligencia Emocional y la variable género. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*. Volumen 5 Número 10 Recuperado de <https://goo.gl/XR4oBR>
- Carrillo, L. (2009) *La familia, la autoestima y el fracaso escolar del adolescente*. Disertación doctoral. Universidad de Granada.
- Colom, R y Andrés-Pueyo, A. (1999) Estudio de la inteligencia humana: Recapitulación ante el cambio de milenio. *Psicothema* 11(3) (453-476)
- Coopersmith, S. (1967) *The antecedents of self-esteem from three perspectives*. Consulting Psychologists
- Cuevas-Torres, M., y García-Ramos, T. (2012) Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *Trabajo y Sociedad* 2012 19. 87-102
- Espinoza, A. (2000) *Estrés y comprensión de lectura: Un estudio etnográfico*. Caracas: Universidad Católica Andrés Bello.
- Espinoza, Sanhueza, Ramirez y Saénz (2015) Validación y confiabilidad de la escala de inteligencias emocional en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana Enfermagem*. Ene-feb 2015, 23 (1)139-147.
- Extremera, N. y Fernández, P. (2015) *Inteligencia emocional y educación*. Madrid: Editorial Grupo 5.

- Fernández, M. (2009) *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. (Tesis doctoral Universidad de León, México).
- Fox, D. (1981) *El proceso de investigación en educación*. Pamplona: EUNSA
- Gabel, R. (2005) *Inteligencia emocional: perspectivas y aplicaciones emocionales*. Lima: Universidad ESAN. 33 p. (Serie documentos de trabajo).
- García, A (2011) *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud*. (Tesis doctoral Universidad de Málaga, España).
- Gil' Adi, D. (2000) *Inteligencia Emocional en la Práctica*. España: Mc. Graw Hill.
- Goleman, D (2010) *La práctica de la Inteligencia emocional* Barcelona, España: Kairós.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D. (1998) What makes a leader? *Harvard Business review*, 76 (6), 93-102.
- Gomero, G., y Moreno, J. (2007). *Proceso de la investigación científica*. Lima: Fakir.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*, (5ª ed.), México: Mc Graw-Hill.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento* (4ta Ed.) México: Mc.Graw-Hill.
- Lara-Cantú, M., Verduzco, M., Acevedo, M., y Cortés, J.,(1993) Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Coopersmith, para adultos, en población Mexicana. *Revista latinoamericana de Psicología* . 25 (2) 247-255
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. New York: Springer
- Leiva, Y. (25 de abril de 2014) 70% de trabajadores sufre estrés laboral.
- Martin, M. (2013). *Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte*. (Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, España).
- Moral, J., Gonzales, M., y Landero, R., (2011) Estrés percibido, ira y Bournot en amas de casa mexicanas. *Revista Ibroamericana de psicología y salud*. 2(2), 123-224.

- Nuñez, I. y Crismán, R. (2016) La ansiedad como variable predictora de la autoestima en adolescentes y su influencia en el proceso educativo y en la comunicación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 71 (2), 109-128.
- Ortega, M. (2010) *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, auto concepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. (Tesis doctoral. Universidad de Granada, España).
- Polaino, A. (2004) *Familia y autoestima*. Barcelona: Ariel
- Roa, A. (2013) La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *EDETANÍA* 44, (12),241-257.
- Rojas, L. (2007) *La Autoestima nuestra fuerza secreta* 3ra edición. Madrid. España: Espasa
- Rojas-Barahona, C., Zegers, B., Foster, C. (2009) La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Med. Chile* 137 p.791-800
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Cía. Gral. Fabril.
- Stavroula, L (2004) *La organización del trabajo y el estrés*. Ginebra, Suiza: OMS.
- Ugarriza, N (2001) *La evaluación de la Inteligencia emocional a través del Inventario de BarOn (I CE) en una muestra de Lima Metropolitana* recuperado de <https://goo.gl/cglsfD>
- Ugarriza, N., y Pajares, L., (2005) *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana*. *Persona* 8, 11-58.
- Válek de Bracho, M. (2007) “*Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de educación superior*”. Universidad Rafael Urdaneta; 2007. Recuperado de <https://goo.gl/1Hldvw>
- Velásquez, C. C. (2012) Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes del X ciclo 2012-II de la ciudad de Lima Metropolitana con y sin participación de actos violentos. *Revista de Investigación en Psicología*. N° 6 (12) 153-166.
- Villacorta, E. (2010) Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana *de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana CIEN DES* s/n (12) 41-56

Villarroel, A. (2016) Niveles de estrés percibido y percepción de la autoeficacia en madres de niños con habilidades especiales. (Tesis. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú).

## **VIII. ANEXOS**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** Inteligencia emocional Autoestima, y estrés en directores de San Juan de Lurigancho. 2016  
**AUTOR:** Maritza Guzmán Meza

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión de control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Demostrar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016</p> <p>Demostrar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión expresión del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016</p> <p>Existe relación entre la inteligencia emocional y la autoestima con la dimensión control del estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho 2016</p>	<b>Variable : Inteligencia Emocional</b>			
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Niveles o rangos</b>
			Percepción	Indiferencia Autoconciencia	1-2-3-4 5-6-7-8	Alto (90-120) Medio (57-89) Bajo (24-56)
			Comprensión	Comprensión Ayuda a los otros	9-10-11-12 13-14-15-16	
			Regulación	Conciencia emocional Autoevaluación	17-18-19-20 21-22-23-24	
			<b>Variable Autoestima</b>			
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Niveles o rangos</b>
			Autoestima General	Sentimientos positivos. Sentimientos negativos	1-2-4-6-7 3-5-8-9-10	Autoestima elevada (32-40) Autoestima media (21-31) Autoestima baja (10-20)
			<b>Variable Estrés percibido</b>			
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Niveles o rangos</b>
Expresión del estrés	Manifiesta su estrés.	4-5-6-7-9-10 y 13	Alto (40-56) Moderado (20-39) Bajo (0-19)			
Control del estrés:	Inhíbe su estrés	1-2-4-8-11-12 y 14				

