



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

“Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los  
estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP  
Tarapoto, 2018”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA:**

Gloria Estephany Cáceres Ramírez

**ASESOR:**

Mg. Renzo Carranza Esteban

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Psicología Clínica

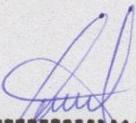
**TARAPOTO – PERÚ**

**2019**

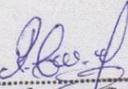
El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por doña **CÁCERES RAMÍREZ GLORIA ESTEPHANY** cuyo título es: **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TÉCNICO PROFESIONAL PNP TARAPOTO, 2018"**

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por la estudiante, otorgándole el calificativo de: **DIECISEIS (16)**.

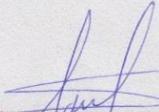
Tarapoto, 02 de octubre de 2018



.....  
**Mg. Johanna Flores Tapilima**  
**PSICOLOGA**  
**C.Ps.P. 17526**  
PRESIDENTE



.....  
**Ps. Renny Felipe Comas Esteban**  
**PSICÓLOGO**  
**C.Ps.P. 17119**  
SECRETARIO



.....  
**Mg. Heydi Yananta Vásquez**  
**PSICÓLOGA**  
**C.Ps.P. 20766**  
VOCAL



Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

## Dedicatoria

A mi madre, mis hermanos, mi enamorado, y padrastro; por su apoyo constante e incondicional, por creer en mí, por ser mi fuente de motivación diaria para perseverar en mis objetivos, metas personales y académicos y por ser mi fortaleza para no dejarme vencer.

Y a mi padre, que no está físicamente conmigo, pero en vida siempre quiso lo mejor para mí y su anhelo era verme realizada profesionalmente.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por acompañarme y guiarme en todo este proceso de mi carrera, y por brindarme una existencia llena de enseñanzas y experiencias que me hacen crecer día a día como persona.

Agradezco infinitamente a mi madre, por su fuerza, su lucha constante por mantenernos firmes, a pesar de los miles de obstáculos que atravesamos. Admiro su fuerza y su vocación de madre. Gracias por ser mi sostén, por animarme, apoyarme y respaldarme incondicionalmente en cada paso que doy, y sobre todo gracias por el amor y cuidado que me brindas día a día. Sin ti, no estaría culminando esta etapa de mi formación profesional.

A mi hermana Yesenia, por el apoyo económico en mi formación profesional, por alentarme día a día a ser mejor, por ser mi amiga y compañera de vida, y uno de mis más grandes modelos de superación.

A mi hermano Gustavito, por ser mi fuente de inspiración para ser mejor día a día.

Agradezco a todos y cada una de las personas que han formado parte de mi formación y desarrollo tanto a nivel personal, familiar, como académico y social.

Asimismo, manifiesto mi agradecimiento a mi asesor de tesis por guiarme con sus enseñanzas, por la ayuda científica y técnica, y por el aguante hacia mi persona.

### **Declaratoria de Autenticidad**

Yo, **GLORIA ESTEPHANY CÁCERES RAMÍREZ**, identificada con DNI N°72933697, estudiante de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, con la tesis titulada **“Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018”**;

Declaro bajo juramento que:

La tesis es de mi propiedad intelectual.

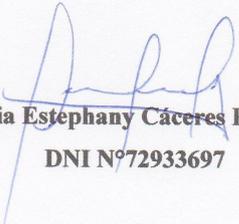
He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

La tesis no ha sido auto plagiada, es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Tarapoto, 28 de septiembre de 2018.

  
**Gloria Estephany Cáceres Ramírez**  
**DNI N°72933697**

## **Presentación**

Señores miembros del jurado calificador; cumpliendo con las disposiciones establecidas en el reglamento de grado y títulos de la Universidad César Vallejo; pongo a vuestra consideración la presente investigación titulada “Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018” con la finalidad de optar el título de Licenciada en Psicología.

La investigación está dividida en siete capítulos:

**I. INTRODUCCIÓN.** Se considera la realidad problemática, trabajos previos, teorías relacionadas al tema, formulación del problema, justificación del estudio, hipótesis y objetivos de la investigación.

**II. MÉTODO.** Se menciona el diseño de investigación; variables, operacionalización; población y muestra; técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad y métodos de análisis de datos.

**III. RESULTADOS.** En esta parte se menciona las consecuencias del procesamiento de la información.

**IV. DISCUSIÓN.** Se presenta el análisis y discusión de los resultados encontrados durante la tesis.

**V. CONCLUSIONES.** Se considera en enunciados cortos, teniendo en cuenta los objetivos planteados.

**VI. RECOMENDACIONES.** Se precisa en base a los hallazgos encontrados.

**VII. REFERENCIAS.** Se consigna todos los autores de la investigación.

## Índice

Página del jurado.....	ii
Dedicatoria .....	iii
Agradecimiento .....	iv
Declaratoria de Autenticidad.....	v
Presentación .....	vi
Índice.....	vii
Resumen .....	xi
Abstrac .....	xii
I. INTRODUCCIÓN .....	13
1.1. Realidad problemática .....	13
1.2. Trabajos previos .....	14
1.3. Teorías relacionadas al tema .....	18
1.4. Formulación del problema .....	42
1.5. Justificación del estudio: .....	43
1.6. Hipótesis .....	44
1.7. Objetivos.....	45
II. MÉTODO.....	46
2.1. Diseño de investigación .....	46
2.2. Variables, Operacionalización .....	48
2.3. Población y muestra .....	50
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, Validez y confidencialidad. ....	50
2.5. Métodos de análisis de datos .....	53
2.6. Aspectos éticos .....	53

III. RESULTADOS.....	54
IV. DISCUSIÓN .....	71
V. CONCLUSIÓN.....	74
VI. RECOMENDACIONES .....	76
VII. REFERENCIAS .....	77

## **ANEXOS**

Matriz de consistencia

Instrumentos de recolección de datos

Validación de instrumentos

Constancia de autorización donde se ejecutó la investigación.

Acta de aprobación de originalidad

Autorización de publicación de tesis al repositorio

Autorización final de trabajo de investigación

## Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de los cuestionarios inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés (COPE).....	47-48
Tabla 2. Validez de los cuestionarios, según juicio de expertos.....	51
Tabla 3. Estimaciones de confiabilidad por Alpha de Cronbach del cuestionario Inteligencia emocional.....	52
Tabla 4. Estimaciones de confiabilidad por Alpha de Cronbach del cuestionario Estrategias de afrontamiento al estrés.....	52
Tabla 5. Niveles de Inteligencia Emocional, según dimensiones.....	53
Tabla 6. Niveles de Inteligencia Emocional y sus dimensiones, según edad.....	54
Tabla 7. Niveles de Inteligencia emocional y sus dimensiones, según procedencia.....	56
Tabla 8. Niveles de Inteligencia emocional y sus dimensiones, según sección.....	58
Tabla 9. Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés, según dimensiones.....	61
Tabla 10. Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés y sus dimensiones, Según edad.....	62
Tabla 11. Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés y sus dimensiones, Según procedencia.....	64
Tabla 12. Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés y sus dimensiones, Según sección.....	66
Tabla 13. Coeficientes de correlación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés.....	69

## Índice de figuras

Figura 1. Niveles de Inteligencia Emocional, según dimensiones.....	53
Figura 2. Niveles de Inteligencia Emocional y sus dimensiones, según edad.....	55
Figura 3. Niveles de Inteligencia emocional y sus dimensiones, según Procedencia.....	56
Figura 4. Niveles de Inteligencia emocional y sus dimensiones, según sección.....	59
Figura 5. Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés, según dimensiones.....	61
Figura 6. Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés y sus dimensiones, Según edad.....	63
Figura 7. Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés y sus dimensiones, Según procedencia.....	64
Figura 8. Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés y sus dimensiones, Según sección.....	67

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018. El estudio es de corte transversal y de tipo descriptivo correlacional. La muestra de estudio estuvo conformada por 235 estudiantes de la promoción Espartanos comprendidos desde la primera y novena sección. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de inteligencia emocional CIM- I de Goleman (1996); adaptado por Salovey y Mayer (2002) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés, Forma disposicional-COPE (Carver, Sheier & Weintraub, 1989); adaptado por Casuso (1996). Para la obtención de los resultados se utilizó el software estadístico SPSS versión 20 y la fórmula correlacional Rho de Spearman.

Los resultados muestran que; no existe relación significativa entre las variables estudiadas ( $r=.045$ ,  $p= ,495$ ), observándose además que la dimensión autorregulación y motivación se relacionan significativamente con estrategias de afrontamiento al estrés ( $r= .159^*$ ,  $p= ,015$ ), ( $r=,128^*$ ,  $p= ,049$ ).

**Palabras claves:** Inteligencia emocional, estudiantes, estrategias de afrontamiento.

## **Abstrac**

The objective of the current research was the relationship between emotional intelligence and stress coping strategies in the students of the School of Higher Professional Technical Education PNP Tarapoto, 2018. The study is cross-sectional and descriptive correlational type. The study sample consisted of 235 students of the Espartanos promotion, included in the first and ninth sections.

To collect data for the emotional intelligence questionnaire CIM-I by Goleman (1946); adapted by Salovey and Mayer (2002) and the Questionnaire of Modes of Coping with Stress, Dispositional Form-COPE (Carver, Sheier and Weintraub, 1989); adapted by Casuso (1996). The SPSS statistical software version 20 and the correlation formula Spearman Rho are used to obtain the results.

The results show that; there is no significant relationship between the variables studied ( $r = .045$ ,  $p = .495$ ), observing in addition that the self-regulation and motivation dimension are significantly related to stress stress strategies ( $r = .159 *$ ,  $p = .015$ ), ( $r = .128 *$ ,  $p = .049$ ).

**Keywords:** Emotional intelligence, students, coping strategies.

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

Según la OPS (2012) atribuye las situaciones de riesgo con mayor perseverancia a los aspectos cotidianos. Manifestando de esta forma que la capacidad del individuo para afrontar dichas situaciones se ha visto inmersa en contradicciones personales; atribuyendo de esta forma un declive a la inteligencia emocional sobre la realidad situacional. El 17% se explica a nivel laboral, el 32% al ámbito académico y al 43% al contexto de salud. Siendo estos resultados la situación a nivel latinoamericano social.

En nuestro entorno nacional, según el Ministerio del Interior (2009-2010) el 82% de sus estudiantes tanto en lo técnico y lo oficial, se ha encontrado una deficiencia en el ámbito emocional; lo que denota una plusvalía para tomar decisiones en situaciones de riesgo, conllevando a situaciones en las que un estudiante de la policía no es capaz de obtener resultados para lo que está siendo formado.

Del mismo modo la Compañía de estudios de Mercados y Opinión pública (CPI-2004) desarrolló una encuesta con una población de más de 2200 personas en diecinueve departamentos, reveló que el 58% de los peruanos afirma haber tenido un alto y moderado nivel de estrés bajo condiciones de presión, también se encontró que el 35 % de los peruanos han pasado por un cuadro de estrés bajo; y sólo un 8 % dice no tener estrés.

Con respecto a la inteligencia emocional, según el MINSA en la región Lima, con una población de tres mil doscientas personas evaluadas, el 75% se ubica en una inteligencia emocional baja y sólo el 25% con una inteligencia media alta. Cuyos resultados se han visto notorios en los diferentes aspectos sociales. Las condiciones de salubridad y confort emocional en nuestro entorno nacional se han visto “magnificada” en proyectos educativos irrisorios; los cuales están enfocados en satisfacer ciertas necesidades de aprendizaje académico, dejando en obsoleto a la parte emocional. De esta forma se ha visto consecuencias que muchas veces se hubiera podido controlar.

El sistema de formación académica de un policía, así como de otro profesional está adyacente a una malla curricular con un enfoque “bancarizado”; donde el alumno sólo puede recibir información y pragmatizarlo según el criterio del catedrático, condiciones por las que el individuo deja de preocuparse en la parte emocional y sólo se mecaniza a cumplir órdenes.

En nuestro entorno local según el “diario Ahora” (2011). El 70 % de los alumnos, de la escuela Superior técnica de Sub Oficiales de la PNP –Tarapoto, no cumple con las expectativas para afrontar situaciones de riesgo, en el contexto, y solo el 30% de los alumnos, cuentan con ciertos recursos, tanto profesionales como emocionales.

Asimismo, diversas investigaciones demostraron que las emociones guardan relación con el estrés.

Por lo anteriormente mencionado, teniendo en cuenta el contexto social es importante establecer la correlación entre la inteligencia emocional y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto.

## **1.2. Trabajos previos**

### **A nivel Internacional**

Acero, P. (2014). En su trabajo de investigación titulado: *Evaluación de bullying y su relación con los estilos de afrontamiento utilizados por los alumnos de las escuelas de formación de la policía nacional* (Tesis de maestría). Universidad Católica de Colombia, Bogotá D.C. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Presentan riesgo de bullying los alumnos de las escuelas de formación policial; sin embargo, son los alumnos de patrullero que mayor riesgo de bullying presentan, asimismo los que corresponden a los niveles 3 y 2 y tienen una anterioridad de 0 y 6 meses con rango de edades de 18 y 20 años con un nivel académico de bachiller.
- La religión, la focalización de solución de problemas y la evitación, son los estilos de afrontamiento más empleados.

- Indistintamente del estilo de afrontamiento que se emplee el bullying se presenta.

Ospina, S. (2016). En su trabajo de investigación titulado: *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: Análisis comparativo*. (Tesis de maestría). Universidad Católica de Colombia, Bogotá D.C. Llegó a la siguiente conclusión: Se encontró similitud en los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento para los dos sexos en todas las carreras y semestres, asimismo no existe incompatibilidades representativas entre las muestras femeninas y masculinas en las variables estudiadas.

García, W.; Fantin, G. y Pardo, J. (2016). En su trabajo de investigación titulado: *Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis*. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 8(1), 23-34. Llegaron a la siguiente conclusión: Revelan un uso evidente de las estrategias de afrontamiento: Focalización en la solución de problemas, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. Con referencia a las diferencias por género, son las mujeres quienes manejan las estrategias búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta y evitación en mayor medida que los varones.

### **A nivel Nacional**

Castro, H.; Gómez, T.; Lindo, D. y Vega, N. (2017). En su trabajo de investigación titulada: *Estilos de Afrontamiento al Estrés e Inteligencia Emocional en la Mujer Ejecutiva en Lima Metropolitana* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú. Llegaron a las siguientes conclusiones:

- En mujeres ejecutivas de Lima, el 67% posee un estilo de afrontamiento enfocado al problema, manifestando que, el problema que les produce molestia lo afrontan directamente. El 33% presenta un estilo de afrontamiento enfocado a la emoción, demostrando adquirir un afrontamiento equivocado y paciente frente al problema, posibilitando a que se produzca efectos negativos en los aspectos emocionales y de producción. A su vez, un 93% posee alta inteligencia emocional.

- En la unión de estilos de afrontamiento e inteligencia emocional, los resultados revelan que estilo de afrontamiento enfocado al problema (97%) y enfocado en la emoción (84%) muestran elevado nivel de inteligencia emocional. En cuanto a los resultados de correlación, inteligencia emocional y estilos de afrontamiento muestran una correlación positiva baja.

Peralta, L. y Tunco, C. (2013). En su trabajo de investigación titulado: *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en enfermeras(os) de áreas críticas - Hospital Regional Honorio Delgado* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Llegaron a la siguiente conclusión: El 59.02 % presenta inteligencia emocional promedio, el 24.59% inteligencia emocional baja y el 16.39% inteligencia emocional alta, las dimensiones que destacan de la inteligencia emocional en cuanto al nivel promedio son: adaptabilidad, manejo del estrés e intrapersonal. En relación a los estilos de afrontamiento al estrés, el que prevalece en las(os) enfermeras(os) de áreas críticas es el estilo enfocado al problema (54.10%), seguido del estilo enfocado a la emoción (22.95%), utilizando preferentemente los dos estilos el 22.95% de las enfermeras. Asimismo, según la prueba del chi cuadrado, se encontró una significativa correlación entre inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento al estrés.

Castillo, G. y Rodríguez. D. (2015). En su trabajo de investigación titulado: *Inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión de Lima. Llegaron a la conclusión: No existe relación entre inteligencia emocional y estrés en cadetes, lo que evidencia que, poseer apropiada inteligencia emocional, no te asegura que dejes de percibir estrés, pues influyen diferentes componentes que consiguen propiciarlo (carga académica, exámenes, enfermedades físicas, entre otros), por lo tanto, la Inteligencia Emocional es un proceso autónomo del estrés.

Astra, K. (2015). En su trabajo de investigación titulado: *La inteligencia Emocional y el Afrontamiento del Estrés en la reserva de un club social deportivo de fútbol profesional de Huánuco* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Hermilio

Valdizán de Huánuco. Llegó a la conclusión: La predominancia de Inteligencia emocional en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es el nivel bajo, el estilo predominante de afrontamiento del estrés es enfocado en la emoción. El componente predominante de la Inteligencia emocional es conciencia de uno mismo. El modo predominante de afrontamiento del estrés es reinterpretación positiva y desarrollo personal. En cuanto al promedio de la inteligencia emocional y afrontamiento al estrés la diferencia es significativa (t 4.0). En los componentes de la inteligencia emocional en función a la edad (t 42.4), y en función al tiempo de permanencia (t 16.6) la diferencia es significativa, al igual que en los modos de afrontamiento del estrés (t 6.6, y t 6.2 respectivamente).

Reyes, R. y Carrasco, C. (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013. Apunte científico 04(01). Llegaron a las siguientes conclusiones:

- Los niveles de inteligencia emocional es promedio en un 49 %, seguido de por debajo del promedio (36%) y muy bajo (11 %) En cuanto a las dimensiones, conciencia de uno mismo muestra una inteligencia emocional adecuada (83 %), siendo la más alta respecto a las demás dimensiones.
- En varones y mujeres en su inteligencia emocional general, no se evidenció diferencias significativas.

Paz, B. (2014). En su trabajo de investigación titulada: *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de Universidad Alas Peruanas* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de San Marcos del Perú. Llegó a la siguiente conclusión: Entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés no se encontró relación ( $p > 0.741$ ) en los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Alas Peruanas, 2014.

Cayllahua, F. y Tunco, G. (2013). En su trabajo de investigación titulado: *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión de la ciudad de Juliaca. Llegaron a la conclusión: El

61.1% de los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina presentan un nivel adecuado de capacidad emocional, un 88.9% utilizan con mayor frecuencia la estrategia de Resolución de Problemas, asimismo existe una correlación significativa de .220 entre Inteligencia Emocional y Referencia a otros y una correlación de -.209 entre Inteligencia Emocional y Afrontamiento No Productivo. En cuanto al análisis de correlación Rho Spearman, los resultados muestran que existe una correlación significativa de .350 con un nivel de significancia de .001 entre Inteligencia Emocional y Resolución de Problemas.

