



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA

TESIS

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL
QUINTO AÑO DE LA I.E.S. “MANUEL PRADO” - PUQUIO,
2020”**

LINEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Nimia Espino De La Rosa

Tesis desarrollada para optar el Título de Licenciada en
Psicología

Docente asesor:

Jose Raul Ponce Aliaga

Código Orcid N° 41629256

Chincha, Ica, 2021

ASESOR

**JOSE RAUL PONCE ALIAGA
CODIGO ORCID N" 41629256**

MIEMBROS DEL JURADO

**DR. EDMUNDO GONZALES ZAVALA
DR. WILLIAM CHU ESTRADA
AQUIJE CARDENAS GIORGIO ALEXANDER**

DEDICATORIA

A mi madre por su apoyo incondicional
A mi asesor por su orientación y apoyo
para culminar este proyecto.

AGRADECIMIENTO

A mi madre por su constante apoyo y motivación.

A mis hermanos por ser motivo de superación propia.

A mi asesor por su apoyo para culminar este proyecto.

RESUMEN

Objetivo: Nuestra investigación busca determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020. **Material y método:** La presente investigación es de tipo Descriptivo Correlacional puesto que se analizarán las variables mencionadas y se establecerá el grado de relación que existe entre ambas, es decir, como influye la empatía en el nivel de inteligencia emocional dentro de la población estudiada. Así mismo, es de tipo descriptivo correlacional, con técnica de muestreo probabilística de tipo aleatorio simple. **Población:** La muestra está conformada por 110 estudiantes de 5° año de la I.E.S “Manuel Prado” de Puquio cuya distribución se muestra en el siguiente cuadro. Así mismo, se hará uso de la Técnica de Muestreo Probabilístico de tipo Aleatorio Simple, puesto que da a cada elemento de la población objetivo y a cada posible muestra de un tamaño determinado, la misma probabilidad de ser seleccionado. **Resultado:** Respecto a los estudiantes del quinto año de la I.E.S. “Manuel Prado” – Puquio, en el inventario emocional BARON ICE sobre “me gusta divertirme”, el 38.18% corresponde muy rara vez, el 29.09% corresponde rara vez, el 22.73% corresponde a menudo y el 10% corresponde muy a menudo. **Conclusiones:** Se determina que existe relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020. Como parte del estudio se determina una asociación causal directa, estadísticamente significativa ($p > 0.05$).

Palabras claves: Inteligencia emocional, estrategia de afrontamiento, estrés.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between emotional intelligence and stress-coping strategies in Fifth grade students of the I.E.S. "Manuel Prado" from Puquío, 2020. **Material and method:** This research is of the Descriptive Correlative type since the mentioned variables will be analyzed and the degree of relationship that exists between the two will be established, that is, how empathy influences the level of emotional intelligence within the population studied. Likewise, it is of a descriptive correlational type, with a simple random probability sampling technique. **Population:** The sample is made up of 110 students of the 5th year of the IES "Manuel Prado" of Puquío whose distribution is shown in the following table. Likewise, the Simple Random Probabilistic Sampling Technique will be used, since it gives each element of the target population and each possible sample of a certain size, the same probability of being selected. **Result:** Regarding the students of the fifth year of the I.E.S. "Manuel Prado" - Puquío, in the BARON ICE emotional inventory on "I like to have fun", 38.18% correspond very rarely, 29.09% correspond rarely, 22.73% correspond often and 10% correspond very often. **Conclusions:** It is determined that if there is a relationship between emotional intelligence and stress coping strategies in fifth grade students of the I.E.S. "Manuel Prado" de Puquío, 2020. As part of the study, a direct, statistically significant causal association was determined ($p > 0.05$).

Keywords: Emotional intelligence, coping strategy, stress.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN	11
2.1 Descripción del problema.....	11
2.2 Pregunta de investigación general.....	13
2.3 Preguntas de investigación específicas.....	14
2.4 Objetivo general.....	14
2.5 Objetivos específicos.....	14
2.6 Justificación e importancia.....	15
2.7 Alcances y limitaciones.....	16
III. MARCO TEORICO	17
3.1 Antecedentes.....	17
3.2 Bases teóricas.....	18
3.3 Identificación de las variables.....	31
IV. METODOLOGIA	31
4.1 Tipo y nivel de investigación.....	32
4.2 Diseño de la investigación.....	32
4.3 Operacionalización de variables.....	32
4.4 Hipótesis general y específicas.....	33
4.5 Población – muestra.....	33
4.6 Técnicas e instrumentos: validación y confiabilidad.....	36
4.7 Recolección de datos.....	39
4.8 Técnicas de análisis e interpretación de datos.....	39
V. RESULTADOS	40
5.1 Presentación de resultados.....	40
5.2 Interpretación de los resultados.....	49
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	49