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p><b>TIPO:</b> Básica</p> <p><b>DISEÑO:</b> Correlacional</p> <p><b>MÉTODO:</b> Hipotético deductivo</p>	<p><b>POBLACIÓN:</b> 330 directores y subdirectores del Distrito de San Juan de Lurigancho</p> <p><b>TIPO DE MUESTRA:</b> Aleatoria simple</p> <p><b>TAMAÑO DE MUESTRA:</b> 180 directores y subdirectores</p>	<p><b>Variable 1: Inteligencia Emocional.</b> <b>Técnicas:</b> Cuestionario <b>Instrumentos:</b> Instrumento de medida de la Inteligencia Emocional Autor: Armenio y Fernández Adaptación: Maritza Guzmán Año: 2005 Ámbito de Aplicación: San Juan de Lurigancho Forma de Administración: Grupal e individual</p> <p><b>Variable 2: Autoestima</b> <b>Técnicas:</b> Cuestionario <b>Instrumentos:</b> Escala de autoestima de Rosenberg Autor: Rosemberg Adaptación: Maritza Guzmán Año: 2009 Ámbito de Aplicación: San Juan de Lurigancho Forma de Administración: Grupal e individual</p> <p><b>Variable 2: Estrés percibido</b> <b>Técnicas:</b> Cuestionario <b>Instrumentos:</b> Escala de estrés percibido Autor: Benitez, A.,D Anello, S.,Noel, G. Año: 2012 Ámbito de Aplicación:San Juan de Lurigancho Forma de Administración: Individual y Grupal</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b></p> <p>Tablas de Frecuencias y Figuras</p> <p><b>INFERENCIAL:</b></p> <p>Correlación múltiple ***SAS</p>

"Año de la Consolidación del Mar de Grau"  
 "Decenio de las Personas con Discapacidad en el Perú"  
 2007-2016"



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Unidad de Gestión  
Educativa Local N.º 05

Área de Supervisión y  
Gestión del Servicio  
Educativo

El Jefe del Área de Supervisión y Gestión del Servicio Educativo de la Unidad de Gestión Educativa Local N° 05, Expide la presente:

## **CREDECIAL**

A:

La Sra. **MARITZA EMPERATRIZ GUIZMAN MEZA**, identificada con DNI N° 06035574, Estudiante del Programa de Doctorado en Gestión Pública y Gobernabilidad quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis) en la Universidad Cesar Vallejo, motivo por el cual se le autoriza desarrollar su investigación en las escuelas de la jurisdicción de la UGEL N° 05.

Se expide la presente para que se le brinden las facilidades que el caso amerite.

San Juan de Lurigancho, 05 de Octubre 2016



Lic. **EDUARDO ALMIRO CHUQUIMANGO VERGARAY**  
 JEFE (e) DEL AREA DE SUPERVISION Y GESTION DEL SERVICIO EDUCATIVO  
 UNIDADES DE GESTION EDUCATIVA LOCAL N° 05 – S.J.L.I.E.A.

EA01W/1 AS00SE  
 Sec.

## ANEXO 3: BASE DE DATOS

VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL																								
N	DIMENSIÓN PERCEPCIÓN								DIMENSION COMPRESION								DIMENSIÓN REGULACION							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	5	4	4	4	3	2	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4
2	4	4	4	5	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	5	4
3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4
4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	2	4	4	4	5	4
5	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
6	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
7	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
8	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5
9	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1
10	5	3	4	5	1	3	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	3	4	3	3	5	4
11	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	3	5	4	5	5	1
12	4	5	5	4	5	3	5	5	4	3	4	5	3	5	3	3	4	5	3	4	4	3	4	4
13	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
14	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
15	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
16	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
17	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
18	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1
19	3	3	2	3	1	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5
20	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
21	4	5	5	4	5	3	5	5	4	3	4	5	3	5	3	3	4	5	3	4	4	3	4	4
22	4	4	4	4	2	2	2	4	4	1	2	1	1	1	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4
23	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4
24	4	4	4	4	2	2	2	4	4	1	2	1	1	1	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4
25	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
26	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
27	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1
28	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
29	5	4	4	4	2	4	5	4	5	5	4	5	4	5	2	2	5	4	4	1	4	4	5	5
30	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
31	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
32	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
33	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
34	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
35	4	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5
36	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1
37	4	4	4	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4

38	5	4	4	2	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5
39	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
40	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
41	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
42	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
43	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
44	4	4	4	4	2	2	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5
45	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1
46	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5
47	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
49	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
50	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
51	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
52	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
53	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
54	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1
55	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
56	4	3	3	5	2	2	2	5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4
57	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
58	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4
59	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
60	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
61	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
62	4	4	4	5	2	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	2	3	4	4
63	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1
64	5	4	4	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
65	4	4	2	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2
66	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
67	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1
68	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
69	4	4	3	4	2	2	2	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	3	5	2
70	5	4	4	5	2	1	2	4	5	4	5	5	4	2	4	4	4	4	3	3	1	4	5	5
71	2	3	3	2	5	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3
72	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
73	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4
74	4	4	4	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3
75	4	4	5	5	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	5
76	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
77	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
78	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
79	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
80	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4
81	2	4	4	4	2	2	4	2	4	1	2	4	4	4	2	4	5	5	2	5	5	5	5	4
82	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4