### **A nivel Local**

Tamay, L. (2015). En su trabajo de investigación titulado: *Afrontamiento al estrés y consumo de alcohol en estudiantes del Instituto Superior Amazónico Tarapoto, 2015* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo de Tarapoto. Llegó a la conclusión: Existe relación entre ambas variables de estudio, en cuanto al estilo de afrontamiento con mayor prevalencia es el centrado en la emoción, la menos prevalente fue otros estilos. En el patrón de consumo de alcohol más frecuente fue de bajo riesgo, seguido de consumo perjudicial y síndrome de dependencia.

Bartra, S. y Vallejos, P. (2011). En su trabajo de investigación titulado: *Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en cadetes del colegio militar Mariscal Andrés Bello Cáceres-2010* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo de Tarapoto. Llegaron a la conclusión: Existe relación entre las variables de inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés. Además, se obtuvo que no existe relación entre la dimensión conciencia de uno mismo y estrategias de afrontamiento al estrés ( $p > 0.898$ ).

## **1.3. Teorías relacionadas al tema**

### **Inteligencia emocional**

#### **Antecedentes y breve aproximación histórica**

A partir de los años 1983 a 1988 surge el concepto inteligencia emocional. Es desde tiempo que, ya se comienza a hablar abiertamente de la inteligencia emocional y se empieza a visualizar la diferencia marcada entre la inteligencia cognitiva y no cognitiva con gran precisión.

El autor Damasio (1996) da a conocer la teoría del Marcador Somático:

Semejante a la intuición, asevera que, hay decisiones que, si se realizan racionalmente, no se hacen bien y que éstas necesitan del saber emocional en base a experiencias. Por lo que el marcador somático, vendría a ser mecanismo emocional que anula erróneas elecciones del desarrollo de toma de decisiones. Asimismo, Damasio manifiesta que el proceso de sentimientos y la razón acontecen en equivalentes sistemas neuronales y favorecen a tomar decisiones y acciones de una manera racional.

Payne, (1986) agranda el concepto de IE ampliando la valía de emoción, expresando una comunicación apropiada para la investigación, utilizando una metodología. Propuso que las emociones se caracterizaban como perdedoras en el desarrollo occidental durante el siglo XX.

Greenspan (1989) señaló como imposible aislar el hecho cognitivo del afectivo, definiendo a la inteligencia emocional como la importancia del rol afectivo para el desarrollo de la inteligencia. Se basó en la interacción y centró su atención en el desarrollo cognitivo y como los procesos afectivos atribuyen en él.

Un claro antecedente de la inteligencia emocional fue la inteligencia social, definida por Thorndike en 1920 como la capacidad de observar y entender las emociones personales e interpersonales, discriminarlas, usando información al dirigir el pensamiento y acciones del mismo individuo, esto vendría a ser un modo de inteligencia social. (Mayer y Salovey, 1993). Empero, el concepto de inteligencia en esta época, se centraba en la cognición (Weschler, 1939; Piaget, 1967). Sin embargo, Weschler en el año 1958 admitió dentro de las aptitudes humanas la presencia de la capacidad afectiva.

La corriente conductista obstaculizó investigaciones de inteligencia y de emociones pues no las estimaba como pieza de estudio.

En los años ochenta, posturas como las del procesamiento de la información y teorías Psicometricistas, contrastaron visiblemente el surgimiento de la epistemología genética llevada a cabo por Piaget y estudios del desarrollo intelectual, y aunque Piaget en sus investigaciones mostró desinterés por la correlación entre la inteligencia y la emoción, sus discípulos consideraron importante la observación de las emociones que intervienen en la infancia para desarrollar la inteligencia. En los años ochenta, las

investigaciones y los debates se centraron en conocer sobre los test de inteligencia y qué es lo que miden.

Desde un enfoque más moderno y conforme las investigaciones fueron avanzando se dieron cuenta que no deben limitarse exclusivamente a las aptitudes mentales, proponiendo que la inteligencia debe relacionarse con variables como la emoción, la personalidad, o la motivación.

De la sinergia de dos palabras que anteriormente eran investigadas y empleadas de manera autónoma y confrontadas por la cultura europea (inteligencia conjuntamente con la emoción), surge la IE. Su evolución se favorece por el cambio en el estudio del pensamiento, y se empieza a considerar la emoción como una expresión organizada, lejos de entenderse como algo diferente a la razón, teniendo capacidad de convertir y enriquecer las experiencias de interacción y con un valor adaptativo (Salovey y Mayer, 1990). Así se unen dos definiciones separadas a lo largo de la historia.

### **Inteligencia**

La Inteligencia nace al juntar inter (entre) y eligere (escoger). Según Espinoza (1997), este término se emplea para hacer referencia al modo diferente que los individuos solucionan sus problemas. En la Psicología General hace referencia que elegir la mejor opción al solucionar el problema es una capacidad cerebral (Antunes, 1998). Según la Psicología Diferencial la inteligencia explica por qué una persona soluciona mejor unos problemas que otros. Desde las posturas Psicometricistas, la inteligencia se mide en resultados obtenidos en la aplicación de test (ejercicios espaciales, de lógico matemática, verbales y abstractos), evaluando las habilidades mentales que surgen de la resolución de ejercicios.

### **Inteligencias múltiples**

Gardner (1993), según su enfoque, define a la inteligencia como la resolución de conflictos, así como el desarrollo de productos que serán valiosos dentro de las culturas. Propone 9 formas de inteligencias: lógico-matemática, lingüística, espacial, musical, corporal- kinestésica, intrapersonal, interpersonal, existencial y naturalista que amplifica la tipología de la inteligencia, que, por vez primera, realizar ejercicios gimnásticos, escoger apropiadamente a los amigos, desmontar un reloj, triunfar en los negocios, son manifestaciones de inteligencia por su capacidad al realizarlas, y se

convierte en una habilidad apto de perfeccionar. El sistema escolar enfatiza el tipo lingüístico y lógica matemática, pero, con este nuevo constructo de inteligencias múltiples representa el regreso de una concepción molar.

En relación con la inteligencia emocional, las inteligencias intra e interpersonal forman parte de ella, por lo que la inteligencia intrapersonal se constituye por ser la vía a lado emocional, al conjunto de sentimientos y la destreza de discriminar entre emociones, identificarlas y utilizarlas para guiar la conducta, compone un conglomerado de capacidades que juntas forman un prototipo ideal de nosotros mismos, y, que aporta al desenvolvimiento efectivo en la vida, es la inteligencia para con uno mismo. (Gardner, 1993).

La inteligencia interpersonal, permite interpretar las intenciones y los deseos de los demás, aunque no sean claros o estén ocultos, esta se construye al percibir contrastes de estados de ánimos, temperamentos, móvil o intenciones de los demás.

### **Inteligencia social**

Thorndike (1920), introdujo y diferenció el concepto de inteligencia social de cualquier otro tipo de inteligencia definiéndolo como “habilidad de comprensión de las personas para actuar correctamente frente a las relaciones humanas”. Define a esta inteligencia como la destreza de conocer los estados internos en uno mismo y en los demás, así como los motivos, el comportamiento, y como esta información optimiza las relaciones con otro individuo.

Otros autores como Moss y Hunt (1927), entienden esta inteligencia como la facultad de relacionamiento (Hunt, 1928); de poder comprender a los sujetos (Strang, 1930); tranquilizar a los demás preocupándose por sus estados y/o características (Vernon, 1933), calificar sus sentimientos, humor y motivaciones ajenas (Wedek, 1947). Weschler (1958) la entiende como la delicadeza del trato a los demás. Eptein y Meier (1989) proponen que un pensamiento constructivo es elemento de personalidad, y las personas que desarrollan un flexible pensamiento son aquellas que poseen una vida exitosa. Por ello el constructo “inteligencia emocional” que es llevado a cabo por Salovey y Mayer (1990) se adecua fácilmente al de inteligencia social.

## **Emoción**

Se entendía como sinónimos a las emociones y sentimientos, pero Palmero y García Abascal (1998) diferenciaron estos términos, en donde la emoción será entendida como un estado que puede ser transitorio e intenso, sobretodo afectivo, que estará asociado a situaciones inmediatas con alto contenido cognitivo. Por otro lado, los sentimientos son el valor que otorgamos en el momento a una experiencia o evento emocional que es estimulada (Adolfhs, 2002). Otra forma de definir la emoción, que junta la cognición y lo social en las personas, propone que estas emociones son estados internos que regulan flexiblemente la interacción del organismo con el entorno y las relaciones sociales.

La percepción, evaluación y valor que le damos a una situación determinada está influenciada por el estado afectivo que experimentamos en ese preciso momento (Palmero, 2001). Para los autores Salovey y Mayer (1990) lo entienden como una adaptación del comportamiento social, que responde a un evento externo o interno, dando una significación positiva o negativa para los humanos que lo experimenten. No está relacionado con la inteligencia cognitiva.

Las emociones implican varias funciones del sistema nervioso relacionadas a estímulos del medio externo con la valoración y significación que el individuo otorgue, es decir, evalúa la situación, las posibles respuestas y modifica su conducta, presentando cambios internos que generan sentimiento emocional (Damasio, 1999).

## **Inteligencia emocional**

Fue presentada oficialmente por Salovey y Mayer (1990), realizando la difusión Daniel Goleman en el año 1995, con un texto divulgativo que llamó la curiosidad de los espectadores (educadores, psicólogos y profesionales de recursos humanos). Se originó de la sinergia de las emociones en conjunto a la cognición, ésta alianza supone la adecuada adaptación y resolución de problemas, al utilizar las capacidades intelectuales, a través de las emociones (Pérez, 2001). Plantea un enfoque funcional de

las emociones, uniendo dos interesantes campos de investigación que hasta hace poco tiempo se consideraban contrapuestos y se creían independientes, como procesos afectivos y cognitivos (Mayer, 2001). Juntar el afecto y emoción a la inteligencia atribuye una idea para la vida diaria de los individuos, por lo que el contacto de la realidad es práctico y sentimental, las cosas son lo que son para mí (Marina, 2000). Asimismo, fue determinada como una tipología de la inteligencia social que a través de la facultad de entendimiento y supervisión logramos guiar nuestras acciones y pensamientos.

### **Definiciones**

Bar-On (2002), conceptualiza la inteligencia emocional como la facultad de un sujeto para advertir, relacionar, comprender y dirigir las emociones para alcanzar la comprensión de uno mismo y de los demás, de esta manera tener éxito frente a las presiones ambientales.

Goleman (1999) lo precisa como la facultad de automotivación para corregir las emociones internas y las relaciones interpersonales positivamente, también reconocer y estar conscientes de nuestros propios sentimientos y emociones, como el de los demás, para lograr mayor comprensión y, tolerar las exigencias y desilusiones que aparecen en el centro de labor; enfatizar la capacidad de trabajo en equipo, adaptando actitud empática y social, brindando mayor desarrollo personal. Esto es consecuencia de una actitud asertiva y trabajo mutuo.

Desde el punto de vista de Bar-On (1997 citado en Ugarriza, 2001), considera la IE, como un cúmulo de facultades emocionales y aspectos sociales, enfrentando las presiones del medio, como en la capacidad de adaptabilidad del sujeto; por ello percibe a los sujetos que son emocionalmente inteligentes, como individuos capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprender, y llevar buena calidad de vida (equilibrio); poseen la capacidad de comprender el sentir ajeno y mantener relaciones interpersonales responsables.

La inteligencia emocional para Cooper y Sawaf (1997) es la responsable del entendimiento y aplicación correcta del poder y la sutileza de las emociones, que, a través del procesamiento de información en el cerebro, genera estrategias que permite exitosamente la resolución de diversos problemas.

Para Gardner (1995) es la consciencia de nuestras emociones, y entendimiento del sentimiento ajeno, afrontando presiones del entorno, logrando el desarrollo personal. También se entiende como las habilidades emocionales que muchas veces componen un estado de apoyo para el desarrollo de demás facultades que se asocian al intelecto, como el tomar de decisiones racionales.

Según los autores Salovey y Mayer (1990) lo entienden como el subconjunto de tipo social con la capacidad de examinar las emociones y sentimientos del propio individuo y lo ajeno, para identificarlos y utilizar la información para controlar pensamientos y las emociones. Capacidad para acceder a las emociones y forjar un equilibrio e integración.

### **Modelos de inteligencia emocional**

Inteligencia emocional precisada como un conglomerado de facultades cognitivas en relación a la información emocional procesada (Mayer y Salovey, 1997) como también se conoce como una serie de particularidades individuales o modelo mixto (Bar-On, 2000; Goleman, 1995).

#### ▪ **Modelo de características de la personalidad o modelo mixto**

Goleman (1995) entiende la inteligencia emocional como el conjunto de facultades que con la práctica el individuo tenga éxito en la vida, por el que destaca en el autocontrol, entusiasmo, perseverancia y la automotivación. Identificando cinco componentes:

- Conciencia de sí mismo, ser conscientes de nuestros propios estados internos.
- Autorregulación, autocontrol, impulsos y recursos internos.
- Motivación, nivel de persistencia para alcanzar propósitos.
- Empatía, entendimiento de los sentimientos, preocupaciones y necesidades de los demás.
- Habilidades sociales, facultad de tener buenas respuestas en los demás.

Según Bar-On (1997) la inteligencia emocional se entiende como cualidades cognitivas individuales y conductuales que posee contenidos de tipo emocional y social, los cuales interceden en la conducta determinando la eficacia para comprender y relacionarnos, también para enfrentar problemas del día a día. Dentro del modelo encontramos cinco aspectos, que son habilidades para:

- Intrapersonal: conocer y comprender sentimientos propios y expresados constructivamente.
  - Interpersonal: identificar y comprender sentimientos ajenos, manteniendo relaciones positivas y constructivas satisfactoriamente.
  - Adaptación: transformar, evolucionar, adecuarse y resolver problemas de carácter personal e interpersonal.
  - Manejo del estrés: controlar emociones por el estrés.
  - Humor: dominar, expresar y generar pensamientos positivos con automotivación.
- **Modelo de habilidades de procesamiento de la información emocional.**
- Salovey y Mayer (1990) entienden la emoción como una resolución proyectada que enfoca la actividad desde un punto cognitivo. Posteriormente es ubicado en el modelo de habilidades mentales (Mayer y Salovey, 1997) definiendo la inteligencia emocional como la destreza de intuir y enunciar la emoción mejor adaptada; comprender la emoción, accediendo y generando sentimientos facilitando las actividades cognitivas y acciones adaptativas, regular las emociones en uno mismo y en otros. Para estos autores la inteligencia emocional se compone por las siguientes habilidades:
- Percepción, aprobación y denotar la emoción.
  - Facilitación emocional del pensamiento.
  - Entendimiento y empleo de emociones.
  - Reflexión, promoción y crecimiento de las emociones (Hein, 2003).

En el primer punto interviene la valoración de las emociones en las capacidades, como cuando lo registramos en los rostros, comentarios, relatos, etc.

El segundo punto, utiliza la capacidad como el gusto y el color; además se atribuye al razonamiento el empleo de la emoción y resolución de conflictos.

El tercer punto hace referencia al reconocimiento de emociones parecidas y opuestas con su relación invariable, el cuarto, comprende el manejo emocional involucrado socialmente y regulación en el sujeto y los demás.

#### **Dimensiones de inteligencia emocional según Goleman (1946) citado por Salovey y Mayer (2002)**

- **Autoconocimiento.**
- Reconocer los sentimientos y los propios estados internos constantemente, además de

las preferencias, recursos e intuiciones para guiarnos en la toma de decisiones; identificar nuestras aptitudes, fuerzas, fragilidad y seguridad en uno mismo.

- **Autorregulación o control de sí mismo.**

Controlar nuestras emociones, reconociendo los impulsos de nuestros estados internos. Facilitar la tarea siendo escrupulosos y aplazar la gratificación de objetivos, sobrellevar las tensiones emocionales.

- **Motivación.**

Impulso de cumplir los objetivos, tomar iniciativas, mostrando efectividad y sientos perseverantes a los contratiempos y frustraciones. Lo observamos en sujetos que denotan pasión por su trabajo, realización de metas sin recompensa de tipo económica, con iniciativa y compromiso, siendo optimista en la realización de los objetivos.

- **Empatía.**

Capacidad de sentir lo ajeno, comprender sus sentimientos, intereses y necesidades, respetar su perspectiva y la diversidad de personas. Los individuos empáticos con reconocidos socialmente y poseen mayor popularidad

- **Habilidades sociales.**

Es el conjunto de destrezas como la persuasión, dirección, liderazgo, resolución de conflictos, entre otros, que favorecen el recibimiento de respuestas deseables de los demás.

Las tres primeras son aptitudes personales, es decir, precisan el poderío de uno mismo. Las demás pertenecen a la aptitud social, que estipulan la desenvoltura en las relaciones.

Dentro de estas dimensiones atinamos 22 aptitudes emocionales.

### **Evaluación de la inteligencia emocional**

Bisquera (2009). La dicotomía emocional/racional distingue el “corazón” y “cabeza”.

Percibir que el corazón está bien, es un tipo de convicción diferente al pensar racionalmente. A más intensificación del sentimiento, domina la mente emocional y convierte en ineficaz a la racional.

Al haber un equilibrio entre ambas se otorga un conocimiento para guiarnos a enfrentar el entorno. Según los especialistas, la emoción nutre y comunica los procedimientos de la racionalidad mental. Mientras la mente emocional otorga empuje a la otra que determina el comportamiento de las emociones. No obstante, uno y otra son aptitudes

semi-independientes, pero, a su vez se conectan con el cerebro. Las emociones son esenciales para el pensamiento y viceversa.

Tejido (2011). La ampliación de destrezas emocionales se origina de la inteligencia emocional. Estas competencias están compuestas por capacidades, habilidades y conocimientos, así como las actitudes pertinentes para desarrollar otras actividades de calidad (hacer, saber, ser), además permite la producción de acciones no programadas. La competencia englobaría habilidades como:

### **Tejido (2011). Competencias Racionales**

Al tener consciencia de nuestras emociones, entramos al principio que Sócrates postuló, el de conocernos a nosotros mismos, que vendría ser la vía para lograr la inteligencia emocional, identificar nuestros sentimientos en el momento preciso.

Si reconocemos nuestros sentimientos lograremos controlar y ordenar las emociones conscientemente. Se hablaría del autoconocimiento.

Establecer buenas relaciones sociales: al adecuar nuestro ser social, logramos habilidades como el liderazgo, eficiencia interpersonal que por ende nos apoya a las competencias sociales y alcanzar la popularidad.

### **Tejido (2011). Competencias Emocionales**

- Manejo de emociones: destreza de dirigir los propios sentimientos logrando la expresión adecuada, basándose en la conciencia de nuestras emociones y parte esencial en el relacionamiento. Saber afrontar las emociones negativas como la ira o la tristeza. Poseer autocontrol.
- Automotivación: se dice que para obtener al autocontrol emocional se debe dominar los impulsos, mientras buscamos actividades que generen emociones, por lo que las emociones impulsan la acción y al ordenarlas, cumpliríamos nuestras metas.
- Identificación de emociones ajenas: al reconocerlas lograríamos la empatía que hace captar las señales que indican lo que sienten los demás. Se entendería como la autoconciencia de emociones ajenas.