6.1 Análisis de variables.....	49
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	50
BIBLIOGRAFIA.....	52
ANEXOS.....	55
ANEXO 1: Matriz de Consistencia.....	56
ANEXO 2: Matriz de Operacionalización de variables.....	59
ANEXO 3: Instrumento de medición.....	62
ANEXO 4 Ficha de validación de instrumentos de medición.....	66
ANEXO 5 Reporte de Turnitin.....	69

INDICE DE FIGURAS

Inventario emocional BarOn ICE

1. Me gusta divertirme.....	41
2. Soy muy bueno (a) para comprender como la gente se siente.....	42
3. Me es difícil controlar mi colera.....	43
4. Me gustan todas las personas que conozco.....	44
5. Se cómo se sienten las personas.....	45
6. Se cómo mantenerme tranquilo (a).....	46
7. Pienso que las cosas que hago salen bien.....	47
8. Me importa lo que les sucede a las personas.....	48
9. Peleo con la gente.....	49
10. Tengo mal genio.....	50

CUESTIONARIO MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

11. Ejecuto acciones para deshacerme del problema.....	51
12. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.....	52
13. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.....	53
14. Hablo con alguien sobre mis sentimientos.....	54
15. Busco la ayuda de Dios.....	55
16. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.....	56
17. Dejo de lado mis metas.....	57

INDICE DE CUADROS

Inventario emocional BarOn ICE

1. Me gusta divertirme.....	41
2. Soy muy bueno (a) para comprender como la gente se siente.....	42
3. Me es difícil controlar mi colera.....	43
4. Me gustan todas las personas que conozco.....	44
5. Se cómo se sienten las personas.....	45
6. Se cómo mantenerme tranquilo (a).....	46
7. Pienso que las cosas que hago salen bien.....	47
8. Me importa lo que les sucede a las personas.....	48
9. Peleo con la gente.....	49
10. Tengo mal genio.....	50

CUESTIONARIO MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

11. Ejecuto acciones para deshacerme del problema.....	51
12. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.....	52
13. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.....	53
14. Hablo con alguien sobre mis sentimientos.....	54
15. Busco la ayuda de Dios.....	55
16. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.....	56
17. Dejo de lado mis metas.....	57

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha brindado mayor importancia al aspecto afectivo del ser humano. Dentro de la gama de términos que vienen siendo investigados por su importancia en el desarrollo y éxito personal y profesional de las personas se encuentran el estrés y la inteligencia emocional.

Este último término responde a otra forma de comprender la inteligencia no limitándose a aspectos cognitivos representativos, como la memoria o la capacidad solucionar problemas. Investigaciones sobre este componente de la inteligencia humana revelan que, a su vez, la inteligencia emocional influye mucho en la toma de decisiones y tiene una estrecha relación con la manera en la que las personas afrontan situaciones estresantes. Mesa (2015). Pero el objetivo de esta investigación no radica en definir cada término, puesto que lo que se pretende es determinar cómo influye la inteligencia emocional en las estrategias de afrontamiento al estrés. El motivo para centrar el tema de investigación en ambas variables parte de la curiosidad del investigador y está sustentada en una cifra muy particular.” El CI parece aportar sólo un 20% de los factores determinantes del éxito, en el mejor escenario” (Góleman, 1995) El porcentaje complementario lo ocupa esa plasticidad cerebral que hace que algún estímulo, práctica y por consiguiente un aprendizaje sistemático cree cambios. En otras palabras, podría decirse que las emociones poseen un papel preponderante en las personas.

II. PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

La adolescencia es la etapa del desarrollo humano en la que la mayoría de las personas toman decisiones que definirán el rumbo de sus vidas. Esta toma de decisiones constantes va ligada a las emociones y expectativas que se siente en el momento. El no saber gestionar dichas emociones ante una situación problemática llega a ocasionar, en muchos casos, Problemas de estrés y ansiedad

Pese a que la psicología conoce desde hace mucho tiempo la influencia crucial que tienen las emociones en el desarrollo del intelecto, el concepto delimitado de la inteligencia emocional, que se contrapone al CI, fue dado por los psicólogos Salovey y Mayer (1994). Si bien es cierto que, no existen pruebas para medirla con exactitud, se han creado test con el paso de los años que valoran este aspecto y que pueden ser de mucha utilidad para predecir el desarrollo futuro de una persona.

Por otro lado, Según la Organización Nacional de Salud, el estrés se encuentra bajo la definición de aquel «conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción» Sin embargo, cuando alguna situación ocasiona que los niveles de estrés sean muy elevados, llega a considerarse un problema que puede generar ansiedad, angustia, etc. En el 2018, un estudio sobre Salud Mental del Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú cuya muestra estuvo conformada por 1203 casos señaló que el 80% de los encuestados sufren o han sufrido estrés. Además, este estudio menciona que el insomnio, cambios frecuentes en el estado de ánimo y otras situaciones extremas están

asociados al estrés. En este porcentaje se refleja la importancia de saber manejar e identificar las estrategias adecuadas para el manejo adecuado del estrés.