83	2	3	2	4	2	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4
84	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
85	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
86	4	4	4	4	2	2	2	4	4	1	2	1	1	1	2	2	4	4	2	2	4	4	4
87	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
88	5	1	2	4	4	1	2	1	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5
89	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
90	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
91	4	2	3	4	4	3	3	2	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	2	4	5	2	5
92	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	4
93	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
94	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
95	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
96	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
97	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
98	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
99	4	3	3	4	1	2	3	2	5	3	4	4	3	5	3	4	4	4	2	1	2	3	4
100	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3
101	5	1	1	4	1	1	1	1	5	5	5	4	1	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5
102	2	2	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	2	4	4
103	5	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
104	4	4	4	5	2	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	2	5	4	4	4	4
105	4	4	4	5	2	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	2	2	4	4	4
106	3	3	3	4	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	5
107	4	2	2	2	1	2	1	2	4	4	4	2	1	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4
108	1	1	1	4	1	1	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
109	4	4	4	1	1	1	1	3	5	5	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	5
110	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2
111	4	2	2	2	1	2	1	2	4	4	4	2	1	5	4	5	5	4	3	4	4	3	4
112	4	3	2	2	1	2	1	2	4	3	4	3	1	5	3	4	4	5	4	4	4	3	4
113	5	2	2	2	4	2	1	2	5	4	4	2	2	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4
114	4	2	2	2	1	3	2	3	4	4	3	2	1	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4
115	4	2	3	3	1	2	1	2	4	3	4	2	1	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4
116	4	2	2	2	1	2	2	2	4	4	4	2	2	5	4	5	5	4	3	5	4	3	4
117	3	2	2	2	4	2	1	3	4	4	3	3	1	5	3	5	4	4	4	4	5	3	4
118	4	2	2	2	1	3	1	2	4	4	4	2	2	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4
119	4	1	2	3	1	2	3	2	5	4	4	3	1	4	3	5	5	4	4	5	4	3	4
120	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
121	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
122	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
123	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4
124	4	3	4	5	4	4	5	3	4	5	3	3	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4
125	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
126	4	3	3	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4
127	5	4	4	4	2	2	2	2	5	4	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5



173	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3	5	4	4	5	4
174	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	4	5	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5
175	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	
176	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	4	5	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5
177	3	3	2	3	5	1	1	1	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5
178	4	5	2	4	3	2	2	2	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4
179	5	4	4	4	3	2	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4
180	4	4	4	5	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	5	4

VARIABLE AUTOESTIMA										
UNIDIMENSIONAL										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
4	2	1	4	4	4	3	3	1	1	1
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
3	3	1	3	2	3	4	3	2	1	1
3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3
4	3	1	4	1	4	4	3	1	1	1
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
3	3	2	4	1	3	3	3	1	1	1
4	3	1	4	1	4	4	4	1	1	1
4	3	1	4	1	4	4	4	2	1	1
3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
3	3	2	4	3	4	3	3	2	1	1
4	2	3	3	2	4	3	4	3	2	2
4	4	1	3	4	4	3	4	1	1	1
4	3	1	3	1	3	3	2	1	1	1
4	3	1	3	2	4	3	4	1	1	1
4	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1
4	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1
3	4	1	4	4	3	4	4	1	2	2
4	4	1	3	3	4	3	4	2	2	2

VARIABLE ESTRÉS PERCIBIDO													
DIMENS. CONTROL DEL ESTRES						DIMENS. EXPRESION DEL ESTRES							
1	2	3	8	11	12	14	4	5	6	7	9	10	13
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	2	2	0	2	1	2	3	3	3	3	4	1
4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	2
3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2
2	1	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	3	2	4	4	0	3	1	3	4	2	3	1
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
4	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3
3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2
2	2	2	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3
2	2	2	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0

4	4	1	4	1	4	4	2	2	2					
4	4	2	4	1	4	4	2	1	1					
4	4	1	4	1	4	4	2	1	1					
3	3	2	3	2	3	4	3	2	1					
4	3	1	4	4	4	4	3	1	1					
3	4	1	4	4	3	4	4	1	2					
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1					
4	3	1	2	3	3	3	2	2	2					
4	3	4	4	3	4	3	4	4	4					
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
4	4	1	3	1	4	4	2	2	1					
3	3	2	3	2	4	3	3	2	2					
3	3	2	3	2	4	3	3	2	2					
4	4	1	3	2	1	4	3	1	1					
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1					
4	3	2	4	4	4	4	4	4	3					
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1					
4	3	1	4	1	4	4	3	3	1					
4	3	1	4	1	4	4	2	2	2					
4	4	1	4	1	4	4	3	1	1					
4	3	1	4	1	4	4	3	1	2					
4	3	2	3	2	4	4	4	1	1					
2	4	1	4	1	4	4	2	1	1					
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1					
2	4	1	4	4	4	4	3	1	1					
4	3	1	3	1	3	3	4	2	1					
2	2	4	1	1	3	3	4	1	1					
3	4	1	1	4	4	1	1	1	1					
3	4	1	1	4	4	1	1	1	1					
4	3	2	3	1	4	4	3	1	1					
4	4	1	4	4	4	1	1	1	1					
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1					
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2					
4	3	1	4	2	4	4	3	1	1					
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1					
4	3	1	4	2	4	4	3	1	1					
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
3	3	2	2	3	3	3	3	2	2					
3	3	2	2	3	3	3	3	2	2					
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3					
2	1	2	1	0	3	1	3	3	4	3	4	3	3	
1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
1	1	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3
2	2	2	1	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2
2	1	2	1	1	3	0	1	2	4	4	3	4	4	2
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
1	0	2	1	1	3	1	2	1	3	3	4	3	4	
3	4	2	2	3	4	2	4	2	3	3	3	2	2	
0	0	0	0	0	4	4	1	4	0	4	4	4	0	
2	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	
3	1	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	
2	2	3	2	2	4	2	3	2	3	4	3	3	4	
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
2	1	2	1	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
1	1	2	1	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	
2	1	2	2	1	3	1	3	3	4	4	3	3	3	
2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	
2	1	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	
1	0	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	
2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
3	0	1	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	
1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	
2	1	3	1	2	4	1	4	3	3	3	1	4	3	
1	1	2	1	1	2	1	3	3	4	4	3	3	0	
2	1	2	1	2	4	1	4	4	4	3	4	3	0	
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
1	1	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	
1	1	0	0	1	4	1	3	3	3	4	3	4	4	
1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
2	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	4	3	
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	