## **Estrategias de afrontamiento al estrés**

### **Antecedentes**

Todo individuo pasa por constantes desafíos personales durante su vida, entendiendo la conducta como el intento de adaptarse mejor a estos mismos, para poder lograr el equilibrio que se requiere en un plano dinámico (sentido de homeostasis), esta se pierde cuando la necesidad genera tensión. El individuo afronta un compromiso entre las limitaciones ambientales y demandas, estrategias y recursos que posee para lograr sus propios objetivos. (Morris, 1977).

Desarrollo de adaptación:

- Sugiere la falta de equilibrio entre las expectativas planteadas y las demandas, con la capacidad del individuo al ser capaz de responder a estas mismas. Y el no poder encontrar el equilibrio entre ambas, esta generaría estrés.
- Al promover el equilibrio dinámico y su desarrollo, aportaría a un proceso de interacción con el medio

Los individuos se adaptan social, biológica y psicológicamente. La biológica, establece los procesos internos; la social está determinada por las situaciones socioculturales que la sociedad impone al individuo, mientras que la psicológica mantiene la identidad y autovalía personal.

Bermúdez (1996) explica que, a base de la perspectiva evolutiva, un proceso adaptativo empieza con respuestas innatas, como reflejos y reacciones fisiológicas, que son determinadas, en su mayoría, por el entorno. Mientras que el sujeto crezca evolutivamente, las amenazas por el bienestar personal incrementan, así como los peligros que esta irá enfrentando en su día a día. Por lo que el individuo confía en su seguridad, y la capacidad para juzgar lo que transcurre a su alrededor, para que, a partir de allí, se propongan estrategias para dar soluciones rápidas y eficaces.

Según Bermúdez (1996) el ser humano evalúa la relación del individuo-entorno, entendiendo esto, como un proceso de adaptación, por lo que es preciso conocer el nivel de afrontamiento a circunstancias estresantes que realizará el sujeto.

Siendo uno de los primeros acercamientos a investigaciones del estrés, Walter Cannon (1932), denominó el fenómeno como la acción de huir o luchar, como una reacción innata del ser humano al sentirse amenazado.

Hans Selye (1936), retomó este concepto definiendo al estrés como respuesta fisiológica frente a cualquier estímulo del medio, acompañado por cambios en el organismo a consecuencia de uno o más estímulos estresantes.

El Síndrome general de adaptación fue dominado como un patrón compuesto por:

- Fase de alarma: el individuo se alista para la amenaza. Se produce una resistencia del organismo ante la situación (shock), seguido por una repentina recuperación del equilibrio, el cual permite manipular prácticas defensivas. En este proceso actúa el sistema simpático, teniendo signos como: mayor tensión arterial, frecuencia cardíaca, y mayor secreción de algunas hormonas.
- Fase de resistencia: en aquella el sujeto se concentra en contrarrestar la presión, buscando la adaptación al estímulo estresante. Mientras que la respuesta fisiológica disminuye, manteniéndose sobre lo normal. Si la confrontación no tiene éxito o se alarga el proceso, la capacidad de resistencia es afectada, y el sujeto comenzará a volverse débil a presentarse problemas de salud.
- Fase de agotamiento o claudicación: si el intento por contrarrestar a la presión falla, esta produciría bajos resultados en capacidad de defensa, elevando la vulnerabilidad y susceptibilidad en el organismo de enfermarse, provocando la muerte.

Fierro (1996) entiende el estrés como una experiencia situacional con un agente de recursos minúsculos. Según el autor, el fenómeno del estrés, se presentará cuando la vida del sujeto esté en peligro o afecte la calidad de la misma, y no pueda hacer uso de recursos necesarios. Fierro reduce el sentido del estrés, se encuentran autores que lo prolongan, por lo que se considera eventos vitales presuntamente peligrosos como situaciones estresantes que provocan fastidios cotidianos, viéndose estos como impulsores de situaciones de estrés.

En base al pensamiento de Bermúdez (1996), se puede confirmar, según las situaciones originadas de estrés, lo siguiente:

- El individuo será capaz de definir cualquier situación que genere estrés potencialmente bajo sus propios términos objetivos e independientes.
- Sucede que algunas características propias de una situación en particular serán determinadas por la reacción del mismo estrés.
- Son situaciones diarias y comunes que dispondrán comportamientos influenciados por el estrés, en el que, el individuo podrá percibir y valorar la capacidad para acceder a recursos adaptativos que utilizará para defenderse.

Bermúdez (1996) propone tres posibles manifestaciones frente al estrés:

- Manifestaciones fisiológicas
- Manifestaciones conductuales o motoras (dentro de ellos: temblores constantes, tics, parálisis, tartamudeo, hiperactividad, sentimiento de huida)
- Manifestaciones emocionales y cognitivas (sensaciones de presión, temores, angustia, susceptibilidad, tristeza, distorsiones, ideas irracionales)

### **Teoría transaccional del estrés**

Lazarus et al (1978) entiende el estrés a modo de procedimiento psicológico y biológico estándar, comprendido por 3 componentes principales:

- Una situación que genera una experiencia potencialmente perjudicial y peligrosa (estimulo estresor ambiental)
- El análisis de este fenómeno sugiere una connotación negativa, como: peligros o perjudicial. El individuo percibe y da valor a las características objetivas independientemente del mismo.
- El organismo se activa en respuesta a la amenaza

Lazarus et al (1986) suponen que el estrés relaciona al individuo y el entorno, percibida como amenazadora, sobrepasa los recursos y pelagra la tranquilidad. De este modo, proponen que el individuo y su entorno poseen una relación correlacional, equitativa y bidireccional, definiendo el estrés como medio que contiene la sensación de peligros y caos, conjuntamente de respuestas psicológicas y físicamente ante ella.

Durante el proceso transaccional, la situación modula la actividad que el sujeto desarrollara en doble vertiente:

- El sujeto valora y otorga significancia a procesos cognitivos, dándole importancia a la misma.
- Mediante las estrategias que el sujeto propone enfrentar a cada situación.

El centro de dicha interacción está construido por procesos que el sujeto da valoración, alcanzando un nivel de equilibrio existente ante el entorno, sin embargo, se intenta continuar con dicho equilibrio por más niveles adaptativos.

Por lo que la sola presencia de situaciones de estrés, determinara el desequilibrio entre el sujeto y el medio, y que esta sea desarrollada eficazmente.

Cualquier situación puede representar estrés, dependerá de si el individuo se siente amenazado o incapaz de hacerle frente. Esta propuesta teórica sugiere que las personas, frente a un estresor, realizan una valoración (appraisal), dependerá de los resultados que estas valoraciones sean consideradas. La misma forma resulta el conocimiento de carecer recursos para evitar el daño, todo el sufrimiento. La evaluación cognitiva no evita la pérdida o sufrimiento, sino que evalúa los recursos disponibles, que considera factores relacionados:

- Evaluación primaria: respuesta inmediata del sujeto al evaluar y examinar la situación buscando el bienestar. Para ello consideran las siguientes modalidades:

Situación irrelevante (conserva poco o ningún suceso personal, dándole poca valor a lo acontecido)

Situación positiva (no forman resultados de estrés. El individuo observa la realidad positivamente, ayudándolo a alcanzar sus objetivos)

Situación estresante (reúne recursos de afrontamiento, para mantener la estabilidad y satisfacción. No es negativa completamente, sin embargo, supone un esfuerzo adaptativo). Esta implica:

Amenaza para el sujeto (posibilidad de daño o peligro)

Una pérdida o perjuicio (distinción del daño al mérito, la salud, la familia, el relacionamiento, etc.)

Un desafío (valora las dificultades y la posibilidad de ganancias al cumplir un objetivo, el sujeto controla el estímulo estresor si reúne los recursos necesarios para ello).

La clave radica en la valoración primaria del sujeto en la aprobación de lo que espera que está en juego dentro de la situación y la evaluación de lo que es capaz de conseguir o desaprovechar en dicha instancia.

- Evaluación secundaria: analiza sus recursos y las opciones de afrontamiento a las situaciones, mientras que el sujeto considere que las posee, percibirá la amenaza como poca peligrosa, en cambio si llega a la conclusión que no posee lo necesario, mayor será el peligro percibido. Esta afinaría la evaluación inicial.

La interacción entre estas dos establece el nivel de estrés producido, la fuerza y condición dependerá de la respuesta emocional. El modelo transaccional considera el estrés, no solo como respuesta a un estímulo, sino de la percepción que se forma a través de las demandas del mismo.

Para Lázarus et al (1986) estas evaluaciones son interdependientes, que consiste en tres tipos de respuesta:

Respuesta Fisiológica (asociada al sistema nervioso autónomo con reacción neuroendocrina)

Respuesta Emocional (malestares, temor, depresión)

Respuestas cognitivas (desasosiego, incapacidad de control, negación)

### **Estrés y afrontamiento en la teoría transaccional**

Al ajustar el contrarresto de los factores estresantes influiría en el impacto de posibles consecuencias negativas. Para algunos autores significa ser un proceso dinámico que responde a las instancias objetivas y evaluara subjetivamente una determinada situación.

Para Lázarus et al (1986) el afrontamiento son esfuerzos cognitivos y de comportamientos que el individuo llegará a manejar (restar, domar, tolerar) los requerimientos (externas, internas y su posible efecto) productores de estrés, y percibir los recursos que disponen.

Dentro de la teoría se concluye la existencia de relación mutua entre el estrés y el afrontamiento, por lo que el sujeto utiliza la valoración del mismo y sus estrategias de afrontamiento.

Ante el fracaso del afrontamiento se cronifica el estrés, y el sujeto no podrá defenderse resultando consecuencias biológicas, sociales o psicológicas. En este proceso el contrarresto actúa como regulador a la perturbación emoción, por lo que no presenta incomodidad, y por lo contrario, afectaría a la salud, y aumentaría el riesgo a enfermarse. Mientras que el afrontamiento afectivo actuara como factor protector a la salud, y neutralizara los resultados de acontecimientos vitales.

Para Holroyd et al (1982) el comportamiento de las personas estará determinados por las estrategias efectivas de afrontamiento, estas podrán manejar las presiones internas y externas, haciendo que el individuo experimente o no el estrés. Por otro lado, se sabe que son procesos fluctuantes e inestables dependiendo de cada estímulo desencadenante.

Holroyd et al (1982), reconocieron dos estilos de resistencia o tipologías de afrontamiento:

Afrontamiento del problema (el objetivo parte al transformar el contexto problemático, para lograr disminuir el estrés. También se le supone como contrarresto de aproximación).

Afrontamiento de la emoción (altera la forma que el contexto conocido disminuye la presión, la activación psicofisiológica y el reflejo emocional negativo. (Regula la respuesta emocional que origina estrés).

El modo personal de afrontamiento supone una maniobra para conocer las estrategias de cada individuo. Además, señalan la existencia de estrategias generales que denotan las particularidades individuales frente a ellas:

Las modalidades de afrontamiento son:

- Confrontación (Son operaciones directas que modifican dicho evento)
- Distanciamiento (Son esfuerzos para desviarse de dicha circunstancia)
- Autocontrol (Esfuerzos perpetrados para regular los sentimientos y las acciones del individuo)

- Búsqueda de sustento social (Acciones con tendencia al consejo, indagación inquisición, cordialidad y empatía)
- Aceptación de la responsabilidad (El sujeto es consciente de la responsabilidad del problema).
- Huida-evitación (Ausencia o aislamiento del medio estresante).
- Planificación (Esfuerzos efectuados para reformar la situación, anticipándose con un análisis de esta misma).
- Reevaluación positiva (Intentos del sujeto de generar un sentido positivo al contexto, enfocándose en el progreso personal).

Reducir el estrés a corto o largo plazo dependerá de las estrategias que optará el sujeto para afrontar la situación de estrés, siendo adaptativos o inadaptativos.

Hay formas más eficaces de afrontar el estrés, se recomienda tomar estrategias que se focalizan en el problema y no en la emoción, pues tienden a ser inadaptadas, y suman al estrés síntomas como la ansiedad o depresión. Confrontar o distanciarse traen peores resultados.

### **Afrontamiento**

El estudio por los mecanismos de defensa fue originado por Freud (1923), y continuado por Anna, su sucesora, en 1936. En este enfoque, el afrontamiento se somete a la defensa (siendo un proceso inconsciente), asimismo hacían referencia que los estresores tenían origen intrapsíquico (Casullo, 1998).

Grandes estudiosos en años 60 volcaron su curiosidad del afrontamiento en defensa al estrés, sin embargo, en la actualidad las investigaciones sobre afrontamiento emplean diferentes insights en la práctica de defensas psicodinámicas, con algunas modificaciones interesantes:

- Un gran porcentaje de los ahíncos de afrontamiento acontecen de estresores externamente.
- Las respuestas son estimadas como tácticas conscientes para el individuo.
- El individuo en efecto, consigue comunicar de forma directa lo que realiza, sin que exista la necesidad que un observador descifre sus defensas.

- Anteriormente las respuestas se determinaban principalmente por variables personales, en la actualidad las características personales y los escenarios estresantes reciben igual atención.

Afrontamiento es la reproducción al castellano del término inglés “coping”, que significa afrontar; arrastrar, es decir, la capacidad de poder enfrentar a un enemigo, una dificultad, una responsabilidad, un agente o acontecimiento estresante (Moliner, 1988).

Lazarus y Folkman (1984), definen al afrontamiento como un conglomerado de expresiones emocionales, cognitivas y conductuales, entendidas como maneras de afrontamientos que intervienen la experiencia estresante y su propósito es aminorar la respuesta fisiológica y emocional del mismo.

Casullo (1998) propone que el afrontamiento, difiere de las defensas con índole intencional deliberado; inicia en el análisis de la situación y busca hacer frente a las demandas que ha percibido, asimismo son poco flexibles, y su forma de actuar oprime, distorsionando la realidad para proveer al sujeto una ilusión protectora.

Compas et al (1988), clasifica al afrontamiento en:

- Disfuncional: no se evidencia una apropiada conducción y exteriorización de sentimientos, incluyendo del mismo modo a circunstancias en que la acción es contenida.
- Funcional: se producen soluciones alternativas y se ejecutan acciones específicas para solucionar la dificultad.

Billing et al (1986) especifican el afrontamiento según el tipo de estrategia empleada:

- Estrategias activo conductuales: apuntan a las tentativas conductuales para enmendar la dificultad planteada.
- Estrategias activo cognitivas: son los esfuerzos para manipular la apreciación de los niveles de estrés originadas.
- Estrategias de evitación: son esfuerzos por impedir y disminuir las dificultades y tensiones de manera indirecta a través de acciones como comer o fumar.

Lazarus y Folkman (1986) comprobaron dos modalidades de estrategias:

- Estrategias orientadas al problema: tareas específicas que el individuo efectúa para modificar el contexto amenazador).
- Estrategias enfocadas en la emoción: acciones que vigilan los sentimientos con el fin de reducir el impacto sobre el individuo.

Pearlin et al (1978) añadieron un tercer tipo de estrategia: orientada en la percepción, cuya finalidad es invertir el alcance de las situaciones difíciles para que se adviertan menos peligrosas.

Según Olson et al (1989) en las nuevas indagaciones sobre este contenido, se enfatizan dos aspectos importantes: El afrontamiento como proceso y como eficacia del mismo. Entonces, el afrontamiento para el autor es un proceso que una persona pasa para enfrentar situaciones estresantes, que en ocasiones su puesta en camino no le asegure el éxito. Al ejecutarlo, se resuelve el acontecimiento que está causando dificultad, de este modo el sujeto alternará la misma estrategia ante escenarios similares, y si esta no funciona, el individuo buscará otras formas de hacerlo frente. De este modo Fernández Abascal (1977) hace referencia a un aprendizaje por ensayo y error.

Desde una perspectiva de educación para la salud, el reconocimiento de las estrategias de afrontamiento para la población juvenil es esencial, por lo que implica estimar los recursos con los que cuentan que puedan favorecer la evolución y el desarrollo saludable de los mismos. Según Rutter (1983), gran porcentaje de las investigaciones vinculado a este tema demuestran que mientras más se emplea las estrategias para enmendar un problema o buscar soporte social, más relacionado está con sensaciones bienestar y salud.

Es puntual delimitar las diferencias entre modalidades de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. El primero, se refiere a las predisposiciones personales que tiene el individuo para poder enfrentar circunstancias contextos y son los encargados de las preferencias personales del empleo de uno u otros tipos de afrontamiento, así como el equilibrio temporal y situacional. En cambio, las estrategias de afrontamiento, son técnicas específicas empleadas en determinadas situaciones y siendo constantemente modificables pues dependerá de las condiciones desencadenantes (Fernando-Abascal, 1997).

### **Modelos teóricos de las estrategias de afrontamiento**

## **Modelo teórico de Lázarus y Folkman.**

Para Lázarus y Folkman (1984), el afrontamiento, corresponden a esfuerzos cognitivos y conductuales que intentan dirigir las demandas internas y externas, que pueden ser sentidas como excesivo o demasiado para los recursos del sujeto, mientras que el disgustado estado emocional se encuentre ligado a él. La función principal de este concepto es contener la tensión y lograr mantener el equilibrio del organismo.

- **El afrontamiento centrado en el problema:** se plantea la solución mediante un comportamiento que logre modificar la fuente de estrés, es decir, trata de transformar las situaciones o cambiar a uno mismo para restablecer el equilibrio, ésta se activa cuando el sujeto se encuentra con las condiciones de la situación que pueden ser alteradas o lograr un cambio, por lo que se incluiría la definición del problema, generar soluciones alternas, pulsar y seleccionar alternativas según sus costes y beneficios, para que de esta manera se ponga en marcha, es decir, planificar previamente a la resolución del problema y la confrontación.
  - La confrontación: suponen los esfuerzos del individuo para transformar la situación, también indican un nivel de hostilidad y peligro para el sujeto.
  - La planificación: supone resolver la dificultad. Se aprecia al tiempo que se evalúa la situación (evaluación secundaria).
- **El afrontamiento centrado en la emoción:** plantea la disminución del malestar emocional provocado por las circunstancias, alterando la forma como es percibido o interpretado por el sujeto, se modifica los conocimientos que transforma las interpretaciones que se otorga a los acontecimientos. Cuando el individuo sienta que no logra modificar la situación amenazadora, incluirá el amparo social por las razones emocionales, el desapego, escape-evitación, autocontrol, se adaptará al compromiso y reevaluará positivamente.

A última instancia, se menciona la estrategia que implica ambas áreas:

- **La búsqueda de apoyo social:** la resolución del problema está en acudir a la ayuda de terceros, con la búsqueda de la empatía y comprensión, el asesoramiento o asistencia del mismo. Un apoyo moral para el sujeto.