En la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio del departamento de Ayacucho, se ha podido observar que la toma de decisiones empleadas por los estudiantes son la base del día a día para su formación. En ellas se ven involucradas las capacidades y habilidades con las que cuenta el estudiante, tales como la buena comunicación, el saber escuchar, la habilidad al realizar preguntas, el acto empático y también se verá inmersa la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés. La importancia de esta investigación radicara en base a los dos últimos factores mencionados: la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés.

2.2 PREGUNTA DE INVESTIGACION GENERAL

¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020?

2.3 PREGUNTAS DE INVESTIGACION ESPECIFICAS

- ¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés enfocada al problema en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés

enfocada en la emoción en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020?

- ¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020?

2.4 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020.

2.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar relación existe entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés enfocada al problema en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020.
- Determinar relación existe entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés enfocada en la emoción en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020.
- Determinar relación existe entre la inteligencia emocional y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020.

2.6 JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

Justificación teórica. - Esta investigación se realiza con el propósito de aportar al conocimiento existente sobre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés, como instrumento base para futuras investigaciones locales y/o regionales.

Justificación práctica. – La presente investigación representa una fuente confiable para realizar investigaciones relacionadas con la salud mental en el ámbito psicoeducativo. El abordaje de este trabajo es uno de los principales conceptos más divulgados durante la última década. De esta manera la inteligencia emocional es considerada una cualidad fundamental en el desenvolvimiento psicosocial de los seres humanos. Por ello es pertinente analizar este tema en los estudiantes que están finalizando la educación básica regular ya que a partir de este punto se estarán enfrentando a la toma de decisiones constante sobre su futuro profesional y personal.

Desde un punto de vista académico, los resultados ayudarán a ampliar los conocimientos acerca del bienestar psicológico de los estudiantes y compararlos con los resultados de otros estudios nacionales e internacionales, con el objetivo de difundir los resultados en busca de fomentar el adecuado manejo del estrés bajo ciertas circunstancias, donde la IE tiene un rol protagónico.

En el plano sanitario-asistencial, las conclusiones del presente estudio pueden aportar en la mejora de la calidad de la atención psicológica en los centros educativos, sobre todo en los docentes y psicólogos, quienes tienen contacto directo con los estudiantes durante el año académico,

contribuyendo en una mejor comunicación durante las charlas de tutoría, entrevistas, creando un ambiente escolar saludable.

En cuanto al aporte científico, los resultados podrían contribuir a enriquecer el conocimiento acerca de la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés como valor fundamental en la relación del profesional de la salud y educativo con el estudiante, cuyos resultados podrían predecir la conducta en la población estudiantil.

En el presente trabajo se aplicó la Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BARON ICE - JA en Jóvenes y Adultos, y el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE). Como una contribución a futuras investigaciones en esta línea a nivel nacional.

.Finalmente, la investigación se justifica porque servirá como base científica teórica para investigaciones futuras. Del mismo modo, se puede utilizar como antecedente en una línea de investigación por el Departamento de Psicología para realizar investigaciones prospectivas en busca de fortalecer el manejo del estrés, que es una estrategia clave y en el ámbito académico y clínico.

2.7 ALCANCES Y LIMITACIONES

El presente estudio es viable puesto que no requiere de una inversión significativa. Sin embargo, los horarios de estudio serán un factor sujeto a previa coordinación. El estudio es factible de realizar puesto que se harán las coordinaciones respectivas para la presente investigación en la I.E.S “Manuel Prado” de Puquio.

- Limitación Temporal: Para llevarse a cabo este proyecto la evaluación debe de realizarse hasta fines del presente año 2020, respetando el año académico.
- Limitación Económica: Para el desarrollo del presente proyecto no se requiere de una inversión económica significativa.
- Limitación Bibliográfica: Las variables analizadas en el presente proyecto ya cuentan con estudios previos a nivel nacional e internacional, por lo tanto, no existe una limitación Bibliográfica

III. MARCO TEORICO

3.1 ANTECEDENTES

A nivel Internacional se han desarrollado innumerables estudios de ambas variables. Puigbó, Edo, Rovira, Limonero & Fernández (2019) para la revista Española Ansiedad y Estrés en su artículo denominado "Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano" evaluaron una muestra conformada por 50 personas entre 18 y 25 años. Para evaluar la inteligencia emocional se usó la escala TMMS-24 que contiene 3 dimensiones: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Así mismo se realizó una evaluación ecológica momentánea durante 4 días en la que se registraron los estresores diarios con el DISE, el estado afectivo con el PANAS y el afrontamiento del estrés cotidiano mediante la escala MoCope. Se evalúan 4 formas de afrontamiento: aquel que se encuentra centrado sobre el problema principal, el afrontamiento que busca el apoyo social, afrontamiento relacionado a la aceptación de emociones y sensación de

rechazo. Dentro de la presentación de resultados de la investigación de demostraron que las personas con una alta claridad en el plano emocional, presenta una predisposición al uso del afrontamiento centrado en el problema, la aceptación de las emociones y menos el rechazo. Por otro lado, aquellas personas con una alta reparación en el plano emocional hacen uso más frecuente del afrontamiento centrado en el problema, en la persistente búsqueda de apoyo en la sociedad y menos el rechazo. Por último, aquellas personas que presentaron una atención emocional elevada, hicieron uso mayoritariamente de la aceptación de emociones y la búsqueda constante de apoyo social. Llegando a estos resultados, se responde la hipótesis del estudio, donde se concluye que la inteligencia emocional ayuda y promueve el bienestar emocional, mediante las diversas formas de afrontamiento adaptativo frente a situaciones de estrés, vividas diariamente.