3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1
4	4	1	4	1	4	3	3	1	1
3	3	1	4	1	4	3	4	1	1
4	3	2	4	1	4	4	1	1	1
3	4	2	4	2	3	3	3	1	2
3	4	1	4	1	4	4	4	1	1
3	4	1	3	2	3	3	2	2	2
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
4	4	3	3	4	3	4	3	3	3
3	3	3	3	3	3	4	4	1	1
4	4	1	4	1	4	4	4	1	1
4	4	1	3	4	4	4	3	2	2
1	4	1	1	1	4	4	1	1	1
3	3	1	4	4	4	2	2	2	2
4	3	1	4	2	3	3	3	3	1
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1
3	3	1	4	1	4	4	4	1	1
3	3	3	3	2	4	4	4	2	2
3	3	2	3	2	3	3	3	2	1
3	3	1	3	1	4	3	3	1	1
3	3	1	3	1	4	3	3	1	1
4	4	1	3	2	4	3	3	2	2
4	4	1	3	1	3	4	2	3	1
3	3	2	3	3	3	3	2	1	1
4	4	1	4	4	4	4	1	1	1
1	1	1	1	1	4	4	4	1	1
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
3	3	1	4	4	4	4	4	1	4
3	3	1	4	4	4	4	4	1	4
3	4	1	3	2	3	3	3	1	1
3	3	1	4	1	4	4	4	1	1
3	3	1	4	4	4	4	4	1	1
3	3	1	4	1	4	4	4	1	1
4	4	1	4	2	4	4	4	2	2
4	4	1	4	1	3	4	4	1	2
4	3	1	4	2	4	3	4	2	2
4	4	1	4	2	4	4	4	2	2
4	4	1	4	2	4	4	4	2	2
4	4	1	4	2	4	4	4	1	2
4	4	1	4	2	4	4	4	2	2
4	3	1	4	2	3	4	4	2	2
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1
2	1	2	3	2	3	0	3	3	3
2	2	3	2	1	2	3	3	3	2
3	3	3	1	0	3	1	3	3	3
1	2	2	2	3	1	1	3	3	4
2	1	2	1	0	2	2	3	1	2
2	1	2	1	2	2	1	4	3	4
3	2	3	3	2	2	1	3	4	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1
3	3	3	3	4	4	4	3	3	4
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3
2	1	3	3	4	4	2	4	3	4
2	1	2	3	2	2	2	3	1	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
2	1	2	3	3	3	1	4	3	4
1	1	3	2	3	4	2	3	2	3
4	3	3	2	3	5	3	4	1	2
4	3	5	2	2	4	2	4	3	4
3	3	3	4	3	3	3	4	4	5
3	2	3	3	2	4	2	4	4	4
2	3	4	3	1	4	1	2	2	3
1	1	1	2	1	3	0	1	2	4
3	2	3	4	3	4	2	4	4	4
2	1	2	2	2	3	2	4	3	4
3	3	2	2	3	4	3	2	4	3
0	0	0	0	0	0	0	4	4	4
4	4	3	4	3	5	3	3	3	4
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1
2	0	3	2	2	3	2	4	4	4
0	0	2	0	2	3	2	3	4	4
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1
3	3	4	3	4	4	2	4	3	3
2	3	3	2	3	3	2	3	4	4
0	2	2	0	2	3	2	3	4	3
0	0	2	2	3	3	2	3	4	4
0	3	2	2	3	2	3	3	4	3
0	2	2	0	2	3	2	3	4	4
0	2	2	2	3	3	2	4	4	4
2	0	2	0	2	3	2	3	4	4
0	3	2	2	3	3	2	3	4	3
2	0	2	0	3	3	2	3	4	3
2	0	2	0	2	3	2	4	4	4

4	4	1	4	2	4	4	4	2	2	0	2	2	0	2	3	2	3	4	4	4	3	4	4
4	4	2	3	4	3	3	3	2	1	3	3	4	4	2	3	1	3	4	3	4	4	0	4
4	4	2	3	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4
3	3	1	3	4	4	4	3	1	1	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4
3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	3	1	3	4	4	4	3	1	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	0	1	0	1	3	2	3	2	3	3	1	1	3
3	4	1	4	1	4	4	4	1	1	0	1	0	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1
4	3	1	4	1	3	4	1	1	3	1	1	3	0	1	2	2	4	2	3	3	2	1	3
4	4	1	4	2	3	4	3	1	1	1	3	0	1	2	2	4	2	3	3	2	1	3	
4	3	4	4	3	4	4	4	1	1	0	1	2	1	2	4	1	2	1	4	3	1	4	1
4	4	1	4	1	4	4	3	1	1	1	0	1	0	1	4	1	4	4	4	3	4	3	3
3	3	1	3	3	3	3	4	1	1	2	1	1	3	4	2	2	1	0	4	3	3	4	1
4	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	4	2	2	1	0	4	3	3	4	1	
4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1
4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
4	3	2	3	2	4	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	1	3	3
4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
4	3	1	4	3	3	3	3	3	1	1	0	0	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	3
4	3	1	3	3	4	4	4	2	1	2	2	1	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	
4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3
4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3
3	4	1	4	2	4	4	3	1	1	3	2	3	2	3	3	2	0	3	3	2	2	3	2
4	3	1	4	1	4	4	3	1	1	0	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
4	4	1	4	1	4	3	3	1	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3
3	3	1	4	1	4	3	4	1	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
4	3	2	4	3	3	3	2	1	2	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
4	3	1	4	1	4	4	3	1	1	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
3	3	1	1	2	3	2	3	1	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	
3	3	1	3	2	3	4	3	2	1	3	1	3	2	0	2	1	3	3	3	3	3	4	1
3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	
4	3	1	4	1	4	4	3	1	1	1	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
3	3	1	4	1	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	1	
4	4	1	4	1	4	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	
3	3	1	4	1	4	3	4	1	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0	