## **El afrontamiento general y específico según Frydemberg**

Esta teoría entiende el afrontamiento como el cúmulo de estrategias cognitivas y conductuales que logran la transición y la adaptación efectiva. Dentro de ello, se encuentra dos tipos de afrontamiento.

- **General:** Modo de hacer frente a cualquier situación, para ello se plantea un evento particular y se somete a evaluación.
- **Específico:** Forma de enfrentar una situación particular o concreta. Elaborando un instrumento que pueda evaluar estrategias, y en ello buscar medir los dos componentes por separado (Frydemberg, 1996).

### **Modelo teórico según Billing y Moos**

Dentro de este modelo teórico se encuentra tres tipos de afrontamiento que pueden ser según el tipo de estrategia que es utilizada:

**Estrategia activo comportamentales**, que sugieren tentativas comportamentales para dar solución al problema que se plantea. **Estrategias activo cognitivas**, se refiere a acciones por manipular la interpretación del estrés producido. En cuanto a las **Estrategias de evitación**, se entiende como el intento por evadir el problema, o disminuir la tensión indirectamente mediante conductas como comer, beber o fumar más de lo normal.

### **El afrontamiento Situacional y Disposicional según Carver**

Basándose en la teoría de Lázarus y Folkman, el autor Carver y copartícipes plantean el afrontamiento situacional y disposicional. Considerando como punto importante en la propuesta de Carver y Scheier (citado por Cosuso, 1986), la desigualdad entre estrategias y estilos de afrontamiento. Se puede apreciar que se permite plantear dos aspectos del afrontamiento y diferenciarlos como “afrontamiento situacional” y “afrontamiento disposicional”. Coincidentemente con Lázarus y Folkman (1985), se entiende el afrontamiento situacional como un suceso que se modifica a medida que va afectando su relación con el entorno; en cambio el segundo, propone que los individuos desarrollen maneras hacer frente a situaciones estresantes, y estas se convierten en estilos que influyen en reacciones antes eventos nocivos. Las 13 estrategias planteadas por Carver y colaboradores, se dividen en 3 estilos de afrontamiento:

### **Estrategias que enfocan el problema**

Son maniobras orientadas a proceder sobre el escenario generador de problemas con el fin de resolver los obstáculos implicados. Lázarus (1993) citado por Cabanach (2010).

- **Afrontamiento activo:** Conjunto de acciones directas que incrementan los esfuerzos, a fin de evitar o disminuir el estímulo estresor, minimizando el impacto de efectos negativos.
- **Planificación:** Planear y organizar estrategias de acción sobre cómo manejarse frente al estímulo estresor, previamente identificando la mejor estrategia para solventar el problema.
- **La supresión y otras actividades:** Hacer caso omiso o minimizar distintas probables actividades, evitando ser distraído, para lograr manejar con satisfacción el estímulo estresor.
- **La postergación del afrontamiento:** Supone como una estrategia el postergar el afronte hacia la situación estresante, para no cometer acciones apresuradas e inapropiadas.
- **La búsqueda de apoyo social:** Requiere del soporte de personas ajenas, buscando la comprensión y ayuda a la solución de los problemas.

### **Estrategias que enfocan la emoción.**

Se refiere a las acciones que favorecen la regulación de respuestas emocionales que son el resultado del problema que se presente. Esta estrategia busca el cambio en el sujeto en su modo de interpretar o valorar una situación (Cabanach, 2010).

- **La búsqueda de soporte emocional:** El individuo busca sentir el apoyo moral en las demás personas, para disminuir la reacción emocional negativa.
- **Reinterpretación positiva y desarrollo personal:** Evaluación positiva del sujeto sobre el problema que presenta, otorgando cualidades que favorece a la situación estresante en sí misma, es decir, dando una visión positiva a la situación adversa, buscando un significado de enseñanza.
- **La aceptación:** Consiste en aceptar una situación estresante como tal, que se da en la fase de evaluación primaria, y en una aceptación del hecho, con el cual se tiene que convivir pero que es modificable con el tiempo, este proceso se da en la evaluación secundaria.

- **Acudir a la religión:** El individuo logra reducir la tensión en situaciones de estrés mediante el apoyo de la religión.
- **Análisis de las emociones:** El sujeto se concentra en las consecuencias emocionales negativas, que se presentan al expresarse abiertamente sus emociones.

### **Otros estilos adicionales de afrontamiento**

Hace referencia a la adopción de conductas evasivas ante situaciones que generen estrés. En él encontramos las siguientes estrategias:

- **Negación:** Pensar que la situación estresante es irreal, comportarse o aparentar que sencillamente no existe.
- **Desentendimiento Conductual:** El individuo se siente desarmado, por lo que disminuye el intento por alcanzar sus metas, objetivos que se encuentran atascado por la situación estresante.
- **Desentendimiento cognitivo:** El sujeto es altamente presa de la distracción con actividades que puedan impedir el afrontamiento del problema o cumplir con sus propias metas.

### **Similitud entre la Inteligencia Emocional y Afrontamiento al Estrés**

A favor de algunos autores (Folkman & Moskowitz, 2004; Skinner & ZimmerGembeck, 2007), la inteligencia emocional tiene una importancia significativa en el afronte de situaciones estresantes.

En una investigación desarrollada por Landa, López y Pulido en el 2011, en la universidad de Jaén (España) publicado en el Journal of Happiness Studies, siendo una revista de gran escala en psicología, evidencia la existencia de una relación entre la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento, basándose en:

Los individuos que gozan de una adecuada inteligencia emocional, suelen afrontar los eventos estresantes en vez de evitarlos, tienen la capacidad de aprender de las situaciones emocionales y sociales, teniendo como herramienta estrategias adecuadas y eficaces.

Las personas que poseen IE adecuado, adquieren pensamientos constructivos, por lo que tienen la capacidad de percibir con mayor análisis sus propios pensamientos y como sus emociones tienen impacto en las diferentes estrategias de afrontamiento que

puedan obtener, y de esta manera detectar las que son impropias y modificarlas (Epstein, 1998).

Otro sustento que puede evidenciar la relación de ambas variables, es la regulación de las emociones negativas, que ejerce un importante valor. Las personas que son competentemente emocionales poseen la habilidad de remediar estados emocionales negativos, esta población no es muy perceptiva a la crítica de los demás y muestran menos preocupación por acontecimientos que no pueden controlar (Fernández-Berrocal & Extremera, 2005).

Los sujetos que poseen una capacidad emocional alta presentan un tipo de afrontamiento activo. (Epstein, 1998).

Del mismo modo Martínez, Piqueras, e inglés (2011) elaboraron diferentes estudios para evidenciar la semejanza de inteligencia emocional entre las estrategias de afrontamiento al estrés enmarcadas para la tarea o la emoción (irritación, desánimo, etc.). En base a resultados se concluye que inteligencia emocional está coligada a algunas estrategias de afrontamiento al estrés y la autorregulación emocional. Del mismo modo la inteligencia emocional distinguida es la encargada del manejo de las emociones y un componente concluyente para la salud. Los individuos que presentan capacidad emocional elevada adquieren estrategias de afrontamiento enfocadas a reflexión, estimación y planificación (encaminados a la tarea), por otro lado, los sujetos que ponen mayor cuidado a los sentimientos (conocimiento de las emociones) muestran estrategias de afrontamiento desadaptativas, dirigidas a la evitación, y autoculpabilidad. Varios estudiosos creen aconsejable contar un estilo de afrontamiento orientado al problema, pero no a la emoción, garantizando el éxito por sus resultados positivos de la adaptación, integridad física y mental (Carver et al., 1989; Lazarus & Folkman, 1984; Moos, 1988).

Las personas que gozan de inteligencia emocional, presentan cualidades, que necesitan ser reforzadas por medio de tácticas, instrumentos y conceptos oportunos que apoyen acciones como: persuadir en el carácter, aprender a negociar emociones negativas y ser líder efectivo en la toma de decisiones en una organización.

Además, se debe tener en cuenta, que no siempre se encontrará relación es ambas variables, por lo que es importante considerar lo siguiente: Tipo de estresor, duración, contexto, autocontrol del estrés (Aldwin & Revenson, 1987).

De todo lo mencionado, se concibe que la inteligencia emocional no solo es ser conscientes de las emociones, sino obtener la capacidad de transformar estados de ánimo personales y las emociones ajenas, identificar emociones negativas que se originan y suplirlas por emociones efectivas o que puedan tener un funcionamiento útil. A mayor aumento de pensamientos nocivos, menor será la cantidad de defensas que producirá el organismo. Por ello, es importante desarrollar la inteligencia emocional para poder dar solución a las dificultades, con una visión clara del futuro, de este modo se puede inferir que la inteligencia emocional es la encargada primordial del éxito o fracaso de las personas en los distintos ámbitos de su vida (personal, profesional o social), esto se debe a que el éxito, se puntualiza con un 80% por la inteligencia emocional y en un 20% por su capacidad intelectual (Guerri, 2016).

#### **1.4. Formulación del problema**

##### **1.4.1. General**

¿Existe relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?

##### **1.4.2. Específicos**

¿Cuál es la dimensión de inteligencia emocional que predomina en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?

¿Cuál es la dimensión predominante de estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?

¿Existe relación entre conciencia de uno mismo y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?

¿Existe relación entre autorregulación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?

¿Existe relación entre motivación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?

¿Existe relación entre empatía y estrategias de afrontamiento al en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?

¿Existe relación entre habilidades sociales y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?

### **1.5. Justificación del estudio:**

El estudio se justifica en la importancia de establecer relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés, mediante esta asociación y gracias a la obtención de los resultados, permitirán establecer pautas de intervención y diseñar programas de promoción y prevención en relación a éstas dos variables; así también contribuirá con las próximas investigaciones científicas relacionada a ésta temática. Por otro lado, la presente investigación se justifica en lo siguiente:

**Justificación teórica:** Esta investigación permitió evidenciar aspectos teóricos referidos a la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés, contribuyendo a profundizar el conocimiento existente sobre las variables antes mencionadas, temáticas que han sido poco estudiadas a nivel regional, asimismo la información que se obtenga será de utilidad para contribuir con futuras investigaciones científicas.

**Justificación Metodológica:** En ésta investigación se utilizó dos instrumentos de medición; para evaluar inteligencia emocional el cuestionario de inteligencia emocional CIM- I. Goleman (1996); adaptado por Salovey y Mayer (2002) y para evaluar afrontamiento al estrés, mediante el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE) -Forma disposicional (Carver, Sheier & Weintraub, 1989); adaptado por Casuso, L. (1996). Dichos instrumentos han sido aplicados en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional-PNP Tarapoto, 2018.

**Justificación práctica:** La investigación va a permitir brindar información para futuras investigaciones que busquen mejorar los resultados obtenidos y ampliar los conocimientos existentes sobre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés. De ese modo, los resultados contribuirán a identificar la dimensión más predominante de la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean ante diversas situaciones que provoquen estrés. Además, se aportarán conocimientos sobre la posible o no relación de inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés. Al mismo tiempo la investigación permitirá proponer a la institución la elaboración de talleres preventivos o el diseño de programas de intervención, encaminadas a optimizar los niveles de inteligencia emocional y a reconocer e identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan ante situaciones de estrés, con esto optimizar el bienestar psicológico de los alumnos.

**Justificación académica:** La investigación permitirá la obtención del grado de Licenciada en Psicología, así mismo permitirá conocer con mayor profundidad las variables inteligencia emocional y estrategias afrontamiento al estrés en los estudiantes, permitiendo generar investigaciones futuras y el comienzo de una línea de investigación en el tema.

## **1.6. Hipótesis**

### **1.6.1. Hipótesis general**

Existe relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

### **1.6.2 Hipótesis específicas**

- a) La dimensión con mayor predominancia de la Inteligencia emocional es la Autorregulación en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- b) La dimensión de afrontamiento enfocado en el problema es la que predomina en la variable de estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

- c) Existe relación entre conciencia de uno mismo y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- d) Existe relación entre autorregulación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- e) Existe relación entre motivación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- f) Existe relación entre empatía y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- g) Existe entre habilidades sociales y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1 Objetivo General**

Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?

### **1.7.2. Objetivos Específicos**

- a) Describir la dimensión de inteligencia emocional con mayor predominancia en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- b) Identificar la dimensión predominante de estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP de Tarapoto, 2018.
- c) Establecer la relación que existe entre conciencia de uno mismo y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

d) Establecer la relación que existe entre autorregulación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

e) Establecer la relación que existe entre motivación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

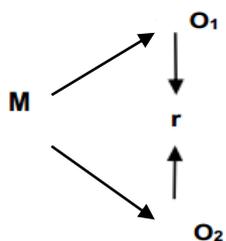
f) Establecer la relación que existe entre empatía y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

g) Establecer la relación que existe entre habilidades sociales y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

## II. MÉTODO

### 2.1. Diseño de investigación

Según Hernández, Hernández y Baptista (2014), el diseño de la presente investigación es no experimental ya que no hubo manipulación de las variables de estudio, de corte transversal pues los datos se tomaron en un momento único del tiempo. De tipología descriptiva correlacional; ya que se describió las variables inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés, y se buscó establecer la relación existente entre las variables de estudio.



El diagrama o esquema del tipo de investigación es el siguiente:

**Dónde:**

**M** : Estudiantes del primer año de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto.

**O1** : Inteligencia Emocional

**O2** : Estrategias de afrontamiento al estrés

**r** : Relación entre variables

## 2.2. Variables, Operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Inteligencia Emocional</b>	Es la habilidad de reconocimiento de los sentimientos propios y ajenos, la capacidad de ser empáticos, de motivarnos, y dirigir efectivamente las relaciones intra e interpersonales. Goleman (1996) citado por Salovey y Mayer (2002).	Esta variable de estudio será medida a través del cuestionario de inteligencia emocional CIM- I. Goleman (1996); adaptado por Salovey y Mayer (2002). Para esta investigación el instrumento ha sido adaptado a la realidad del contexto. De la cual contiene 5 dimensiones: Conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y conciencia política.	<b>Conciencia de uno mismo</b>	Conciencia Emocional Confianza en uno mismo Valoración adecuada de uno mismo	Nominal
			<b>Autorregulación</b>	Autocontrol Confiabilidad Integridad Adaptabilidad Innovación	
			<b>Motivación</b>	Motivación del logro Compromiso Iniciativa Optimismo	
			<b>Empatía</b>	Comprensión de los demás Orientación hacia el servicio Conciencia política	

**Estrategias de afrontamiento al estrés**

Esfuerzos cognitivos y de comportamientos que el individuo llegará a manejar (minimizar, dominar, tolerar) las demandas (externas, internas y su posible efecto) generadoras de estrés, y percibir los recursos que disponen.  
Lazarus y Folkman (1984, p.141).

Esta variable de estudio será medida a través del cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés. Forma disposicional (COPE). Carver; et. Al. (1989); adaptado por Casuso, L. (1996)  
Para está investigación el instrumento ha sido adaptado a la realidad del contexto. De la cual contiene 3 dimensiones: Estilos enfocados en el problema, estilos enfocados en las emociones y otros estilos adicionales de afrontamiento.

**Habilidades sociales**

Influencia  
Comunicación  
Liderazgo  
Catalización del cambio  
Resolución de conflictos  
Colaboración y cooperación  
Habilidades en equipo

**Estilos de afrontamiento enfocados en el problema**

Afrontamiento activo.  
Planificación  
La supresión de otras actividades  
La postergación del afrontamiento  
La búsqueda de apoyo social

**Estilos de afrontamientos enfocados en las emociones**

La búsqueda de soporte emocional.  
Reinterpretación positiva y desarrollo personal  
La aceptación  
Acudir a la religión  
Análisis de las emociones

**Otros estilos adicionales de afrontamiento**

Negación  
Desentendimiento  
Conductual  
Desentendimiento cognitivo

Nominal

### **2.3. Población y muestra**

La población estuvo conformada por los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto.

La muestra de estudio estuvo compuesta por los estudiantes del primer año de la promoción Espartanos (235 estudiantes), del género masculino, con edades entre 18 a 28 años.

#### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes del primer año de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto.
- Aceptación del consentimiento informado.
- Ser estudiantes regulares.
- Estudiantes de 18 a 28 años de edad.
- Estudiantes presentes el día de la evaluación.

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes del último año.
- Estudiantes del sexo femenino.
- Estudiantes menores de 18 años y mayores de 28 años.
- Estudiantes que padezcan alguna enfermedad psicopatológica.

### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, Validez y confidencialidad.**

#### **Técnica:**

Entrevista y encuestas

#### **Instrumentos:**

Para la recolección de datos se utilizó dos instrumentos; en cuanto a la variable inteligencia emocional se empleó el Cuestionario CIM-I. Este cuestionario fue construido por Goleman en 1996 y fue adaptado por Salovey y Mayer en el 2002, se centra en determinar el nivel de inteligencia emocional, en la cual se incluye las siguientes dimensiones: conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Éste instrumento está compuesto de 22 ítems, con respuestas tipo Likert, que van desde Nunca (1) hasta Siempre (3).

En cuanto a la variable estrategias de Afrontamiento al estrés, se utilizó el cuestionario Modos de Afrontamiento del estrés en su forma disposicional (COPE). Éste cuestionario fue construido por Carver; et. Al. en 1989; y fue adaptado por Casuso, L. (1996), en Chau en 1998 en una población universitaria en Lima-Perú. Su objetivo es evaluar las estrategias de afrontamiento ante estrés, orientada al análisis de tres dimensiones que constituyen: estilos de afrontamiento enfocados en el problema, estilos de afrontamiento enfocados en las emociones y otros estilos adicionales de afrontamiento. Cuenta con 52 ítems, con respuestas tipo Likert, las cuales van desde Nunca (1) hasta Siempre (3).

### **Validez de contenido**

Es capacidad para medir las cualidades de los instrumentos para los cuales fueron diseñados. Para la obtención de la validez de contenido de los instrumentos de medición se realizó una evaluación mediante el criterio de tres expertos o jueces, con el objetivo de analizar, verificar y evaluar cada uno de los ítems, refiriéndose a los aspectos de contenido y finalidad de cada uno de los instrumentos; asimismo si presentan características como: precisión, claridad y sencillez.

- Mg. Ricardo Alberto Gómez Paredes, con especialidad en Psicología Clínica y Educativa,

- Mg. John Ludeña Cárdenas, con especialidad en Gestión Pública

- Mg. Katia Alejandra Dávalos La Torre, especialista en Psicología Educativa.

A los expertos se les proporcionó la matriz de consistencia, los instrumentos y la ficha de validación donde se determinaron los indicadores respectivos.

Luego se aplicó al grupo piloto, el cual deberá tener características similares al grupo de estudio.