En la Universidad de la Coruña, España, también se investigaron las variables en cuestión. Gonzales, Souto, Gonzales & Corrás (2018) realizaron una investigación sobre Afrontamiento y regulación emocional donde participaron 487 estudiantes de fisioterapia (74% mujeres) de distintas universidades, con edades comprendidas entre 18 y 40 años. Para llevar a cabo este estudio se usó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (Difficulties in Emotion Regulation Scale [DERS]) y la escala de Estrategias de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (CEA). Los resultados mostraron diferencias significativas en el uso del total de estrategias de afrontamiento entre los perfiles de baja y alta regulación emocional.

Morales (2017) en su artículo de investigación denominado “Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e Inteligencia Emocional” para la Revista Europea de Educación y Psicología. El estudio abarcó una muestra de 154 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y de diferentes ciclos formativos. Los resultados evidenciaron que los estudiantes con mayor empleo de las estrategias productivas de afrontamiento (solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva) tienen mayor puntuación en las variables de autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional.

A nivel nacional, Urbano (2019) en su Tesis Estilos de Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en adolescentes de la escuela de Líderes escolares de Lima Norte -2017 Analizó una muestra de 237 estudiantes de ambos sexos quienes cursaban el quinto año de educación secundaria y tenían alrededor de 16 y 17 años de edad.

Para este trabajo se valió de instrumentos tales como el Cuestionario que evaluaba los Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE de Carver, creado en el año de 1989 y, posteriormente, adaptado por Casuso durante el año 1996. También se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-J, creada por Casullo y Castro adaptada por Casullo, Martínez y Morote (2002). Los resultados de esta investigación señalan que existe un alto nivel de correlación entre los diversos estilos de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico.

Cabe resaltar que, la Inteligencia emocional se asocia a sentimientos de bienestar emocional, con menor depresión, mayor optimismo y satisfacción con la propia vida, según una

serie de estudios realizados por Schutte y Cols. (2002) De esta manera, este trabajo se relaciona con la investigación planteada puesto que se analiza una variable con el mismo instrumento que se utilizará en la investigación actual.

Por otro lado, Castillo (2018) en su tesis titulada Inteligencia Emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de Enfermería del Hospital Regional de Trujillo, evaluó a 24 enfermeras(os). Al obtener los resultados se logra evidenciar que cerca del 95.8% de la muestra presenta un nivel promedio de Inteligencia Emocional mientras que el 4.2 % un nivel de Inteligencia Emocional bajo; del mismo modo, el 91.7 % de los evaluados presentó un afrontamiento al estrés centrado en el Problema, mientras que el 8.3 % presenta un afrontamiento al estrés mediante la evitación.

En este sentido, Perez & Perlacios (2018) en su investigación denominada Correlación entre Inteligencia Emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología de una Universidad de Arequipa, durante el año 2017, analizaron una muestra de 172 estudiantes. Para su eficacia se usó el cuestionario ICE de BarOn asignados para cada una de las variables, que fueron inteligencia emocional y el Cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés.

Los resultados de este trabajo mostraron que existe relación entre los niveles de inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés en la muestra evaluada. Este hecho se basa en que los estudiantes presentan un nivel de inteligencia emocional elevado, muchos de ellos presentan un estilo de afrontamiento que se centra en el problema, mientras que los estudiantes que presentan un bajo nivel de inteligencia emocional mostraron un estilo de afrontamiento centrado en la emoción.

Siguiendo con las investigaciones, Cayllahua en el años 2016, presenta el estudio basado en la relación entre Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina – Juliaca, 2015. La muestra estuvo conformada por 90 estudiantes de quinto año a quienes se les aplicó la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés (ACS) que fue creada por Frydenberg y Lewis, y el Inventario de Inteligencia Emocional Baron Ice (Na) en un formato abreviado, que ha sido desarrollado y adaptado bajo una investigación realizada en nuestro país, Ugarriza y Pajares (2005). Dentro del estudio, se busca establecer la relación entre las variables mencionadas, ya que la investigación es de carácter no experimental y de tiempo transversal.

Este trabajo demostró que existe una correlación estadísticamente significativa entre Inteligencia Emocional y Resolución de Problemas, indicando que a mayor Inteligencia Emocional mayor uso de la estrategia de Resolución de problemas.