4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
4	3	2	4	3	3	3	2	1	2	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	3	2	4	1	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2
4	3	1	4	1	4	4	4	1	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
4	3	1	4	1	4	4	4	2	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	3	1	1	2	3	2	3	1	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	3	1	3	2	3	4	3	2	1	2	1	3	2	0	2	1	2	3	3	3	3	4	1
3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
4	3	1	4	1	4	4	3	1	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	3	1	4	1	3	3	3	3	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
4	3	1	4	1	4	4	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
4	4	1	4	1	4	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	4	4	3
3	3	1	4	1	4	3	4	1	1	1	1	2	1	0	3	1	2	3	3	3	3	3	2
4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	0	3	0	0	1	3	3	4	3	3	3
4	3	2	4	3	3	3	2	1	2	2	1	1	2	3	1	1	3	3	2	3	2	1	2

VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL PILOTO																									
N	DIMENSIÓN PERCEPCIÓN								DIMENSION COMPRESION								DIMENSIÓN REGULACION								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	5	4	4	4	3	2	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4
2	4	4	4	5	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	5	4	4
3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4
4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	2	4	4	4	5	4	4
5	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
6	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
7	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
8	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5
9	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1
10	5	3	4	5	1	3	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	3	4	3	3	5	4	4
11	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	3	5	4	5	5	1	4
12	4	5	5	4	5	3	5	5	4	3	4	5	3	5	3	3	4	5	3	4	4	3	4	4	4
13	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
14	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
15	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
16	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
17	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
18	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1
19	3	3	2	3	1	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
21	4	5	5	4	5	3	5	5	4	3	4	5	3	5	3	3	4	5	3	4	4	3	4	4	4
22	4	4	4	4	2	2	2	4	4	1	2	1	1	1	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4
23	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4
24	4	4	4	4	2	2	2	4	4	1	2	1	1	1	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4
25	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
26	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4
27	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1
28	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
29	5	4	4	4	2	4	5	4	5	5	4	5	4	5	2	2	5	4	4	1	4	4	5	5	5
30	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4

VARIABLE AUTOESTIMA PILOTO									
UNIDIMENSIONAL									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
4	2	1	4	4	4	2	1	4	4
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
3	3	1	3	2	3	3	1	3	2
3	4	4	3	3	3	4	4	3	3
4	3	1	4	1	4	3	1	4	1
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
3	3	2	4	1	3	3	2	4	1
4	3	1	4	1	4	3	1	4	1
4	3	1	4	1	4	3	1	4	1
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
3	3	2	4	3	3	3	2	4	3
4	2	3	3	2	4	2	3	3	2
4	4	1	3	4	4	4	1	3	4
4	3	1	3	1	4	3	1	3	1
4	3	1	3	2	4	3	1	3	2
4	4	1	4	1	4	4	1	4	1
4	4	1	4	1	4	4	1	4	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	4	1	4	4	3	4	1	4	4
4	4	1	3	3	4	4	1	3	3
4	4	1	4	1	4	4	1	4	1

VARIABLE ESTRÉS PERCIBIDO PILOTO													
DIMENS. CONTROL DEL ESTRES						DIMENS. EXPRESION DEL ESTRES							
1	2	3	8	11	12	14	4	5	6	7	9	10	13
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	2	2	0	2	1	2	3	3	3	3	4	1
4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	2
3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2
2	1	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	3	2	4	4	0	3	1	3	4	2	3	1
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
4	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3
3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2
2	2	2	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3
2	2	2	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	2	0
2	1	2	1	0	3	1	3	3	4	3	4	3	3

# Instrucciones

Estimado Director:

Los siguientes cuestionarios acerca de los ítems indicados los cuales han sido elaborados con fines de investigación científica, en ellos se pretende recoger de manera anónima información muy importante, por lo que le agradeceré se sirva dar respuesta a cada uno de los ítems de manera anónima, con sinceridad y de manera personal, marcando con una (X) la respuesta que crea conveniente de las siguientes escalas lickert, recuerde no hay respuestas correctas o incorrectas, todas son valederas, le agradeceré mucho marcar todos cada uno de los ítems a fin de evitar los valores perdidos.

A continuación recogeremos algunos datos para caracterizar a la muestra:

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

Edad: \_\_\_\_\_

Tiempo de servicios en el sector público: \_\_\_\_\_ años

Condición laboral: Nombrado ( ), Encargado ( ), Otro \_\_\_\_\_

Grado alcanzado: Licenciado ( ), Magister ( ), Doctor ( ) Otro \_\_\_\_\_

¡Muchas gracias por su tiempo!

## INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

	Inteligencia Emocional	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

<b>Escala de Autoestima de Rosenberg</b>	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	1	2	3	4
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.	1	2	3	4
3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	1	2	3	4
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	1	2	3	4
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	1	2	3	4
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	1	2	3	4
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.	1	2	3	4
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.	1	2	3	4
9. A veces me siento verdaderamente inútil.	1	2	3	4
10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.	1	2	3	4

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

<b>Percepción del estrés</b>	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Universidad César Vallejo

Investigadora: Maritza Guzmán Meza.