### **Tabla 2**

*Validez de los cuestionarios, según el juicio de expertos.*

CRITERIOS	ÍNDICADORES	INTELIGENCIA EMOCIONAL			ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS		
		JUECES	1	2	3	1	2
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.	5	4	5	5	3	4
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.	5	5	5	5	5	4
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable.	5	5	5	5	4	5
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.	5	5	4	5	4	5
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.	5	4	5	5	5	4
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.	5	5	5	5	5	5
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.	5	5	4	5	5	4
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable:	5	5	5	5	5	5
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.	5	5	5	5	5	5
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.	5	5	4	5	5	4
<b>PUNTAJE TOTAL</b>		<b>50</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>45</b>

Dada la validez de los instrumentos por juicio de expertos, podemos decir que, el cuestionario de Inteligencia Emocional y estrategias de afrontamiento al estrés, tiene un nivel de validez excelente por encontrarse dentro del rango del 41 -50 en valores.

### Confiabilidad

Para la validación de los instrumentos utilizados en la presente investigación, se utilizó el Alfa de Cronbach, uno de los métodos más importantes y de mayor fiabilidad en la obtención de la consistencia interna de los instrumentos de medición (Welch y Comer, 1988).

En la tabla N°2 y N°3 se muestra el nivel de confiabilidad de los instrumentos. En la variable inteligencia emocional; se obtuvo en la escala global un nivel de 0,770; y en la variable estrategias de afrontamiento al estrés, se obtuvo en la escala global un nivel de 0,825, dichos datos se obtuvieron en una muestra total de 230 estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP de la ciudad de Tarapoto, por lo que nos está indicando que existe una alta confiabilidad en los cuestionarios.

### Tabla N°3

*Estimaciones de confiabilidad por Alpha de Cronbach del cuestionario Inteligencia emocional.*

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,770	22

### Tabla N°4

*Estimaciones de confiabilidad por Alpha de Cronbach del cuestionario Estrategias de afrontamiento al estrés.*

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,825	52

## 2.5. Métodos de análisis de datos

Recogida la información a través de las encuestas, se procedió a crear una base de datos en el programa estadístico SPSS versión 20. Posteriormente se realizó el análisis de los datos mediante estadísticos descriptivos y la fórmula de correlación Rho de Spearman para luego interpretar los resultados.

## 2.6. Aspectos éticos

Para poder ejecutar esta investigación se solicitó el permiso correspondiente al director de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional PNP Tarapoto, previo a ello, se realizó las coordinaciones pertinentes con la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, para la documentación necesaria, que avale la investigación; y a su vez el consentimiento informado de cada participante. La participación de la encuesta fue de forma voluntaria y de carácter anónimo. Se emplearon cuestionarios validados y estandarizados en el Perú y en Latinoamérica.

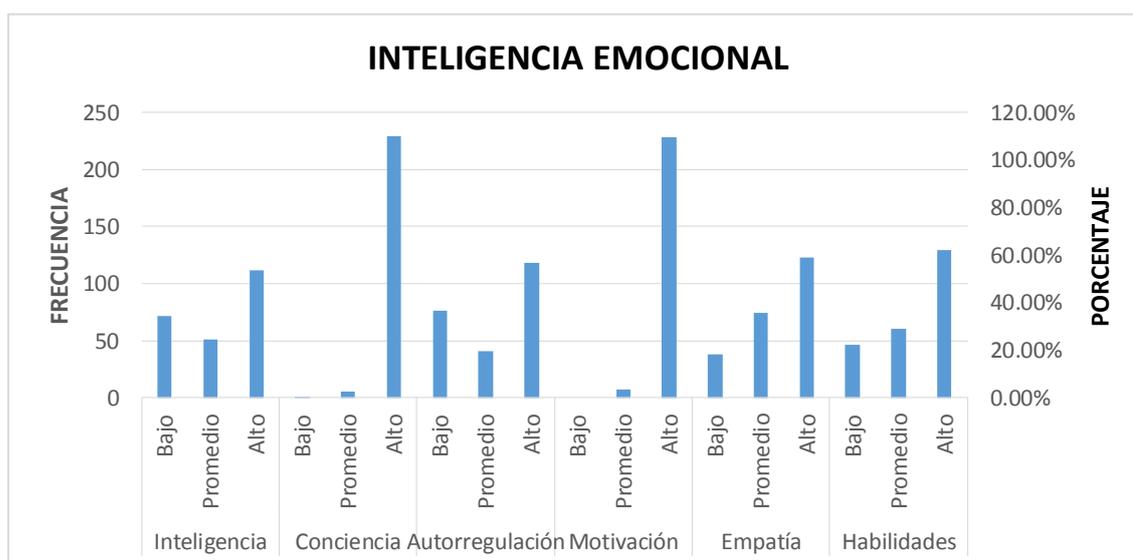
### III. RESULTADOS

**Tabla 5**

*Niveles de Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional- PNP Tarapoto 2018, según dimensiones.*

Dimensiones	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
<b>Inteligencia</b>	Bajo	72	30.6%
	Promedio	51	21.7%
	Alto	112	47.7%
<b>Conciencia</b>	Bajo	1	.4%
	Promedio	5	2.1%
	Alto	229	97.4%
<b>Autorregulación</b>	Bajo	76	32.3%
	Promedio	41	17.4%
	Alto	118	50.2%
<b>Motivación</b>	Bajo	0	0.0%
	Promedio	7	3.0%
	Alto	228	97.0%
<b>Empatía</b>	Bajo	38	16.2%
	Promedio	74	31.5%
	Alto	123	52.3%
<b>Habilidades</b>	Bajo	46	19.6%
	Promedio	60	25.5%
	Alto	129	54.9%

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.



**Figura 1:** *Niveles de Inteligencia Emocional en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, según dimensiones.*

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.

**Interpretación:**

En la tabla 5 se aprecia los niveles de inteligencia emocional que manifiestan los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, en cada una de las dimensiones que lo conforman; encontrándose que la mayoría de los estudiantes en las dimensiones conciencia, autorregulación, motivación, empatía, habilidades se ubican en la categoría alta (97.4%, 50.2%, 97.0%, 52.3% y 54.9% respectivamente).

**Análisis comparativo del nivel de Inteligencia Emocional y de sus dimensiones, según las variables sociodemográficas**

A continuación, se presenta la tabla 5 donde se describe las características de Inteligencia Emocional según edad de los participantes.

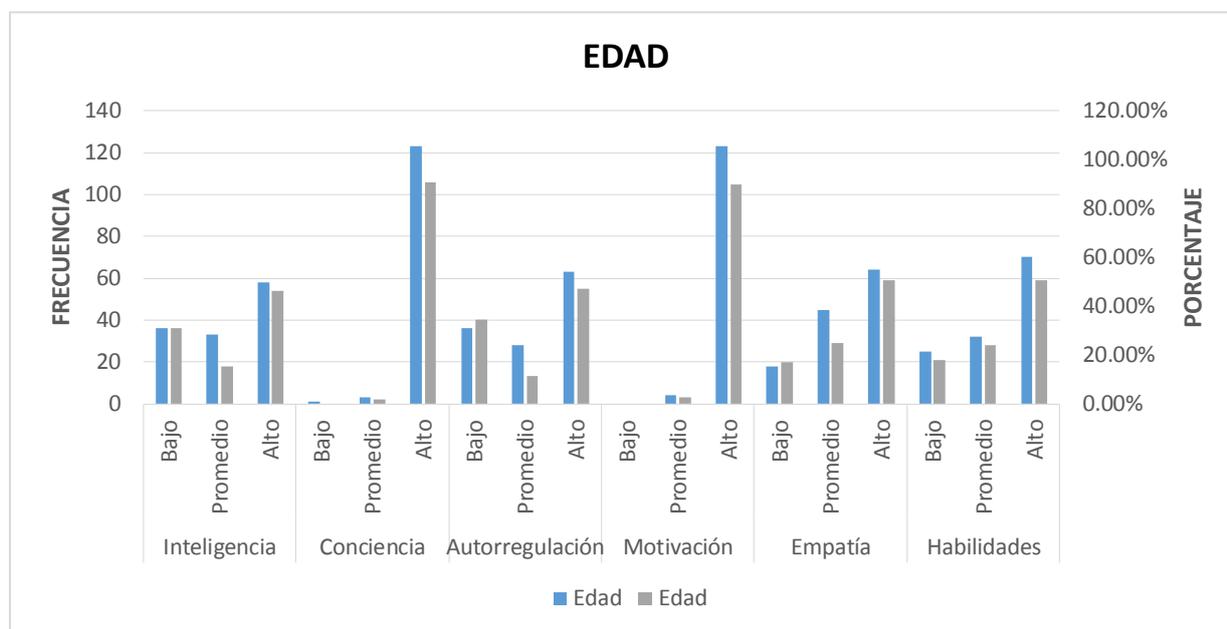
**Tabla 6**

*Niveles de Inteligencia Emocional y sus dimensiones, en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional-PNP Tarapoto 2018, según edad.*

		<i>Edad</i>			
		<b>18-20</b>		<b>21-28</b>	
Inteligencia	Bajo	36	15.3%	36	15.3%
	Promedio	33	14.0%	18	7.7%
	Alto	58	24.7%	54	23.0%
Conciencia	Bajo	1	.4%	0	0.0%
	Promedio	3	1.3%	2	.9%
	Alto	123	52.3%	106	45.1%
Autorregulación	Bajo	36	15.3%	40	17.0%
	Promedio	28	11.9%	13	5.5%
	Alto	63	26.8%	55	23.4%
Motivación	Bajo	0	0.0%	0	0.0%
	Promedio	4	1.7%	3	1.3%
	Alto	123	52.3%	105	44.7%
Empatía	Bajo	18	7.7%	20	8.5%
	Promedio	45	19.1%	29	12.3%
	Alto	64	27.2%	59	25.1%
Habilidades	Bajo	25	10.6%	21	8.9%

Promedio	32	13.6%	28	11.9%
Alto	70	29.8%	59	25.1%

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.



**Figura 2:** Niveles de Inteligencia Emocional y sus dimensiones en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, según edad.

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.

**Interpretación:**

En la tabla 6 se percibe que los estudiantes de la EESTP-PNP Tarapoto se ubican en su mayoría en una categoría alta en relación a las edades consideradas en el estudio.

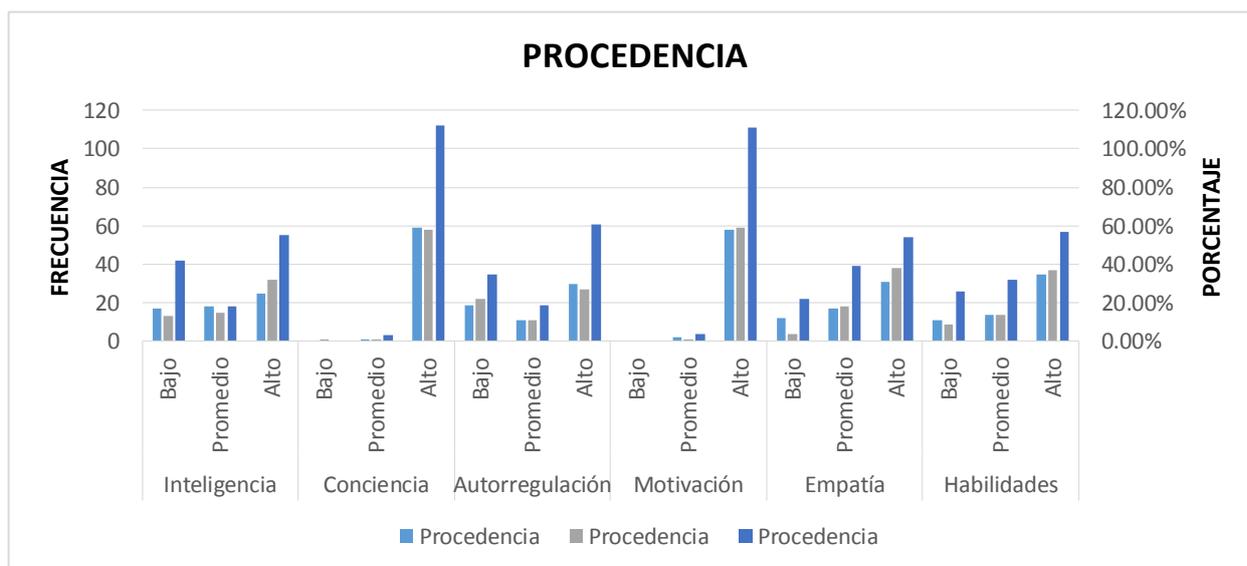
Seguidamente, en la Tabla 6 se observa el nivel de Inteligencia Emocional y sus dimensiones según procedencia.

**Tabla 7**

*Niveles de Inteligencia Emocional y sus dimensiones, en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional-PNP Tarapoto 2018, según procedencia.*

		Procedencia					
		Costa		Sierra		Selva	
<b>Inteligencia</b>	Bajo	17	7.2%	13	5.5%	42	17.9%
	Promedio	18	7.7%	15	6.4%	18	7.7%
	Alto	25	10.6%	32	13.6%	55	23.4%
<b>Conciencia</b>	Bajo	0	0.0%	1	.4%	0	0.0%
	Promedio	1	.4%	1	.4%	3	1.3%
	Alto	59	25.1%	58	24.7%	112	47.7%
<b>Autorregulación</b>	Bajo	19	8.1%	22	9.4%	35	14.9%
	Promedio	11	4.7%	11	4.7%	19	8.1%
	Alto	30	12.8%	27	11.5%	61	26.0%
<b>Motivación</b>	Bajo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Promedio	2	.9%	1	.4%	4	1.7%
	Alto	58	24.7%	59	25.1%	111	47.2%
<b>Empatía</b>	Bajo	12	5.1%	4	1.7%	22	9.4%
	Promedio	17	7.2%	18	7.7%	39	16.6%
	Alto	31	13.2%	38	16.2%	54	23.0%
<b>Habilidades</b>	Bajo	11	4.7%	9	3.8%	26	11.1%
	Promedio	14	6.0%	14	6.0%	32	13.6%
	Alto	35	14.9%	37	15.7%	57	24.3%

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior



Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.

**Figura 3:** *Niveles de Inteligencia Emocional y sus dimensiones en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, según procedencia.*

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.

### **Interpretación:**

En la tabla 7, con respecto al nivel de Inteligencia Emocional, los estudiantes que pertenecen a la región costa, sierra y selva se encuentran en una categoría alta (10.6%, 13.6%, 23.4% respectivamente).

Con relación a las dimensiones conciencia, los estudiantes que pertenecen a la región costa, sierra y selva presentan una categoría alta (25.1%, 24.7% y 47.7 respectivamente). En la dimensión autorregulación, los estudiantes que pertenecen a la región costa, sierra y selva presentan una categoría alta (12.8%, 11.5%, y 26.0% respectivamente). En la dimensión motivación (24.7%, 25.1% 47.2), empatía (13.2%, 16.2% y 23.0%) y habilidades sociales (14.9%, 15.7% y 24.3%), los estudiantes que pertenecen a la región costa, sierra y selva presentan una categoría alta.

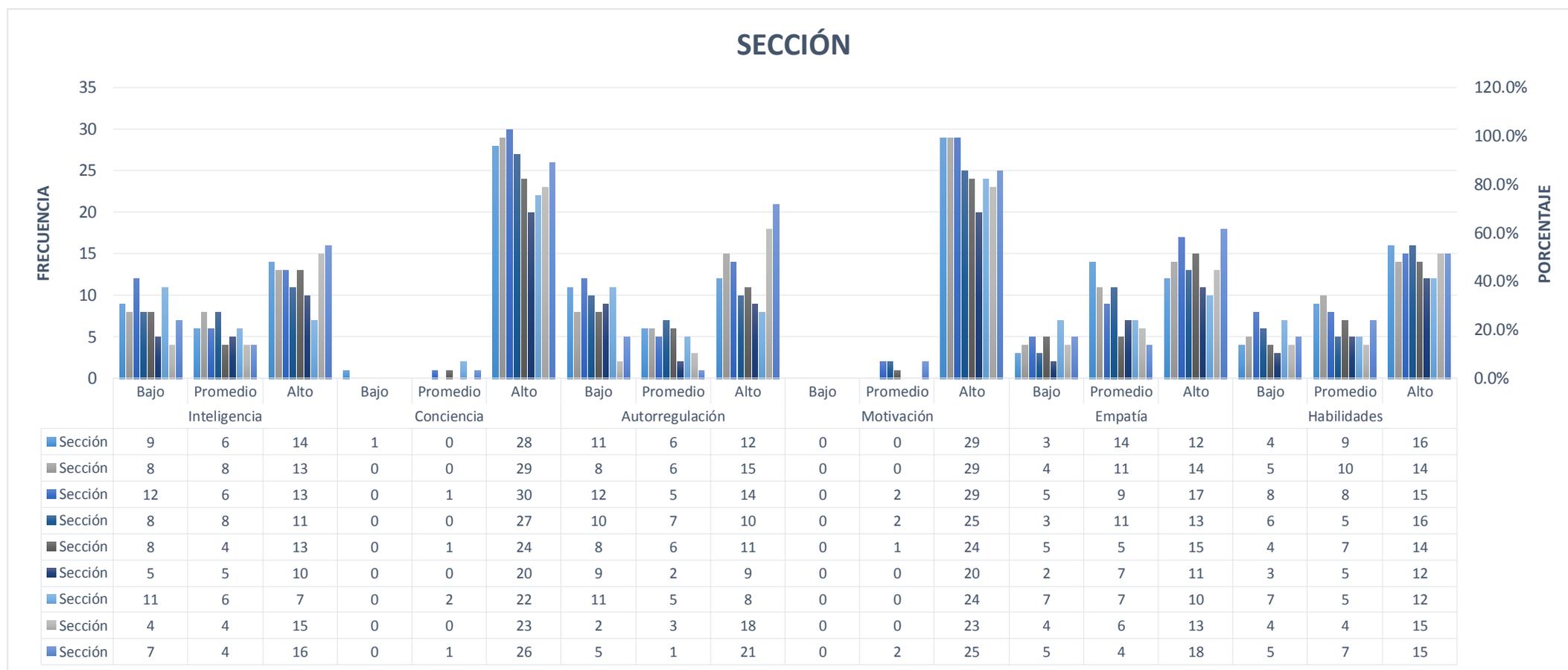
Posteriormente, en la Tabla 4 se observa el nivel de Inteligencia Emocional, sus dimensiones según sección.