A nivel local no se han encontrado antecedentes que puedan aportar una base teórica y/o práctica a la presente investigación. Esta fue una de las razones trascendentales para llevar a cabo el presente tema.

3.2 BASES TEORICAS

Inteligencia Emocional

En 1990, los investigadores Salovey y Mayer, plantean las bases de referencia para la inteligencia Emocional de manera inicial, planteado en un artículo denominado Emotional

Intelligence, Ellos la describieron como aquella habilidad inherente a los seres humanos y que consiste en la observación emocional tanto propias como ajenas y usar dicha información para la resolución de diversos problemas o conflictos. Años después, Mayer y Salovey (1997) conceptualizan a la Inteligencia Emocional como “aquella capacidad de percepción, valoración y expresión emociones con exactitud (...), además como aquella facultad para regular las emociones promoviendo el crecimiento personal e intelectual”.

Gardner (1993) establece la teoría basada en las las Inteligencias Múltiples. Según las investigaciones de Gardner existen ocho tipos de inteligencias: la inteligencia basada en los razonamientos lógico-matemáticos, lingüística, aquella que se desarrolla en el plano corporal-kinestésico, espacial, relacionada a la música, aquella de la percepción del entorno naturalista, intrapersonal e interpersonal. Siendo la inteligencia intrapersonal e interpersonal las que definirían el concepto inteligencia emocional.

Por su parte Goleman, en el año 1996, establece la calificación de la Inteligencia Emocional en cinco conceptos: automotivación, autoconciencia, automotivación, autorregulación, empatía y habilidades sociales. Dichos componentes forman parte de un conjunto de habilidades que nos permite hacernos cargo de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos de los demás y manejar adecuadamente nuestras relaciones.

Recientemente, Mayer, Salovey y Caruso (2008) redefinieron la inteligencia emocional proponiéndola como la habilidad de proceso de la información emocional como guía del pensamiento y la conducta (Petrides, Pita, & Kokkinaki, 2007).

Entonces al plantearnos la interrogante sobre la conceptualización de la inteligencia emocional, tenemos que este término corresponde a otro enfoque sobre el entendimiento de la inteligencia más allá del plano cognitivo (la memoria y aquella capacidad para la resolución de problemas). Es de esta manera que, la inteligencia emocional tiene como punto de partida la autoconciencia, de uno mismo y también con la conciencia social. Es decir, cuando podemos reconocer nuestras emociones y el impacto que causan en nosotros mismos y en todo lo que nos rodea. Es decir, hace referencia a aquella capacidad de conectar con nuestras emociones y de los demás, de gestionarlas, de auto motivarnos, de frenar los impulsos y vencer las frustraciones.

Daniel Goleman menciona que dentro de su enfoque sobre la inteligencia emocional existen cuatro dimensiones básicas que la vertebran:

1. Autoconciencia emocional

Se refiere a la capacidad para entender lo que sentimos.

2. Auto-motivación

Hace referencia a la habilidad para orientarnos hacia nuestras metas, de recuperarnos en las situaciones difíciles y orientar todos nuestros recursos personales hacia un objetivo. Esta dimensión abarca el optimismo, la constancia, la creatividad y confianza.

3. Empatía

Hace referencia a comprender la realidad emocional de cada persona. Esta capacidad no solo permite obtener información sobre los demás, sino que, ayuda a establecer lazos sociales y afectivos más profundos. Las personas empáticas son las

que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE.

4. Habilidades sociales

Hace referencia a construir lazos sociales sanos, cómodos y productivos.

- Orígenes y evolución de la inteligencia emocional

Mayer (2001), menciona que la evolución del concepto inteligencia emocional se ha dividido para su estudio en cinco fases:

Primera fase: Concibe la inteligencia y emoción como conceptos separados. Ésta surge entre 1900 y 1970; coincide con el comienzo del uso de instrumentos científicamente elaborados para medir el razonamiento abstracto.

Segunda fase: los precursores de la inteligencia emocional. Esta etapa abarca aproximadamente 20 años, desde 1970 hasta 1990. En esta fase surgen dos autores clave, el primero creador de la teoría de las inteligencias múltiples Howard Gardner (2005) y el autor de la teoría triádica de la inteligencia basada en el procesamiento de información Robert Sternberg (2000, 2009).

Tercera fase: Se crea el concepto gracias a Mayer y Salovey. Este periodo se da entre el año 1990 a 1993, en el que Mayer y Salovey (1993) publican una serie de artículos sobre inteligencia emocional. En los presentes estudios se propone un primer modelo sobre aquellos componentes que describen la base de la inteligencia emocional que se utilizará como guía para dar paso a la versión final la teoría planteada. En este primer planteamiento Salovey y Mayer (1990) demuestran

que la inteligencia emocional se encuentra conformada por tres habilidades: la percepción y apreciación emocional, la utilización de la inteligencia emocional y la regulación emocional.