Tesis: Inteligencia emocional, autoestima y estrés en directores de San Juan de Lurigancho, 2016

Se está realizando una investigación con el propósito de establecer la relación entre las variables: Inteligencia Emocional y autoestima con el estrés laboral en directores y sub directores de las diferentes instituciones educativas de la UGEL 05, abarcando la jurisdicción de San Juan de Lurigancho, motivo por el cual le invito a participar de esta encuesta absolviendo algunas preguntas que permitirán recoger información acerca del tema.

Vuestra participación en la presente investigación es totalmente voluntaria, además tiene la potestad de cambiar de idea y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes, si desea alguna aclaración estoy para atenderla cordialmente.

El cuestionario está dividido en tres partes las primeras 24 preguntas recogen información sobre la inteligencia emocional, las 10 siguientes sobre autoestima y las 14 preguntas finales sobre el estrés, las cuales deberá responder en un máximo de 40 minutos

Este cuestionario es totalmente confidencial y solo tendrá acceso a ella la investigadora, por lo que le ruego responder con total sinceridad a fin de que los datos sean valederos.

### Consentimiento

He leído la información proporcionada, por lo que consiento voluntariamente a participar de esta investigación.

Nombre del participante \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS PERCIBIDO**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1</b>							
1	En el último mes ¿con que frecuencia a estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente	V		V		V		
2	En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	V		V		V		
3	En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	V		V		V		
8	En el último mes, ¿con que frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer	V		V		V		
11	En el último mes, ¿con que frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	V		V		V		
12	En el último mes, ¿con que frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	V		V		V		
14	En el último mes, ¿con que frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	V		V		V		
	<b>DIMENSIÓN 2</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
4	En el último mes, ¿con que frecuencia se ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	V		V		V		
5	En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	V		V		V		
6	En el último mes, ¿con que frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	V		V		V		
7	En el último mes, ¿con que frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	V		V		V		
9	En el último mes, ¿con que frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	V		V		V		
10	En el último mes, ¿con que frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?	V		V		V		
13	En el último mes, ¿con que frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo	V		V		V		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es suficiente

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

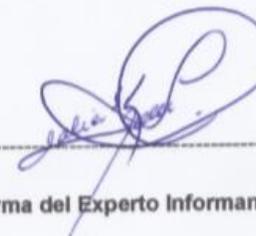
Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Galia Susana Lescano López      DNI: 06451655

Especialidad del validador: Psicología Clínica, H. de L. y P.

...22.....de...Junio.....del 2016.....

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** 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 A AUTOESTIMA**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN PERSONAL</b>							
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	V		V		V		
2	Creo que tengo un buen número de cualidades.	V		V		V		
3	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	V		V		V		
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	V		V		V		
5	Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	V		V		V		
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	V		V		V		
7	En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.	V		V		V		
8	Desearía valorarme más a mí mismo/a.	V		V		V		
9	A veces me siento verdaderamente inútil.	V		V		V		
10	A veces pienso que no soy bueno/a para nada.	V		V		V		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Es suficiente

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dra. Galia Susana Lescano López

**DNI:** 06451655

**Especialidad del validador:** Psicóloga educativa- Metodóloga

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** 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

22 de junio del 2016.

  
Firma del Experto Informante

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN PERCEPCIÓN EMOCIONAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	V		V		V		
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	V		V		V		
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	V		V		V		
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	V		V		V		
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	V		V		V		
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	V		V		V		
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	V		V		V		
8	Presto mucha atención a cómo me siento	V		V		V		
	<b>DIMENSIÓN REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
9	Tengo claros mis sentimientos	V		V		V		
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	V		V		V		
11	Casi siempre sé cómo me siento.	V		V		V		
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	V		V		V		
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	V		V		V		
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	V		V		V		
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	V		V		V		
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	V		V		V		

	DIMENSIÓN REGULACIÓN EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	V		V		V		
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	V		V		V		
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	V		V		V		
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	V		V		V		
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	V		V		V		
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	V		V		V		
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	V		V		V		
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	V	- - -	V		V		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Es suficiente

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dra. Galia Susana Lescano López

**DNI:** 06451655

**Especialidad del validador:** Psicóloga educativa- Metodóloga

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** 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

22 de junio del 2016.



Firma del Experto Informante.

## Confiabilidad: Alfa de Cronbach

Interpretación:

Considerando la siguiente escala (De Vellis, 2006, p.8)

Por debajo de .60 es inaceptable

De .60 a .65 es indeseable.

Entre .65 y .70 es mínimamente aceptable.

De .70 a .80 es respetable.

De .80 a .90 es buena

De .90 a 1.00 Muy buena

Inteligencia emocional, autoestima y estrés en directores de San Juan de Lurigancho,  
2016

Maritza Guzmán

maguzme@gmail.com

Universidad César Vallejo

#### Resumen:

El objetivo de la investigación fue la relación entre las variables Inteligencia Emocional, autoestima y estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016. Se utilizó el método hipotético deductivo, tesis básica, de diseño correlacional, la población fue de 340 directores y la muestra de estudio fue de 180. Para recopilar los datos se utilizó la técnica de la encuesta, aplicándose tres cuestionarios los cuales tuvieron alto grado de confiabilidad, para el análisis inferencial de los datos se usó el estadístico correlación múltiple\*\*\*SAS, llegando a la siguiente conclusión: existe una relación moderada negativa entre las variables autoestima, estrés y la inteligencia emocional en los directores de Institución Educativa de San Juan de Lurigancho 2016.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, autoestima y estrés.

#### Summary

The objective of the research was the relationship between the Emotional Intelligence, self-esteem and stress variables in the directors of Educational Institutions of San Juan de Lurigancho, 2016. The hypothetical deductive method was used, basic thesis, correlational design, the population was 340 directors and the study sample was 180. To collect the data the survey technique was used, applying three questionnaires which had a high degree of reliability, for the inferential analysis of the data the statistical multiple correlation was used \*\*\* SAS , reaching the following conclusion: there is a moderate negative relationship between the variables self-esteem, stress and emotional intelligence in the directors of the Educational Institution of San Juan de Lurigancho 2016.