### **Tabla 8**

*Niveles de Inteligencia Emocional y sus dimensiones, en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional-PNP Tarapoto 2018, según sección.*

		Sección																	
		Primera	Segunda	Tercera	Cuarta	Quinta	Sexta	Séptima	Octava	Novena									
<b>Inteligencia</b>	Bajo	9	3.8%	8	3.4%	12	5.1%	8	3.4%	8	3.4%	5	2.1%	11	4.7%	4	1.7%	7	3.0%
	Promedio	6	2.6%	8	3.4%	6	2.6%	8	3.4%	4	1.7%	5	2.1%	6	2.6%	4	1.7%	4	1.7%
	Alto	14	6.0%	13	5.5%	13	5.5%	11	4.7%	13	5.5%	10	4.3%	7	3.0%	15	6.4%	16	6.8%
<b>Conciencia</b>	Bajo	1	.4%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Promedio	0	0.0%	0	0.0%	1	.4%	0	0.0%	1	.4%	0	0.0%	2	.9%	0	0.0%	1	.4%
	Alto	28	11.9%	29	12.3%	30	12.8%	27	11.5%	24	10.2%	20	8.5%	22	9.4%	23	9.8%	26	11.1%
<b>Autorregulación</b>	Bajo	11	4.7%	8	3.4%	12	5.1%	10	4.3%	8	3.4%	9	3.8%	11	4.7%	2	.9%	5	2.1%
	Promedio	6	2.6%	6	2.6%	5	2.1%	7	3.0%	6	2.6%	2	.9%	5	2.1%	3	1.3%	1	.4%
	Alto	12	5.1%	15	6.4%	14	6.0%	10	4.3%	11	4.7%	9	3.8%	8	3.4%	18	7.7%	21	8.9%
<b>Motivación</b>	Bajo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Promedio	0	0.0%	0	0.0%	2	.9%	2	.9%	1	.4%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	.9%
	Alto	29	12.3%	29	12.3%	29	12.3%	25	10.6%	24	10.2%	20	8.5%	24	10.2%	23	9.8%	25	10.6%
<b>Empatía</b>	Bajo	3	1.3%	4	1.7%	5	2.1%	3	1.3%	5	2.1%	2	.9%	7	3.0%	4	1.7%	5	2.1%
	Promedio	14	6.0%	11	4.7%	9	3.8%	11	4.7%	5	2.1%	7	3.0%	7	3.0%	6	2.6%	4	1.7%
	Alto	12	5.1%	14	6.0%	17	7.2%	13	5.5%	15	6.4%	11	4.7%	10	4.3%	13	5.5%	18	7.7%
<b>Habilidades</b>	Bajo	4	1.7%	5	2.1%	8	3.4%	6	2.6%	4	1.7%	3	1.3%	7	3.0%	4	1.7%	5	2.1%
	Promedio	9	3.8%	10	4.3%	8	3.4%	5	2.1%	7	3.0%	5	2.1%	5	2.1%	4	1.7%	7	3.0%
	Alto	16	6.8%	14	6.0%	15	6.4%	16	6.8%	14	6.0%	12	5.1%	12	5.1%	15	6.4%	15	6.4%

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.



**Figura 4:** Niveles de Inteligencia Emocional y sus dimensiones en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, según sección.

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.

### **Interpretación:**

En la tabla 8 se observa que los estudiantes de la primera, segunda, tercera, cuarta, quinta, sexta, octava, y novena sección se ubican en una categoría alta en el nivel de inteligencia emocional (6.0%, 5.5%, 5.5%,4.7%, 5.5%, 4.3%, 6.4%, 6,8% respectivamente), mientras que los estudiantes de la séptima sección se ubican en una categoría baja (4.7%).

Con relación a las dimensiones conciencia, los estudiantes de la primera, segunda, tercera, cuarta, quinta, sexta, séptima, octava, y novena sección presentan una categoría alta (11.9%, 12.3%, 12.8%, 11.5%, 10.2%, 8.5%, 9.4%, 9.8% y 11.1% respectivamente).

En la dimensión autorregulación los estudiantes de la primera, segunda, tercera, cuarta, quinta, sexta, octava, y novena sección presentan una categoría alta (5.1%, 6.4%, 6.0%, 4.3%, 4.7%, 3.8 %, 7.7%, y 8.9% respectivamente), y los estudiantes de la cuarta, sexta y séptima sección presentan una categoría baja (4.3%, 3.8% y 4.7% respectivamente). Con respecto a la dimensión motivación los estudiantes de la primera, segunda, tercera, cuarta, quinta, sexta, séptima, octava, y novena sección presentan una categoría alta (12.3%, 12.3%, 12.3 %,10.6 %, 10.2%, 8.5%,10.2 %, 9.8% y 10.6% respectivamente).

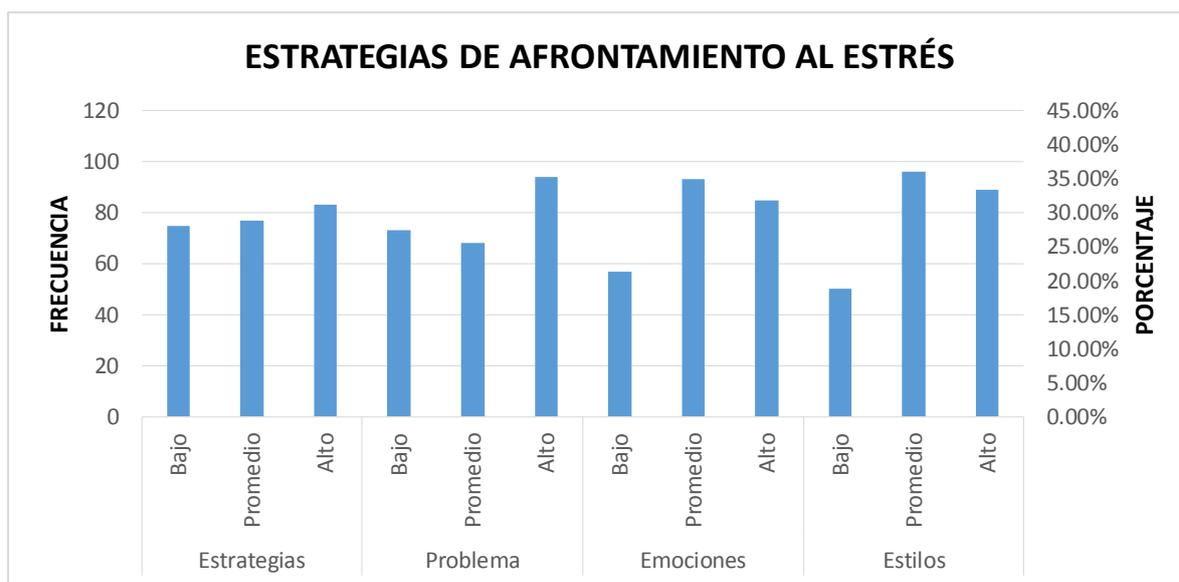
En la dimensión empatía, los estudiantes de primera sección presentan una categoría promedio (6.0%) y los estudiantes de la segunda, tercera, cuarta, quinta, sexta, octava, y novena sección presentan una categoría alta (6.0%, 7.2%, 5.5%, 6.4%, 4.7 %, 4.3%, 5.5%, y 7.7% respectivamente). Con relación a la dimensión habilidades, los estudiantes de la primera, segunda, tercera, cuarta, quinta, sexta, séptima, octava, y novena sección presentan una categoría alta (6.8%, 6.0%, 6.4 %, 6.8 %, 6.0%, 5.1%,5.1 %, 6.4% y 6.4% respectivamente).

**Tabla 9**

*Niveles de Estrategias de Afrontamiento al Estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional-PNP Tarapoto 2018, según dimensiones.*

Dimensiones	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Estrategias	Bajo	75	31.9%
	Promedio	77	32.8%
	Alto	83	35.3%
Problema	Bajo	73	31.1%
	Promedio	68	28.9%
	Alto	94	40.0%
Emociones	Bajo	57	24.3%
	Promedio	93	39.6%
	Alto	85	36.2%
Estilos	Bajo	50	21.3%
	Promedio	96	40.9%
	Alto	89	37.9%

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.



**Figura 5:** *Niveles de Estrategias de Afrontamiento al Estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, según dimensiones.*

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.

### Interpretación:

En la tabla 9, se aprecia los niveles de Estrategias de Afrontamiento al Estrés que manifiestan los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, en cada una de las dimensiones que lo conforman; encontrándose que la mayoría de los estudiantes en las dimensión otros estilos de afrontamiento se ubican en la categoría promedio (40.9%), mientras que en la dimensión estilos enfocados en el problema y estilos enfocados en la emoción se ubican en una categoría alta y promedio (40.0% y 39.6% respectivamente)

### Análisis comparativo del nivel de Estrategias de Afrontamiento al Estrés y de sus dimensiones, según las variables sociodemográficas

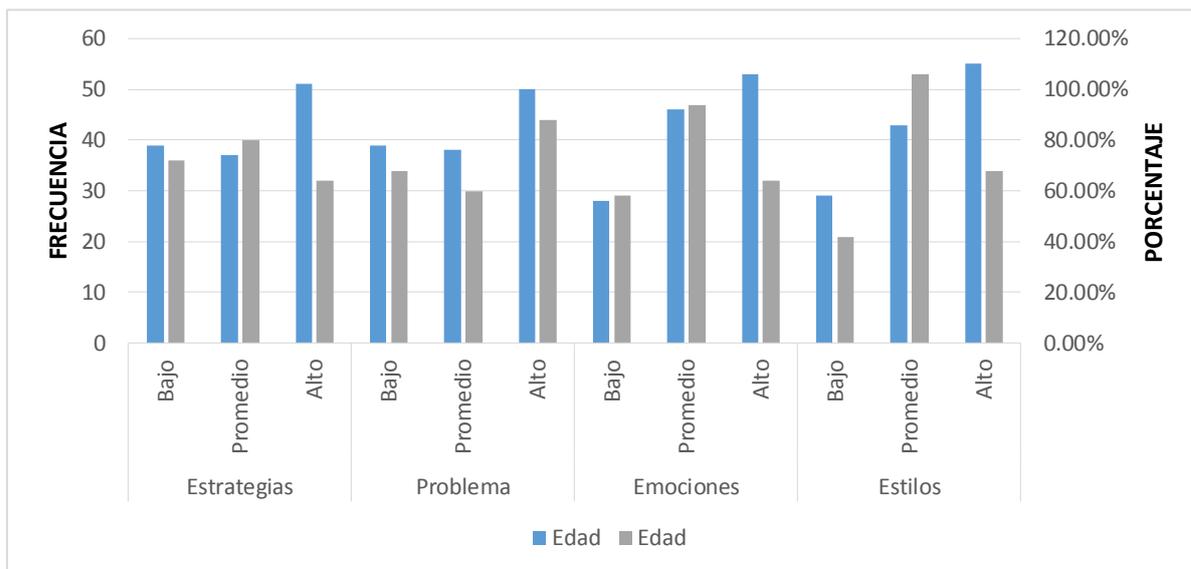
A continuación, se presenta la tabla 9 donde se describe las características de Estrategias de Afrontamiento al Estrés según edad de los participantes.

**Tabla 10**

*Niveles de Estrategias de Afrontamiento al Estrés y sus dimensiones, en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional-PNP Tarapoto 2018, según edad.*

		Edad			
		18-20		21-28	
<b>Estrategias</b>	Bajo	39	16.6%	36	15.3%
	Promedio	37	15.7%	40	17.0%
	Alto	51	21.7%	32	13.6%
<b>Problema</b>	Bajo	39	16.6%	34	14.5%
	Promedio	38	16.2%	30	12.8%
	Alto	50	21.3%	44	18.7%
<b>Emociones</b>	Bajo	28	11.9%	29	12.3%
	Promedio	46	19.6%	47	20.0%
	Alto	53	22.6%	32	13.6%
<b>Estilos</b>	Bajo	29	12.3%	21	8.9%
	Promedio	43	18.3%	53	22.6%
	Alto	55	23.4%	34	14.5%

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.



**Figura 6:** Niveles de Estrategias de Afrontamiento al Estrés y sus dimensiones en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional-PNP Tarapoto 2018, según edad.

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.

### Interpretación:

En la tabla 10 se observa que los estudiantes de 18 a 20 años se encuentran en una categoría alta (21.7%), y los estudiantes de la edad de 21 a 28 años se encuentran en una categoría promedio (17.0%) con respecto al nivel de Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Con respecto a la dimensión estilos enfocados en el problema, los estudiantes de 18 a 28 años presentan una categoría alta (21.3% y 18.7% respectivamente). En la dimensión estilos enfocados en la emoción, los estudiantes de 18 a 20 años presentan una categoría alta (22.6%) y los estudiantes de 21 a 28 años presentan una categoría promedio (20.0%). En la dimensión otros estilos de afrontamiento, los estudiantes de 18 a 20 años presentan una categoría alta (23.4%), y los estudiantes de 21 a 28 años presentan una categoría promedio (22.6%).

Seguidamente, en la Tabla 10 se observa el nivel de Estrategias de Afrontamiento al Estrés y sus dimensiones según procedencia.

**Tabla 11**

*Niveles de Estrategias de Afrontamiento al Estrés y sus dimensiones, en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional-PNP Tarapoto 2018, según*

		Procedencia					
		Costa		Sierra		Selva	
<b>Estrategias</b>	Bajo	21	8.9%	15	6.4%	39	16.6%
	Promedio	22	9.4%	15	6.4%	40	17.0%
	Alto	17	7.2%	30	12.8%	36	15.3%
<b>Problema</b>	Bajo	19	8.1%	15	6.4%	39	16.6%
	Promedio	16	6.8%	20	8.5%	32	13.6%
	Alto	25	10.6%	25	10.6%	44	18.7%
<b>Emociones</b>	Bajo	15	6.4%	10	4.3%	32	13.6%
	Promedio	30	12.8%	21	8.9%	42	17.9%
	Alto	15	6.4%	29	12.3%	41	17.4%
<b>Estilos</b>	Bajo	13	5.5%	11	4.7%	26	11.1%
	Promedio	25	10.6%	21	8.9%	50	21.3%
	Alto	22	9.4%	28	11.9%	39	16.6%

*procedencia.*

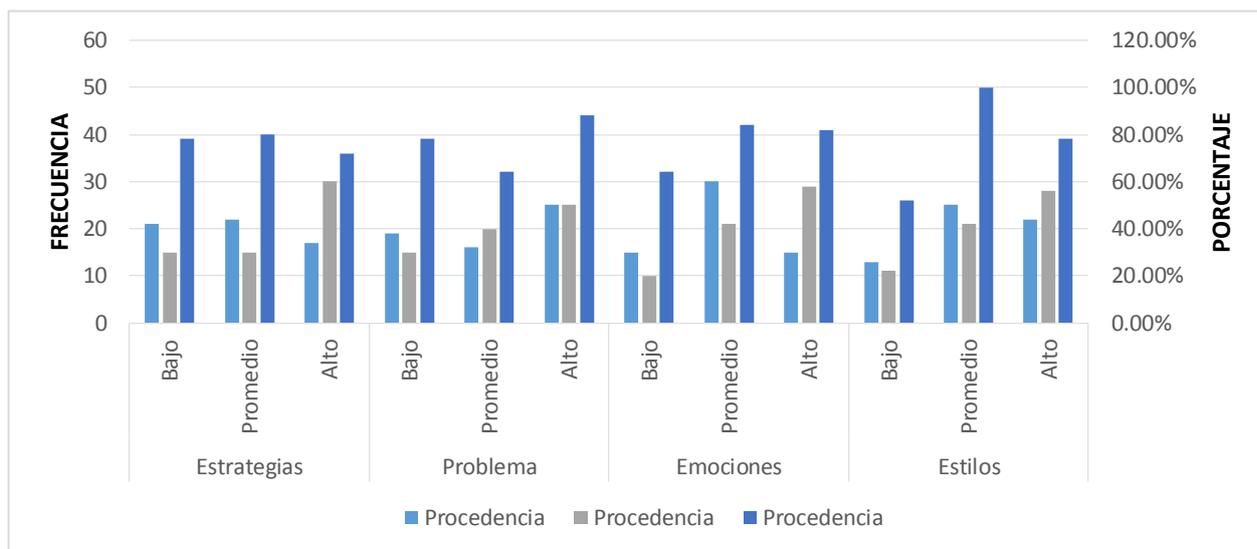
**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.

**Figura 7:** *Niveles de Estrategias de Afrontamiento al Estrés y sus dimensiones en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, según procedencia.*

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018

**Interpretación:**

En la tabla 11, con respecto al nivel de Estrategias de Afrontamiento al Estrés, los



estudiantes que pertenecen a la región costa y selva se encuentran en una categoría promedio (9.4% y 17.0% respectivamente), y los estudiantes que pertenecen a la región sierra se encuentran en una categoría alta (12.8%).

Con respecto a la dimensión estilos enfocados en el problema, los estudiantes que pertenecen a la región costa, sierra y selva presentan una categoría alta (10.6.3%, 10.6% y 18.7% respectivamente). En la dimensión estilos enfocados en la emoción, los estudiantes que pertenecen a la región costa y selva se encuentran en una categoría promedio (12.8% y 17.9% respectivamente) y los estudiantes que pertenecen a la región sierra presentan una categoría alta (12.3%). En la dimensión otros estilos de afrontamiento, los estudiantes que pertenecen a la región costa y selva presentan una categoría promedio (10.6%, y 21.3 respectivamente), y los estudiantes que pertenecen a la región sierra presenta una categoría alta (11.9%).

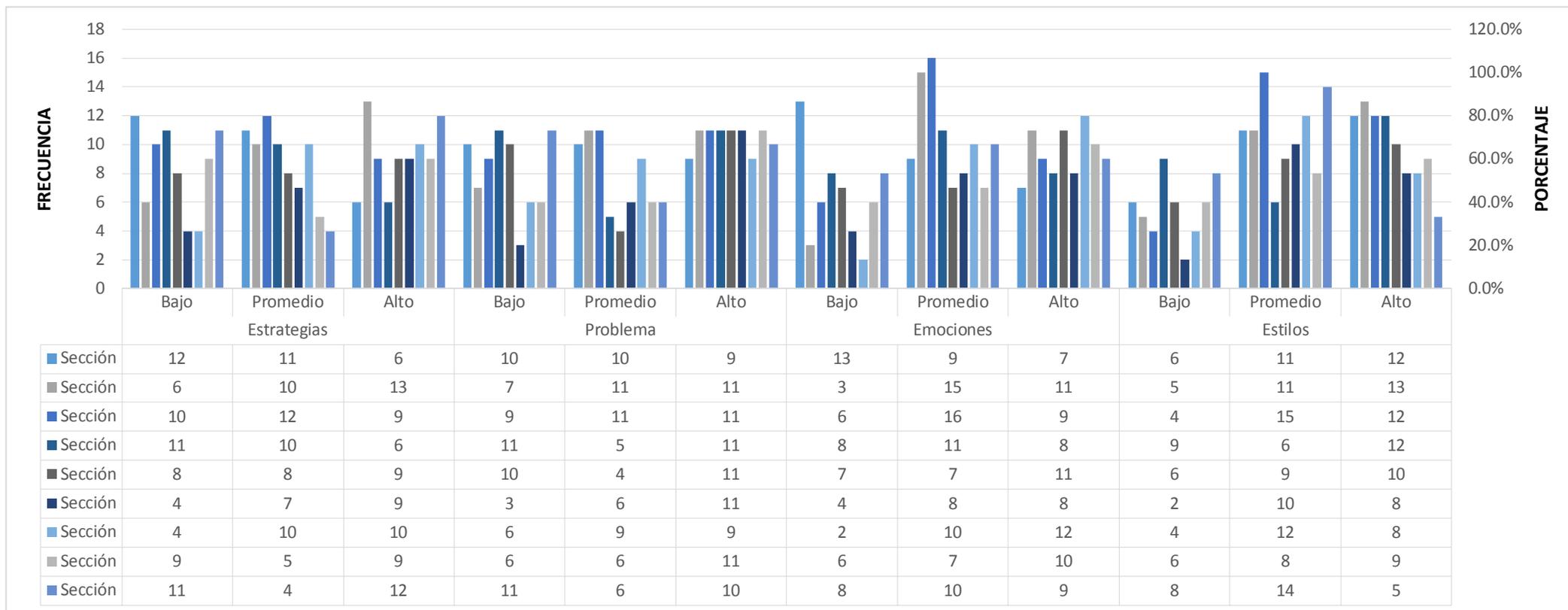
Posteriormente, en la Tabla 11 se observa el nivel de Estrategias de Afrontamiento al Estrés, sus dimensiones según sección.