Cuarta fase: se populariza el concepto. Abarca desde 1994 a 1997. En este periodo la inteligencia emocional se difunde a gran escala gracias a Daniel Goleman (1995) y su Best Seller denominado “Inteligencia Emocional”.

Quinta fase: institucionalizar del modelo que presenta las habilidades y criterios de investigación. Este periodo comienza en 1998 hasta la actualidad. Aquí se produce una nueva conceptualización del término que fue acuñado por Salovey y Mayer (1990), quienes migran desde un modelo de tres habilidades, hacia un modelo de cuatro habilidades (Mayer, Caruso y Salovey, 2000): donde se plantea los siguientes conceptos: percepción emocional; facilitación emocional; comprensión emocional, y regulación reflexiva de las emociones. En este sentido se crean nuevos instrumentos para medir esta variable, el número de investigaciones sobre la temática crece y al mismo tiempo el término comienza a relacionarse con otras variables.

Componentes de la inteligencia emocional

Los componentes de la inteligencia emocional se han agrupado en dos pilares: el desarrollo personal y el desarrollo social. El primero hace referencia a las capacidades que dependen de uno mismo e influyen significativamente en la inteligencia emocional. Por otro lado, cuando nos centramos

en el desarrollo social entran en juego capacidades que tienen que ver con el entorno de la persona.

Desarrollo personal:

Autoconocimiento: consiste en conocerse a sí mismo, saber quiénes somos, ser conscientes de qué sentimos en cada circunstancia y como son las reacciones habituales de cada uno.

Motivación: es la necesidad o deseo que dirige a cada persona para lograr sus objetivos. Esta capacidad puede provenir de cada persona (interna) o de otras personas (externa).

Autoestima: hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos..

Pensamiento positivo: Cuando se muestra una actitud positiva y de confianza en nuestras propias capacidades, surge la motivación para hacer las cosas de la mejor manera

Control de impulsos: Se define como saber manejar nuestras reacciones ante las diferentes emociones que surgen de distintas situaciones. Los padres cumplen un rol fundamental puesto que pueden ayudar a que este manejo se lleve a cabo con éxito.

Autonomía: es la capacidad de actuar en base a normas que la persona se impone a sí misma.

Desarrollo Social:

Empatía: Hace referencia a la capacidad para entender las emociones propias y ajenas, para ayudarnos y ayudar a los demás.

Solución de conflictos: Para poner en práctica esta capacidad se requiere de escuchar y comprender los motivos de los demás para así llegar a una solución satisfactoria para todos.

Habilidades de comunicación: Entre ellas se incluyen: capacidad de decir no, asertividad, la escucha activa y la comunicación no verbal.

Estrés

Bruce McEwen (2000) menciona: que el estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad tanto fisiológica o psicológica de un individuo, que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En el ámbito de la medicina, el estrés es entendido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan.

Chrousos y Gold (1992) definen el estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa a este estado puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal.

En este sentido, Robert Sapolsky (2004) refiere que un estresor es cualquier cosa del mundo externo que nos aleja del balance homeostático. Es entonces la respuesta al estrés lo que hace nuestro cuerpo para restablecer dicha homeostasis.

El estrés se plantea como aquella, respuesta normal y fisiológica hacia esos desafíos que se presentan a diario y en situaciones especiales o difíciles de nuestras vidas. Nuestro cuerpo "acelera" e inmediatamente tiene la energía y fuerza necesaria. Si el estrés dura mucho tiempo después de que la situación estresante ha pasado, si surge ante situaciones que aún no han ocurrido o si no es suficiente para afrontar la situación problemática, este evoluciona en un problema. El

estrés en cualquiera de estos escenarios se convierte en un problema para la persona.

Aquel nivel de estrés inadecuado que perdura durante cierto tiempo ocasiona malestar físico y emocional. En la mayoría de los casos, puede influir mucho en cómo se siente la persona y en su calidad de vida. Además, puede tener relación con algunas enfermedades como problemas musculares, de la piel, digestivos, dolores de cabeza, insomnio, etc.

No todos los seres humanos llegan a tener un cierto nivel de estrés que sea informático como un caso clínico o este propenso a causar alguna molestia importante. Una de las razones por las que el estrés no ha alcanzado un nivel considerable puede ser la forma en que todos se enfrentan a situaciones estresantes a lo largo de su vida. Se recomienda hacer deporte o caminar, escuchar música, leer, ver televisión, jugar a videojuegos, es decir, utilizar un pasatiempo determinado para no estar bajo mucha presión en la vida diaria. Dichas actividades permiten tanto una mejora general de la salud como efectos sobre las emociones (APA, 2010; Linley et al., 2012).

Una de las primeras definiciones sobre la homeostasis fue ideada por Walter B. Cannon (1871 – 1945). Primero, la definió como el mecanismo de respuesta de emergencia del cuerpo humano a amenazas ambientales externas. Luego, Cannon le agregó un significado fisiológico. Determinó que la actividad del nervio simpático y las secreciones de la médula suprarrenal son las razones para mantener constantes las condiciones ambientales internas. En otras palabras, la homeostasis es la capacidad de mantener en equilibrio las actividades fisiológicas internas.