Keywords: Emotional Intelligence, self-esteem and stress.

## Introducción

La inteligencia emocional, autoestima y el control del estrés son factores importantes para quienes trabajan en una Institución Educativa, pues si lo saben manejar, pueden desempeñarse eficientemente de tal manera que no solo logren sus objetivos individuales sino los institucionales que permitan además desarrollar su talento humano.

Todo directivo debe de ser un líder y para lograrlo debe tener una autoestima adecuada, una alta inteligencia emocional y un bajo nivel de estrés, que le permita dirigir una institución educativa en forma eficiente que garantice el aprendizaje de los estudiantes, quienes no solo deben permanecer en la escuela sino también culminar el año escolar, para lograr ello hay que planificar el trabajo, verificar la ejecución del mismo de manera consensuada, desarrollándolo en un ambiente en la que todos los agentes educativos cumplan su rol de manera, debiendo paralelamente realizar el proceso de acompañamiento de la practica pedagógica; para lograrlo se necesita una fuerte dosis de inteligencia emocional, ya que se trabaja en contacto directo con padres de familia provenientes de diversos estatus sociales y diferentes grados de estudio, con docentes quienes tienen diferentes personalidades y con estudiantes de diferentes caracteres.

## Antecedentes del Problema

Aradilla (2013), tesis Doctoral “Inteligencia emocional y variables relacionadas en enfermería”. Tuvo como objetivo explorar la relación entre inteligencia emocional, la depresión y el riesgo suicida, la muestra estuvo conformada por 209 enfermeras, las que respondieron voluntariamente a un cuestionario de datos sociodemográficos, además del cuestionario (TMMS-24) para evaluar la inteligencia emocional percibida en cada una de sus dimensiones; claridad, atención y reparación emocional, el segundo instrumento

servió para evaluar la ansiedad, miedo, depresión, obsesión y riesgo suicida ante la muerte. Los estadísticos utilizados fueron Person y Anova. El investigador llegó a las siguientes conclusiones: Las actitudes ante la muerte se relacionan positivamente con la atención emocional y que la relación es negativa con la reparación y la claridad.

García (2011), “Efectos del estrés percibido y la estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de las salud”, estudio transversal de naturaleza correlacional cuyo objetivo fue establecer la relación y cómo interactúan las variables, para recoger información se aplicaron el test del estrés percibido, el cuestionario de estrategias cognitivas, de aprendizaje y de estudio, llegaron a las siguientes conclusiones: los alumnos muestran más estrés que los alumnos. Todas las dimensiones del cuestionario del estrés percibido se relacionan de manera positiva con estrategias de aprendizaje que tienen que ver con la memorización.

**Inteligencia Emocional:** Salovey-Mayer citado por Espinoza, Sanhueza, Ramírez y Sáenz (2015) señala que la inteligencia emocional es “La capacidad de percibir, entender, administrar y regular las emociones tanto propias como la de los demás.” (p. 140)

La Inteligencia Emocional tiene las siguientes dimensiones:

**Percepción.** - “Implica el reconocimiento consciente de las propias emociones, así como la identificación de que es lo que se siente, siendo posible darle una etiqueta verbal” (p. 140)

Esta dimensión mide la atención y preocupación de lo que el sujeto siente y si este pensamiento afecta su estado de ánimo. Los sujetos expresan y sienten sus sentimientos adecuadamente.

**La comprensión.** – es “La integración de lo que se piensa y siente, además de saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.” (p. 140)

Aquí se analiza si tiene claro los sentimientos, si los identifica, los reconoce y si los puede definir con facilidad, así como si los puede comprender, es decir el sujeto conoce de manera adecuada sus emociones.

**La regulación.** – “Se identifica con la dirección y manejo de las emociones, tanto positivas, como negativas, de forma eficaz.” (p. 140)

Esta dimensión implica el manejo de los sentimientos, si se enfrentan de manera positivas, aun cuando estos son negativos, si los sabe controlar y puede regular su estado de ánimo en general.

La inteligencia emocional está fundamentada en la teoría de Gil’Adi, quien señala que es importante reconocer que el coeficiente intelectual es insuficiente para determinar el éxito de las personas que el enfoque consigo mismo y la interacción social, son aspectos fundamentales.

**Autoestima.** - Rosenberg citado por Rojas-Barahona, Zegers, Foster (2009) “Entiende la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características” (p. 792)

Esa variable esta fundamentad en la teoría humanista de Maslow, quien en su jerarquía de la necesidad señala que todos sentimos una necesidad de aprecio basada en la autoconfianza y en el hecho de sentirse autosuficiente.

### **Dimensiones de la autoestima Rosenberg:**

Rosenberg citado por Rojas-Barahona, Zegers y Foster (2009) señalo que la escala de valoración de la autoestima es un instrumento unidimensional, elaborado desde una

concepción fenomenológica de la autoestima que recoge la percepción global del valor de los propios sujetos a través de la media de una escala de diez preguntas.

Estrés. – Lazarus y Folkman (1984) citado por Benites, D' Anello y Noel (2012) señala que el estrés es “El resultado de una transacción entre la persona y el ambiente. Se trata de un juicio cognitivo asociado al temor que produce pensar que los recursos personales serán incapaces de dar respuesta a las demandas generadas por un acontecimiento particular” (pp. 118-119)

Tiene dos dimensiones: Control de estrés y manifestación del estrés.