**Tabla 12**

*Niveles de Estrategias de Afrontamiento al Estrés y sus dimensiones, en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional-PNP Tarapoto 2018, según sección.*

		<b>Sección</b>																	
		<b>Primera</b>	<b>Segunda</b>	<b>Tercera</b>	<b>Cuarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Séptima</b>	<b>Octava</b>	<b>Novena</b>									
<b>Estrategias</b>	Bajo	12	5.1%	6	2.6%	10	4.3%	11	4.7%	8	3.4%	4	1.7%	4	1.7%	9	3.8%	11	4.7%
	Promedio	11	4.7%	10	4.3%	12	5.1%	10	4.3%	8	3.4%	7	3.0%	10	4.3%	5	2.1%	4	1.7%
	Alto	6	2.6%	13	5.5%	9	3.8%	6	2.6%	9	3.8%	9	3.8%	10	4.3%	9	3.8%	12	5.1%
<b>Problema</b>	Bajo	10	4.3%	7	3.0%	9	3.8%	11	4.7%	10	4.3%	3	1.3%	6	2.6%	6	2.6%	11	4.7%
	Promedio	10	4.3%	11	4.7%	11	4.7%	5	2.1%	4	1.7%	6	2.6%	9	3.8%	6	2.6%	6	2.6%
	Alto	9	3.8%	11	4.7%	11	4.7%	11	4.7%	11	4.7%	11	4.7%	9	3.8%	11	4.7%	10	4.3%
<b>Emociones</b>	Bajo	13	5.5%	3	1.3%	6	2.6%	8	3.4%	7	3.0%	4	1.7%	2	.9%	6	2.6%	8	3.4%
	Promedio	9	3.8%	15	6.4%	16	6.8%	11	4.7%	7	3.0%	8	3.4%	10	4.3%	7	3.0%	10	4.3%
	Alto	7	3.0%	11	4.7%	9	3.8%	8	3.4%	11	4.7%	8	3.4%	12	5.1%	10	4.3%	9	3.8%
<b>Estilos</b>	Bajo	6	2.6%	5	2.1%	4	1.7%	9	3.8%	6	2.6%	2	.9%	4	1.7%	6	2.6%	8	3.4%
	Promedio	11	4.7%	11	4.7%	15	6.4%	6	2.6%	9	3.8%	10	4.3%	12	5.1%	8	3.4%	14	6.0%
	Alto	12	5.1%	13	5.5%	12	5.1%	12	5.1%	10	4.3%	8	3.4%	8	3.4%	9	3.8%	5	2.1%

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.



**Figura 8:** Niveles de Estrategias de afrontamiento al estrés y sus dimensiones los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, según sección.

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto 2018.

### **Interpretación:**

En la tabla 12 se observa que los estudiantes de la segunda, quinta, sexta, séptima, octava, y novena sección se ubican en una categoría alta en el nivel de inteligencia emocional (5.1%, 3.8%, 3.8%, 4.3%, 3.8%, 5.1%, respectivamente), mientras que los estudiantes de la tercera y séptima sección se ubican en una categoría promedio (5.5%, 4.3% respectivamente), y los estudiantes de la primera, cuarta y octava sección en una categoría baja (5.1%, 4.7%, 3.8% respectivamente).

Con relación a la dimensión estilos enfocados en el problema, los estudiantes de la quinta, sexta, y octava sección presentan una categoría alta (4.7%), asimismo los estudiantes de la segunda, tercera y séptima sección presentan una categoría promedio y alta (4.7%, 4.7%, 3.8% respectivamente), mientras que los estudiantes de la primera sección presentan una categoría baja y promedio (4.3%), a su vez los estudiantes de la cuarta sección presentan una categoría baja y alta (4.7%), y los estudiantes de la novena sección presenta una categoría baja (4.7%).

En la dimensión estilos enfocados en la emoción los estudiantes de la quinta, séptima y octava sección presentan una categoría alta (4.7%, 5.1%, 4.3% respectivamente), mientras que los estudiantes de las segundas, tercera, cuarta, y novena sección presentan una categoría promedio (6.4%, 6.8%, 4.7%, 4.3% respectivamente), a su vez los estudiantes de la primera sección presentan una categoría baja (5.5%), y los estudiantes de la sexta sección presentan una categoría alta y promedio (3.4%).

En la dimensión otros estilos de afrontamiento, los estudiantes de la primera, segunda, cuarta, quinta y octava sección presentan una categoría alta (5.1%, 5.5%, 5.1%, 4.3% y 3.8% respectivamente), mientras que los estudiantes de la tercera, sexta, séptima y novena sección presentan una categoría promedio (6.4%, 4.3%, 5.1% y 6.0%, respectivamente).

## **Análisis de correlación de las variables Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento al Estrés.**

**Tabla 13**

*Coefficientes de Correlación entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento al Estrés.*

Dimensiones	Estrategias de Afrontamiento al Estrés	
	R	P
Inteligencia Emocional	.045	.495
Conciencia	.066	.928
Autorregulación	.159*	.015
Motivación	.128 *	.049
Empatía	.045	.493
Habilidades Sociales	-.026	.692

\*La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral)

\*\*La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

### **Interpretación:**

En la tabla 13 se muestra los coeficientes de correlación de Rho de Spearman para Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento obtenidos para la muestra total. En dicha tabla se observa que la dimensión autorregulación y motivación son significativas con estrategias de afrontamiento al estrés ( $r = .159^*$ ,  $p = .015$ ), ( $r = .128^*$ ,  $p = .049$ ), sin embargo, las dimensiones conciencia, empatía y habilidades sociales no son significativas con estrategias de afrontamiento al estrés ( $r = .006$ ,  $p = .928$ ) ( $r = .045$ ,  $p = .493$ ), ( $r = -.026$ ,  $p = .692$ ). Asimismo, Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento al Estrés no son significativas ( $r = .045$ ,  $p = .495$ ).

#### IV. DISCUSIÓN

El propósito del estudio fue determinar la relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés, donde se encontró que inteligencia emocional no guarda relación significativa sobre estrategias de afrontamiento al estrés ( $r=.045$ ,  $p= ,495$ ). Datos similares se aprecian en el estudio realizado por Castillo y Rodríguez (2015) quienes sostienen que no existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrés en cadetes, lo que evidencia que, poseer apropiada inteligencia emocional, no te asegura que se deje de percibir estrés, pues influyen otros factores que pueden propiciarlo (carga académica, exámenes, enfermedades físicas, entre otros), por lo tanto, la Inteligencia Emocional es un proceso autónomo del estrés. Asimismo, Aldwin & Revenson (1987) manifiestan que no siempre se han encontrado relación en ambas variables, pues es necesario considerar los siguientes aspectos: el tipo de estresor, la duración, el contexto y la capacidad de control del estrés. Del mismo modo los datos obtenidos se asemejan a lo encontrado por Paz (2014), que indica que no se encontró ( $p > 0.741$ ) relación entre la Inteligencia Emocional y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Alas Peruanas, 2014. Pero, un estudio de la universidad de Jaén (España), desarrollado por Landa, López y Pulido (2011), demuestran lo contrario, postula la existencia de un vínculo entre la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés, refieren que, los individuos que gozan de una adecuada inteligencia emocional, suelen afrontar los eventos estresantes en vez de evitarlos, contando con la capacidad de aprender de las situaciones emocionales y sociales, teniendo como herramienta estrategias adecuadas y eficaces. Eso quiere decir que la inteligencia emocional es un factor determinante en situaciones de estrés.

En cuanto al primer objetivo, la dimensión con mayor predominancia de la Inteligencia emocional es la Conciencia de uno mismo con una frecuencia porcentual de 97.4% en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018, este resultado se corrobora con Astra (2015), haciendo referencia que los factores intervinientes en una adecuada inteligencia emocional empieza en el autoconocimiento y la conciencia de la percepción de uno mismo. Del mismo modo, datos similares se aprecian en el estudio realizado por Reyes y Carrasco (2014), quienes sostiene que, la dimensión conciencia de uno mismo se

encuentra en un nivel adecuado (83%) en los estudiantes de la facultad de enfermería, ello indica que el estudiante presenta buena comprensión de sí mismo, buen autoconcepto, asimismo que son capaces de expresar abiertamente sus sentimientos y ser independientes. Del mismo modo con respecto al segundo objetivo específico, se encontró que la dimensión predominante de estrategias de afrontamiento al estrés es la dimensión otros estilos de afrontamiento con una frecuencia porcentual de 40.9%. Así mismo Cayllahua y Tunco (2013), determino en su investigación, que existe diferente formas y factores de estilo de afrontamiento de acuerdo a situaciones respectivas, datos que se contradicen con la investigación realizada por Lazarus y Folkman (1984), Moos (1988), y Carver et al. (1989), que, revelan que tener un estilo de afrontamiento al problema asevera el éxito, por los resultados positivos que tiene sobre la adaptación, la salud mental y física, este estilo se presenta en individuos que poseen alta capacidad emocional, asimismo es un concepto fundamental que influye en la regulación de las emociones negativas y en la toma de decisiones, asimismo permite formas más positivos para afrontar el estrés.

Con respecto al tercer objetivo específico, se encontró que no existe una relación significativa ( $p > 0.928$ ) entre la dimensión conciencia de uno mismo y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes; asimismo Bartra y Vallejos (2011) encontraron en su investigación que ambas dimensiones no están relacionadas directamente ( $p > 0.898$ ), denotando que conciencia que se tiene de uno mismo, no necesariamente influirá en las estrategias de afrontamiento del estrés. A diferencia que, al cuarto objetivo específico, se encontró que si existe relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre la dimensión autorregulación y estrategias de afrontamiento al estrés, esto se corrobora con Castillo y Rodríguez (2015) en su investigación con población similar, encontró que la dimensión de autorregulación se relaciona directamente con las estrategias de afrontamiento. Eso quiere decir que el control de emociones es factor determinante para el afrontamiento del estrés.

En cuanto al quinto objetivo específico, se encontró que si existe una relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre la dimensión motivación y estrategias de afrontamiento al estrés. Resultados que también se corrobora con Astra (2015) que también encontró relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre ambas dimensiones, considerando de esta manera que una adecuada motivación es importante para el

afrontamiento para cualquier factor estresor. A diferencia al sexto objetivo específico, se encontró que no existe una relación significativa ( $p > 0.493$ ) entre la dimensión empatía y estrategias de afrontamiento al estrés. Así mismo Castro, Gómez, Lindo y Vega (2017) en su investigación en una población de mujeres ejecutivas, encontró que no hay relación significancia entre la empatía y afrontamiento de estrés, eso quiere decir que en poblaciones de féminas con estos rasgos caracterológicos la empatía no es determinante para determinar las estrategias de afrontamiento del estrés laboral o familiar.

Finalmente con respecto al séptimo objetivo específico, se encontró que no existe relación significativa ( $p > 0.692$ ) entre la dimensión habilidades sociales y estrategias de afrontamiento al estrés, estos resultados coinciden con Peralta y Tunco (2013), quienes en su trabajo de investigación Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en enfermeras(os) encontró que no existe relación entre las habilidades sociales de los trabajadores y los estilos de afrontamiento del estrés, eso quiere decir que el desarrollo de las diferentes factores en las habilidades sociales, no es determinante para un adecuado afrontamiento de estrés.

## V. CONCLUSIÓN

De acuerdo a resultados en ésta investigación, sobre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, se concluye lo siguiente:

- 5.1.** Con respecto al objetivo general, se encontró que no existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés ( $p > 0.495$ ) en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- 5.2.** Con respecto al primer objetivo específico, se encontró que la dimensión de inteligencia emocional con mayor predominancia es la dimensión conciencia de uno mismo con una frecuencia porcentual de 97.4% en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- 5.3.** Con respecto al segundo objetivo específico, se encontró que la dimensión predominante de estrategias de afrontamiento al estrés es la dimensión otros estilos de afrontamiento con una frecuencia porcentual de 40.9% en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- 5.4.** Con respecto al tercer objetivo específico, se encontró que no existe una relación significativa ( $p > 0.928$ ) entre la dimensión conciencia de uno mismo y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- 5.5.** Con respecto al cuarto objetivo específico, se encontró que si existe relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre la dimensión autorregulación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- 5.6.** En cuanto al quinto objetivo específico, se encontró que si existe una relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre la dimensión motivación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

- 5.7.** En relación al sexto objetivo específico, se encontró que no existe una relación significativa ( $p > 0.493$ ) entre la dimensión empatía y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.
- 5.8.** Con respecto al séptimo objetivo específico, se encontró que no existe relación significativa ( $p > 0.692$ ) entre la dimensión habilidades sociales y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Al finalizar la presente investigación se realizan las siguientes recomendaciones:

- 6.1. Réplica de la investigación en distintas promociones de la Escuela de Educación Superior a la ya estudiada, a fin de evaluar la posible existencia de diferencias significativas en los resultados que se obtuvieron.
- 6.2. Realizar estudios en muestras policiales, en los cuales intervengan diferentes variables como personalidad, autoestima, felicidad, bienestar psicológico, estilos de vida, clima familiar, estrés, rendimiento académico, esperando evidenciar relaciones significativas con la inteligencia emocional, variable importante dentro del campo de la psicología.
- 6.3. Realizar programas dirigidos a potenciar las habilidades emocionales y sociales de los alumnos, asimismo incorporar dentro de su malla curricular la enseñanza de estrategias para desarrollar y potenciar la inteligencia emocional.
- 6.4. Manifestar a los docentes la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo del aprendizaje y más aún en la vida integral del estudiante.
- 6.5. Incentivar a la EESTP-PNP para que se siga impartiendo, motivando y mejorando el bienestar emocional de los estudiantes, por parte de los profesionales de salud mental ya que se encontraron resultados favorables respecto a la inteligencia emocional.
- 6.6. Contar con un psicólogo permanente en la Institución, para brindar orientación y consejería psicológica a fin de abarcar eficazmente las necesidades psicológicas de los estudiantes, favoreciendo un entorno y relaciones positivas.
- 6.7. Todas las recomendaciones antes mencionadas, servirán al estudiante a mejorar su rendimiento académico y emocional, asimismo a afrontar mejor las situaciones negativas que enfrentará durante su formación y ejercicio profesional, haciéndolos más efectivos frente al mundo competitivo.

## VII. REFERENCIAS

- Acero, P. (2014). *Evaluación de bullying y su relación con los estilos de afrontamiento utilizados por los estudiantes de las escuelas de formación de la Policía Nacional* (Tesis para optar el grado de maestría). Universidad Católica de Colombia, Bogotá.
- Bartra, S. y Vallejos, P. (2011). *Relación entre inteligencia emocional y el nivel de rendimiento académico en cadetes del colegio militar Mariscal Andrés Bello Cáceres-2010* (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología). Universidad César Vallejo, Tarapoto.
- Berra, E.; Muñoz, S.; Vega, C.; Silva, A. y Gómez, G. (2014). *Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman*. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16 (1), 37-57.
- Castaño, E. y León, B. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257.
- Castro, H.; Gómez, T.; Lindo, D. y Vega, D. (2017). *Estilos de Afrontamiento al Estrés e Inteligencia Emocional en la Mujer Ejecutiva en Lima Metropolitana* (Tesis para obtener el grado de Magister en Administración Estratégica de Empresas). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Cayllahua, K. y Tunco, G. (2015). *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina – Juliaca, 2015* (Tesis para optar el título profesional de Psicólogas). Universidad Peruana Unión, Juliaca.
- Chau, C.; Morales, H. y Wetzell, M. (2002). *Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados*. *Revista de Psicología de la PUCP*, XX (1).
- Fernández, P. y Ruiz, D. (2008). *La Inteligencia emocional en la Educación*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6 (2), 421-436.

- Gabel, R. (2005). *Inteligencia emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*. Lima: Universidad ESAN (Serie Documentos de Trabajo n° 16).
- García, W.; Fantin, G. y Pardo, J. (2016). *Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis*. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 8(1), 23-34.
- Huamani, I. (2016). *Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año de la Institución Educativa San Francisco de Asís del Distrito de Marcapata, Cusco – 2016*. Universidad Peruana Unión, Juliaca.
- Lastra, M. (2013). *La inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en la reserva de un club social deportivo de fútbol profesional de Huánuco-Huánuco, 2013* (Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología). Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- López, E.; Pulido, M. y Berrios, P. (2014). *EQI-VERSIÓN CORTA (EQI-C): Adaptación y validación al español del EQ-i en universitarios*. Boletín de psicología, No. 110, 21-36.
- Mejía, J. (2012). *Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición*. Recuperado de: <http://editorial.udistrital.edu.co/contenido/c-770.pdf>.
- Molero, C.; Saiz, E. y Esteban, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. Revista Latinoamericana de Psicología, 30 (1), 11-30.
- Nava, C.; Vega, C. y Soria, R. (2010). *Escala de modos de afrontamiento: consideraciones teóricas y metodológicas*. Revista científica Javeriana Colombia, 9, (1), 139-147.