Según Andrew Steptoe (2000) para retornar al estado de balance homeostático tenemos una respuesta al estrés que se manifiesta en 4 aspectos: la fisiología, el comportamiento, la experiencia subjetiva y la función cognitiva.

Estrategias de afrontamiento al estrés

Las conductas o estrategias de afrontamiento son el motor de respuesta principal ante situaciones estresantes. Dicho comportamiento se define como "un proceso cognitivo y conductual en cambio constante que se desarrolla para hacer frente a demandas específicas externas y / o internas, que se evalúan como el exceso o desbordamiento de recursos personales una vez o incluso antes de que aparezcan" (Lazarus y Folkman, 1986)

Existen tres tipos básicos de respuesta ante situaciones de estrés: La primera es de Enfrentamiento (ataque), la segunda es de huida o evitación de la situación y finalmente esta la respuesta de pasividad o inhibición (colapso).

En este sentido, Se puede hallar 2 categorías de las estrategias de afrontamiento en función del objeto de los esfuerzos de afrontamiento, diferenciándose entre afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en las emociones.

Lazarus y Folkman (1986) incluyeron esta dimensión diferenciadora de las distintas estrategias de afrontamiento en sus formulaciones y es así que esta propuesta viene ocupando un lugar preferente.

Estrategias centradas en el problema

En términos generales, se puede decir que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son más efectivas para resolver situaciones difíciles en la mayoría de áreas y

situaciones de la vida. En cuanto a su impacto en la salud, diversos estudios han demostrado que las personas que utilizan esta estrategia tienen mejor salud física.

Se considera que un problema es una situación específica a la que no respondemos o reaccionamos de manera eficaz. A lo largo de la vida, las situaciones continúan sucediendo y se necesita una respuesta. La situación que surge no es un problema en sí misma, sino una falta de respuesta adecuada que convierte la situación en un problema.. A partir del momento en que no existe una respuesta adecuada ante dichas situaciones, estas se convierten en problemas, generando una serie de sensaciones incómodas para la persona que no cesan hasta solucionar dicho problema.

Estrategias centradas en las emociones

Este tipo de estrategias se enfocan en reducir o manejar la angustia emocional asociada con condiciones estresantes. La persona intenta regular la respuesta emocional provocada por la existencia de la situación. Si el primer tipo de estrategia no es suficiente para resolver el problema, puede reducir el impacto en el individuo mediante un manejo emocional adecuado.

Estas estrategias están conformadas por todas aquellas reacciones que no dan solución al problema en sí mismo, pero provocan una sensación de bienestar en momentos de amenaza o peligro.

Por lo general, lo que determina nuestro comportamiento es la forma en que percibimos la información de la situación, analizamos y evaluamos nuestros recursos propios para la confrontación, más que las demandas objetivas de la situación.

En este sentido, estas estrategias se basan en la forma en la que se interpreta y los pensamientos que se generan a partir de la situación estresante. Es así que en la mayoría de casos la energía va dirigida, en lugar de modificar los hechos, a modificar los pensamientos propios, a modificar la manera en que se interpreta las diversas situaciones y los pensamientos que se generan al respecto, puesto que estos son la verdadera causa del malestar emocional y del surgimiento de las conductas inadecuadas

3.3 IDENTIFICACION DE LAS VARIABLES

- ***Variable independiente:***

Inteligencia emocional

- ***Variable dependiente:***

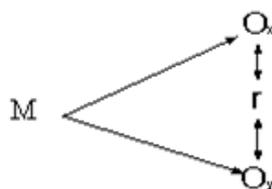
Estrategias de afrontamiento al estrés

IV. METODOLOGIA

4.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION

La presente investigación es de tipo Descriptivo Correlacional puesto que se analizarán las variables mencionadas y se establecerá el grado de relación que existe entre ambas, es decir, como influye la inteligencia emocional en las estrategias de afrontamiento al estrés dentro de la población estudiada. Así mismo, es de tipo descriptivo correlacional, con técnica de muestreo probabilística de tipo aleatorio simple.

4.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACION



Diseño

Descriptivo

correlacional donde:

M : Diferentes instrumentos para la recolección de datos

Ox y Oy : Estadígrafos de deformación y apuntamiento

R : Coeficiente de correlación

4.3 OPERALIZACION DE VARIABLES

Inteligencia emocional: Resultado de la aplicación de la prueba Inventario Emocional de Bar-On. Ice.

Estrategias de afrontamiento al estrés: El producto obtenido nos ayudará a identificar los estilos de afrontamiento del estrés en relación a sus sub dimensiones consideradas por el instrumento en cuestión.