La obligación de presentar los planes y programas, los informes, cumplir son los compromisos del director señalados en diversas directivas, la coordinación con la UGEL, con el Ministerio de Educación, así como con otras instituciones hacen que todos estos aspectos se trabajen bajo una fuerte presión, es por ello que en este trabajo de investigación se estableció la relación entre la inteligencia emocional, la autoestima y el estrés labora en una profesión cuya labor no es lo suficientemente reconocida ni valorada en nuestro país, en los directores de San Juan de Lurigancho, periodo 2016., esta investigación permitiría conocer la problemática, tener una mayor información sobre los temas planteados y permitir en base a un mayor conocimiento intentar mejorar la problemática.

### **Metodología**

Se empleó el método hipotético deductivo, basado en la comprobación de la hipótesis general, diseño correlacional, con una población de 340 directores y subdirectores, se planteó una muestra probabilística aleatoria simple de 180 directivos, para recoger los datos se emplearon tres instrumentos.

Tabla 1

*Instrumento de recolección de datos*

Variables	Instrumento
Inteligencia emocional	Cuestionario de Inteligencia Emocional
Autoestima	Escala de Autoestima de Rosenberg
Estrés	Escala de estrés percibido

Los datos se recogieron a través de estas tres pruebas que fueron adaptadas a la realidad de San Juan de Lurigancho, las mismas que pasaron por pruebas de valides por juicio de expertos y de confiabilidad Alfa de Cronbach 0.945 – 0.842 y 0.959 respectivamente.

El análisis de los puntajes obtenidos, en las evaluaciones fueron realizadas con el estadístico correlación múltiple \*\*\*SAS

Tabla 2

*Correlación de orden entre la Inteligencia emocional, la autoestima y el estrés en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016*

**Correlación múltiple \*\*\*SAS**

Variables	Correlación n orden 0	Correlación n orden 1	Parámetros N=180
Inteligencia emocional;	0.609	0.506	Otipic 0.0648
Inteligencia emocional; Estrés	-0.696		Zcalc 7.47
Autoestima: Estrés	-0.459		Z(1-) 1.96

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

### Interpretación:

De los resultados de la tabla 2 se tiene que la relación de orden 0 entre la inteligencia emocional y l autoestima presentan un nivel de correlación moderada positiva de 0.640; la inteligencia emocional y estrés se presenta una correlación negativa moderada de -.0684 y entre la autoestima y el estrés percibido se presenta un nivel de correlación moderada negativa de -0.458 en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho. Asimismo, se tiene la relación entre la autoestima, el estrés y la Inteligencia emocional, que arroja un nivel de 0.5032, el cual muestra una relación moderada positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis se tiene el estadístico de prueba de  $Z (1- /2)$  que representa 1.96 frente al  $Z$  calculando  $=7.77$ ; lo que indica que  $Z (1- /2) < Z$  calculado. A un nivel de significación del 0.05 y confianza del 95% se rechaza la hipótesis nula por lo que existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la autoestima con el estrés percibido en los directores de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2016.

### Discusión

Los hallazgos encontrados en la presente investigación corroboran lo planteado por Ortega (2010); puesto que se coincide en afirmar que la autoestima se relaciona con una serie de variables psicológicas, que son importantes para el desarrollo personal y en un medio laboral, para que las personas estén en todas sus facultades sean productivas. Así mismo los hallazgos encontrados en la presente investigación corroboran con lo planteado por García, (2011) al señalar que las dimensiones del cuestionario de estrés percibido se relaciona de manera positiva con las estrategias de aprendizaje. Asimismo de los hallazgos encontrados la presente investigación corroboran lo establecido por Acuña (2013), puesto que coincide en afirmar que la autoestima es el

juicio de calor mar importante en el desarrollo psicológico y la motivación del individuo.

Igualmente, de los hallazgos encontrados la presente investigación corrobora lo planeado por Núñez y Crismán (2016), puesto que coincide en afirmar que la autoestima es importante porque la valorización de si mismo es la fuente de la salud mental; la autoestima es la idea que la persona tiene de sim mismo; en cuanto se valora y cuán importante piensas que se es; en este sentido a baja autoestima contribuye a problemas mentales.

#### Referencias

- Acuña, E. (2012) *Autoestima y rendimiento académico de los estudiantes del X ciclo 2012-II de la escuela académica profesional de educación primaria y problemas de aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – Huacho* (Tesis de maestría) Universidad de Huacho.
- Aradilla, A. (2013) *Inteligencia Emocional y variables relacionadas con enfermería*.  
Disertación doctoral. Universidad de Barcelona.
- Argoti, E. Romero, J. y Guevara, L., (2015). *Relación entre la Inteligencia Emocional con el desempeño laboral, Ciencia y Salud Revista de la Universidad de Santiago de Cali*. 3 (15) 41-46
- Benites, D', A., Anello, S., y Noel, G., (2013) *Validación de la escala de estrés percibido (EEP-13) en una muestra de funcionarios públicos venezolanos*.  
*ANALES de la Universidad Metropolitana* 13 (1), 117-133
- Espinoza, Sanhueza, Ramírez y Sáenz (2015) Validación y confiabilidad de la escala de inteligencias emocional en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana Enfermagem*. Ene-feb 2015, 23 (1) 139-147

- Fernández, M. (2009) *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiante de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Disertación doctoral. Universidad de León.
- Fox, D. (1981) *El proceso de investigación en educación*. Pamplona: EUNSA
- Ortega, M. (2010) *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, auto concepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. Disertación doctoral Universidad de Granada.
- Rojas-Barahona, C., Zegers, B., Foster, C. (2009) La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Med. Chile* 137 p.791-800
- Selye, H. (1960) *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Cía. Gral. Fabril.
- Stavroula, L (2004) *La organización del trabajo y el estrés*. Ginebra, Suiza: OMS.
- Ugarriza, N., y Pajares, L., (2005) *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana*. *Persona* (8) 11-58