- Ospina, S. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo*. (Tesis para optar el grado de maestría). Universidad Católica de Colombia, Bogotá.
- Palomino, D. (2017). *Estrategias de afrontamiento del estrés laboral empleada por policías de tránsito que trabajan en el sector II Pro-Lima Norte, 2016*. (Tesis para obtener el título profesional de Enfermería). Universidad César Vallejo, Lima.
- Patricio, W. (2017). *Inteligencia emocional y calidad de vida en un grupo de estudiantes de dos Instituciones Educativas Policial y Nacional de Lima Metropolitana*. (Tesis para optar el grado académico de Maestro en Psicología). Universidad San Martín de Porres, Lima.
- Paz, B. (2014). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de Universidad Alas Peruanas, 2014*. (Tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Docencia Universitaria). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Peralta, L. y Tunco, C. (2014). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en enfermeras (os) de áreas críticas-Hospital regional Honorio Delgado Arequipa-2013*. (Tesis para optar el título profesional de enfermera). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa.
- Quispe, I. (2012). *Inteligencia emocional en alumnos de sexto grado de una Institución Educativa policial y una estatal del Distrito Callao* (Tesis para optar el grado académico de Maestro en Educación). Universidad San Ignacio De Loyola, Lima.
- Reyes, R. y Carrasco, C. (2014). *Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013*. Apunte científico 04(01). Recuperado de:

- Romero, M. (2008). *La Inteligencia Emocional: abordaje teórico*. *Anuario de Psicología clínica y de la salud*. Vol. 4, 73-76. Recuperado de: [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_4\\_esp\\_73-76.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_4_esp_73-76.pdf)
- Tamay, L. (2015). *Afrontamiento al estrés y consumo de alcohol en estudiantes del Instituto Superior Amazónico Tarapoto, 2015* (Tesis para obtener el título profesional de Licenciatura en Psicología. Universidad César Vallejo, Tarapoto.
- Ugarriza, N. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana*. *Persona*, (4), 129-160. Recuperado de: [http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf\\_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona4Evaluacion/\\$file/05-PERSONA4-ugarriza.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona4Evaluacion/$file/05-PERSONA4-ugarriza.pdf)
- Urra, J. y Escorial, S. (2007). *Manual de Test de Resistencia al Trauma*. Madrid: Editorial Eos.
- Vásquez, C.; Crespo, M. y Ring, J. *Estrategias de afrontamiento*. Recuperado de: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>.
- Vivas, M. (2003). *La educación emocional: conceptos fundamentales*. Venezuela: Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación*, 4 (2), 0.

# **Anexos**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título: Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018**

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnica e Instrumentos
<p><b>Problema general</b> ¿Existe relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cuál es la dimensión de inteligencia emocional que predomina en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?</p> <p>¿Cuál es la dimensión predominante de estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?</p> <p>¿Existe relación entre conciencia de</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Describir la dimensión de inteligencia emocional con mayor predominancia en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018. Identificar la dimensión predominante de estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018. Establecer la relación que existe entre conciencia de uno mismo y</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> La dimensión con mayor predominancia de la Inteligencia emocional es la Autorregulación en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018. La dimensión de afrontamiento enfocado en el problema es la que predomina en la variable de estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018. Existe relación entre conciencia de uno</p>	<p><b>Técnica</b> Encuesta.</p> <p><b>Instrumentos</b> Cuestionario de inteligencia emocional CIM- I. Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés. Forma disposicional (COPE).</p>

<p>uno mismo y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?</p> <p>¿Existe relación entre autorregulación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?</p> <p>¿Existe relación entre motivación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?</p> <p>¿Existe relación entre empatía y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?</p> <p>¿Existe relación entre habilidades sociales y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018?</p>	<p>estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p>Establecer la relación que existe entre autorregulación y estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p>Establecer la relación que existe entre motivación y estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p>Establecer la relación que existe entre empatía y estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p>Establecer la relación que existe entre habilidades sociales y estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p>	<p>mismo y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p>Existe relación entre autorregulación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p>Existe relación entre motivación y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p>Existe relación entre empatía y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p> <p>Existe relación entre habilidades sociales y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018.</p>	
--	--	--	--

<b>Diseño de investigación</b>	<b>Población y muestra</b>	<b>Variabes y dimensiones</b>		
<p>El diseño del presente estudio es no experimental, de corte transversal. De tipología descriptiva correlacional.</p>	<p><b>Población</b> La población estará conformada por los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto.</p> <p><b>Muestra</b> La muestra es absoluta, y se trabajará con la promoción Espartanos determinada por 235 estudiantes.</p>	<p><b>Variabes</b></p> <p>Inteligencia Emocional</p>	<p><b>Dimensiones</b></p> <p>Conciencia de uno mismo</p> <p>Autorregulación</p> <p>Motivación</p> <p>Empatía</p> <p>Habilidades sociales</p> <p>Estilos de afrontamiento enfocados en el problema</p> <p>Estilos de afrontamiento enfocados en las emociones</p> <p>Otros estilos adicionales de afrontamiento</p>	

## **FICHA TÉCNICA DE CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL CIM-I**

<b>Nombre</b>	: Cuestionario de inteligencia emocional CIM- I
<b>Autor</b>	: Goleman (1996) adaptado por Salovey y Mayer (2002)
<b>Administración</b>	: Individual o colectivo.
<b>Duración</b>	: De 10 a 15 minutos.
<b>Objetivo</b>	: Determinar el nivel de inteligencia emocional
<b>Aplicación</b>	: Mayores de 18 años
<b>Puntuación</b>	: Calificación manual o computarizada.
<b>Validación</b>	: Universidad Nacional Federico Villareal con una población de 300 personas
<b>Significación</b>	: Evaluación objetiva de la inteligencia emocional (conciencia de uno/a mismo/a, autorregulación, motivación, empatía, habilidades sociales)
<b>Baremación</b>	: Puntuaciones estándar (60- 90 bajo / 91- 110 medio/ 111 – 135 alto) de cada dimensión inteligencia emocional de percentiles e Índice de inteligencia emocional.
<b>Materiales</b>	: Manual y cuadernillo de anotación

### CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL CIM- I

**INSTRUCCIONES**

A continuación, encontrarás afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léelas atentamente y decida en qué medida cada una de ellas describe o no a tu verdadero modo de ser. No existen frases "correctas" o "equivocadas". Responda a TODAS las frases con la mayor sinceridad posible, marcando con un (X) dentro del casillero correspondiente.

**Edad:**  
**Sección:**

**Fecha:**  
**Procedencia:**

Nº	ITEM	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
01	Soy capaz de reconocer mis emociones y sus efectos.			
02	Conozco mis propias fortalezas y debilidades.			
03	Tengo seguridad en la valoración que hago sobre mí mismo y sobre mis capacidades.			
04	Soy capaz de manejar adecuadamente mis emociones y los impulsos conflictivos.			
05	Soy fiel al criterio de sinceridad e integridad y coherencia personal.			
06	Soy capaz de asumir la responsabilidad de mis propios actos.			
07	Soy flexible para afrontar los cambios.			
08	Me siento cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e informaciones.			
09	Me suelo esforzar por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia o de calidad.			
10	Soy capaz de colaborar en los objetivos de un grupo u organización.			
11	Suelo estar dispuesto para actuar cuando se presenta la ocasión.			
12	Suelo ser persistente en la obtención de objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.			
13	Tengo la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarme activamente por las cosas que le preocupan.			
14	Tengo la capacidad de anticiparme, reconocer y satisfacer las necesidades de mis clientes.			
15	Tengo la capacidad de darme cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.			
16	Sé utilizar tácticas de persuasión eficaces.			
17	Sé emitir mensajes claros y convincentes.			
18	Suelo tener habilidad para dirigir a grupos y personas.			
19	Suelo tener habilidad para iniciar o dirigir los cambios.			
20	Habitualmente sé negociar y resolver conflictos interpersonales.			
21	Habitualmente soy capaz de trabajar con los demás para la obtención de una meta común.			
22	Habitualmente suelo ser capaz de crear la unión grupal en la obtención de metas colectivas.			

## **FICHA TÉCNICA DE CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (COPE)**

<b>Nombre</b>	: Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (COPE)
<b>Autor</b>	: Carver; et. Al.
<b>Año</b>	: 1989
<b>Procedencia</b>	: Estados Unidos
<b>Objetivo</b>	: Evalúa estrategias de afrontamiento ante el estrés.
<b>Estilos</b>	: Enfocado en el problema, enfocado en la emoción y en otros estilos de afrontamiento.
<b>Adaptación</b>	: Casuso, L. (1996); en Chau en 1998 en población universitaria en Lima-Perú.
<b>Traducción al español</b>	: Salazar, V. (1993).
<b>Tipo de aplicación</b>	: Individual y colectiva
<b>Rango de aplicación</b>	: 52 distribuidos en 3 dimensiones.
<b>Materiales</b>	: Cuestionario con 52 ítems y plantillas de corrección.
<b>Calificación</b>	: De 1 a 3 puntos por cada respuesta.
<b>Validez</b>	: 0.65 aceptable
<b>Confiabilidad</b>	: 0.66 aceptable

**CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

**FORMA DISPOSICIONAL-COPE**

**INSTRUCCIONES**

A continuación, encontrarás afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léelas atentamente y decida en qué medida cada una de ellas describe o no a tu verdadero modo de ser. No existen frases "correctas" o "equivocadas". Responda a JODAS las frases con la mayor sinceridad posible, marcando con un (X) dentro del casillero correspondiente.

**Edad:**

**Fecha:**

**Sección:**

**Procedencia:**

Nº	ITEMS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
01	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema			
02	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema			
03	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.			
04	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.			
05	Pregunto a personas que han pasado por problemas similares que cosa hicieron para resolverlos.			
06	Hablo con alguien sobre mis sentimientos			
07	Trato de encontrar el lado bueno de los problemas			
08	Aprendo a convivir con el problema			
09	Busco la ayuda de Dios			
10	Me molesto y expreso todo lo que siento.			
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido			
12	Dejo de lado mis metas			
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.			
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.			
15	Frente a los problemas pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionarlos.			
16	Me dedico a enfrentar el problema, si es necesario dejo de lado otras actividades.			
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación se aclare.			
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.			
19	Busco amigos o familiares que me comprendan.			
20	Trato de ver el problema en forma positiva.			
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado			
22	Deposito mi confianza en Dios			
23	Expreso todo lo que siento.			
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente			
25	Dejo de perseguir mis metas			
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema			
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse para solucionar los problemas.			
28	Pienso bien que cosas tengo que hacer para solucionar los problemas.			
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.			
30	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar muy pronto.			
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema			
32	Converso con alguien sobre lo que está sucediendo.			
33	Aprendo siempre algo de las experiencias			

34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido			
35	Trato de encontrar consuelo en la religión			
36	Siento que me altero mucho y expreso demasiado lo que siento.			
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema			
38	Reconozco que ya no puedo con los problemas y ya no trato de resolverlos.			
39	Pienso en otras cosas diferentes a los problemas.			
40	Actúo directamente para controlar el problema.			
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema			
42	Trato de que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema			
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.			
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema			
45	Voy donde alguien que me acepte y me comprenda			
46	Trato de que los problemas vividos me sirvan para madurar.			
47	Acepto la realidad de lo sucedido.			
48	Rezo más de lo habitual			
49	Me desespero y me doy cuenta de ello.			
50	Me digo a mí mismo: "no puedo creer que esto me esté pasando"			
51	Disminuyo los esfuerzo que pongo para solucionar el problema			
52	Duermo más de lo habitual			

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto: Gómez Paredes Ricardo Alberto  
 Institución donde labora : Universidad César Vallejo – Universidad Peruana Unión  
 Especialidad : Clínica - Educativa  
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de inteligencia emocional CIM-I  
 Autor (s) del instrumento (s): Goleman (1946), adaptado por Salovey y Mayer (2002)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

**MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)**

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <b>Inteligencia emocional</b> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <b>Inteligencia emocional</b> .					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <b>Inteligencia emocional</b> .					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
<b>PUNTAJE TOTAL</b>		50				

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

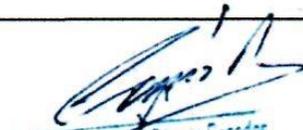
**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

Favorable.

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:**

50

Tarapoto, 24 de abril de 2018



Ricardo Alberto Gómez Paredes  
 PSICÓLOGO  
 C.R.P. 5896

Sello personal y firma

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto: Gómez Paredes Ricardo Alberto  
 Institución donde labora : Universidad César Vallejo – Universidad Peruana Unión  
 Especialidad : Clínica - Educativa  
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés.  
 Autor (s) del instrumento (s): Carver, Sheier & Weintraub (1989), adaptado por Casuso (1996)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

**MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)**

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <b>Estrategias de afrontamiento al estrés</b> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <b>Estrategias de afrontamiento al estrés.</b>					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <b>Estrategias de afrontamiento al estrés.</b>					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
<b>PUNTAJE TOTAL</b>		<b>50</b>				

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

Favorable.

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 50

Tarapoto, 24 de abril de 2018



Sello personal y firma

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto: Ludeña Cárdenas John  
 Institución donde labora : Red de Salud San Martín  
 Especialidad : Maestría en Gestión pública.  
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de inteligencia emocional CIM-I  
 Autor (s) del instrumento (s): Goleman (1946), adaptado por Salovey y Mayer (2002)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

**MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)**

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				X	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <b>Inteligencia emocional</b> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <b>Inteligencia emocional</b> .					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <b>Inteligencia emocional</b> .					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
<b>PUNTAJE TOTAL</b>					48	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

La aplicación del instrumento es viable.

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 48

Tarapoto, 27 de abril de 2018



Sello personal y firma

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**  
**I.DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto: Ludeña Cárdenas John  
 Institución donde labora : Red de Salud San Martín  
 Especialidad : Maestría en Gestión pública.  
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés.  
 Autor (s) del instrumento (s): Carver, Sheier & Weintraub (1989), adaptado por Casuso (1996)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

**MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)**

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				X	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <b>Estrategias de afrontamiento al estrés</b> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <b>Estrategias de afrontamiento al estrés.</b>				X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <b>Estrategias de afrontamiento al estrés.</b>					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
<b>PUNTAJE TOTAL</b>					47	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

El instrumento es viable para ser utilizado.

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:**

47

Tarapoto, 27 de abril de 2018



The image shows a blue circular stamp from the 'DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD MENTAL Y ADOLESCENCIA' in Tarapoto. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in blue ink, which appears to be 'John Ludeña Cárdenas'. Below the signature, there is a blue ink stamp that reads 'Psic. John Ludeña Cárdenas'.

Sello personal y firma

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**
**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto: Dávalos La Torre Katia Alejandra  
 Institución donde labora : Universidad César Vallejo  
 Especialidad : Psicología Educativa  
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de inteligencia emocional CIM-I  
 Autor (s) del instrumento (s): Goleman (1946), adaptado por Salovey y Mayer (2002)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

**MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)**

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <b>Inteligencia emocional</b> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <b>Inteligencia emocional</b> .					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <b>Inteligencia emocional</b> .					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				X	
<b>PUNTAJE TOTAL</b>		<b>47</b>				

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

El instrumento es válido, puede ser aplicado.

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 47

Tarapoto, 24 de abril de 2018

  
**Katia A. Dávalos La Torre**  
**Psicóloga**  
**C.Ps.P. 9773**

Sello personal y firma

**INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**
**I. DATOS GENERALES**

Apellidos y nombres del experto: Dávalos La Torre Katia Alejandra

Institución donde labora : Universidad César Vallejo.

Especialidad : Psicología Educativa.

Instrumento de evaluación : Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés.

Autor (s) del instrumento (s): Carver, Sheier &amp; Weintraub (1989), adaptado por Casuso (1996)

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**
**MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)**

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				X	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <b>Estrategias de afrontamiento al estrés</b> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				X	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <b>Estrategias de afrontamiento al estrés</b> .					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <b>Estrategias de afrontamiento al estrés</b> .					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				X	
<b>PUNTAJE TOTAL</b>					45	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

El instrumento es válido, puede ser aplicado.

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 45

Tarapoto, 27 de abril de 2018

  
**Katia A. Dávalos La Torre**  
**Psicóloga**  
**C.Ps.P. 9773**

Sello personal y firma



POLICIA NACIONAL DEL PERÚ  
ESCUELA NACIONAL DE FORMACIÓN POLICIAL  
ÁREA DE ASUNTOS ACADÉMICOS E  
INVESTIGACIÓN DE LA UAPG PNP TARAPOTO

## CONSTANCIA

El Capitán PNP S. Anibal SIESQUEN LEIVA, Jefe del área de Asuntos Académicos e Investigación de la Escuela de Educación Técnico Profesional de la PNP Tarapoto, que suscribe.

### **CERTIFICA:**

Que, la estudiante de la carrera profesional de Psicología perteneciente a la Universidad Cesar Vallejo – Tarapoto, GLORIA ESTEPHANY CACERES RAMIREZ, realizó la investigación de la Tesis titulada "Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la EESTP PNP Tarapoto, 2018", en el año que se menciona en el título del mismo

Se otorga el presente constancia para los fines que crea conveniente el interesado.

Banda de Shilcayo, 23 de abril del 2018.



  
OS-372376  
ANIBAL A. SIESQUEN LEIVA  
CAPITAN S PNP  
JEFE DEL AREA DE LA EESTP-PNP  
TARAPOTO



**ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD  
DE TESIS**

Código : F07-PP-PR-02.02  
Versión : 09  
Fecha : 23-03-2018  
Página : 1 de 1

Yo, **Dioner Francis Marín Puelles**, docente de la Facultad de Humanidades y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo - Tarapoto, revisora de la tesis titulada.

**"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TÉCNICO PROFESIONAL PNP TARAPOTO, 2018"** de la estudiante **CÁCERES RAMÍREZ GLORIA ESTEPHANY**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

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

Tarapoto, 07 de febrero de 2019



**Mg. Dioner Francis Marín Puelles**  
**Psicólogo**  
**C.Ps.P. 9711**

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

**2** **FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

“Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018”

**15** **TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA:**  
Gloria Estephany Cáceres Ramírez

Match Overview

19

1	search.ndttd.org	Internet Source	2%
2	repositorio.unsa.edu.pe	Internet Source	1%
3	docplayer.es	Internet Source	1%
4	repositorio.unh.edu.pe	Internet Source	1%
5	repositorio.une.edu.pe	Internet Source	1%
6	renati.sunedu.gob.pe	Internet Source	1%
7	html.rincondelvago.com	Internet Source	1%
8	repositorio.eiposgrado...	Internet Source	1%
9	repositorio.unjbg.edu.pe	Internet Source	1%
10	repositorio.ucatolica.ed...	Internet Source	1%

Yo, **CÁCERES RAMÍREZ GLORIA ESTEPHANY**, identificada con DNI N° 72933697 egresada de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, **autorizo (x)**, No autorizo( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TÉCNICO PROFESIONAL PNP TARAPOTO, 2018"**; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

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



\_\_\_\_\_  
FIRMA

DNI: 72933697

FECHA: 07 de febrero de 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

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

Dra. Ana Noemí Sandoval Vergara

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Cáceres Ramírez Gloria Estephany

**INFORME TITULADO:**

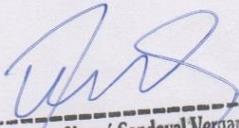
“Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018”

**PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:**

Licenciado en Psicología

**SUSTENTADO EN FECHA:** 02 de octubre de 2018

**NOTA O MENCIÓN:** 16

  
Dra. Ana Noemí Sandoval Vergara  
DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN  
UCV - TARAPOTO

---