4.4 HIPOTESIS GENERAL Y ESPECIFICAS

HIPOTESIS GENERAL

Existe relación entre la Inteligencia Emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. "Manuel Prado" de Puquio, 2020.

HIPOTESIS ESPECÍFICAS

- Existe relación entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés enfocada al problema en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020.
- Existe relación entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020.
- Existe relación entre la inteligencia emocional y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020.

4.5 POBLACION – MUESTRA

POBLACIÓN

La población está conformada por 128 estudiantes de la I.E.S “Manuel Prado” de Puquio cuya distribución se muestra en el siguiente cuadro.

Población de estudio

AÑO DE ESTUDIOS	CANTIDAD			PORCENTAJE
	V	M	Total	
5° “A”	8	6	14	10.93%
5° “B”	8	19	27	21.10%
5° “C”	16	15	31	24.21%
5° “D”	13	15	28	21.88%
5° “E”	17	11	28	21.88%
TOTAL	62	66	128	100%

MUESTRA

La muestra está conformada por 110 estudiantes de 5° año de la I.E.S “Manuel Prado” de Puquio cuya distribución se muestra en el siguiente cuadro.

Muestra de estudio

AÑO DE ESTUDIOS	CANTIDAD			PORCENTAJE
	V	M	Total	
5° “A” “B” “C” “D” y “E”	55	55	110	100%

Para el cálculo de la muestra se usó la fórmula de Richard Shaafer que es como sigue:

$$X = \frac{S^2 x N x P x R}{S^2 x (N - 1) + S^2 x P x R}$$

Dónde:

N : Población cuyo valor es 128

S : Nivel de confianza cuyo valor es 1.96

E : Error muestral, cuyo valor es 5

P : Posibilidad de éxito, cuyo valor es 50

R : Posibilidad de fracaso, cuyo valor es 50

Reemplazando:

$$n = \frac{1,96^2 x 128 x 50 x 50}{5^2 x (65 - 1) + 1,96^2 x 50 x 50}$$

$$n = \frac{3,84 x 128 x 2500}{25 x (64) + 3.84 x 2500}$$

$$x = \frac{1\ 228\ 800}{11\ 200}$$

$$x = 110$$

Así mismo, se hará uso de la Técnica de Muestreo Probabilístico de tipo Aleatorio Simple, puesto que da a cada elemento de la población objetivo y a cada posible muestra de un tamaño determinado, la misma probabilidad de ser seleccionado.

4.6 TECNICAS E INSTRUMENTOS: VALIDACION Y CONFIABILIDAD

Técnicas de recolección de datos

Para la evaluación de la muestra se solicitará el consentimiento de los padres de los menores de edad que sean estudiantes de la I.E. "Manuel Prado" de Puquio, mediante el consentimiento informado.

Se hará uso de instrumentos psicométricos que permitirán la medición cualitativa de las variables, lo que permitirá la el contraste de los resultados con las hipótesis planteadas.

Se hará uso de la recopilación bibliográfica, lo que permitirá identificar investigaciones previas que servirán como antecedente para la presente investigación.

Instrumentos:

Para la variable Estrategias de Afrontamiento al estrés

Se hará uso del Cuestionario de modos de Afrontamiento al estrés COPE, Carver; et.AL (1989) cuya procedencia es de Estados Unidos y fue adaptado por Casuso (1996) en una muestra de 817 estudiantes de segundo año de una universidad Privada en Lima. Esta prueba abarca los siguientes estilos de afrontamiento: Enfocado en el problema, en la emoción y otros estilos de afrontamiento

Adaptación

:

Tipo de Aplicación: Individual

Total de Ítems : 23 distribuidos en 13 Áreas

Materiales : Cuestionario con 52 ítems y plantillas de corrección

Calificación : de 1 a 4 puntos por cada respuesta

Validez : 0.42 aceptable

Confiabilidad : 0.55 aceptable

Descripción : Carver y colaboradores construyeron un cuestionario de 52 ítems que incluyen 13 formas de afrontar el estrés; en este caso, las alternativas para cada modalidad indicarán lo que el sujeto hace o siente con mayor frecuencia. Las respuestas están organizadas en niveles de 13 posibilidades o métodos de respuesta. Cada uno de ellos contiene 4 métodos alternativos para hacer frente a las cargas de estrés. La puntuación más alta en la escala indica que las estrategias de afrontamiento de la escala son las más utilizadas.

Áreas de evaluación

El instrumento incorporara 3 tipos de estrategias de afronte.

- a. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema
- b. Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción
- c. Otros estilos de afrontamiento

Validez y confiabilidad

La validez de la investigación cualitativa es muy importante, se refiere a la precisión y corrección de los resultados de la investigación. El análisis de contenido cualitativo ayuda a

estructurar los resultados del entrevistado y dividirlos en diferentes partes.

Para la Variable Inteligencia Emocional

Se hará uso de la Adaptación y Estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de Baron Ice - ja en jóvenes y adultos a cargo de Nelly Ugarriza (2002)

Administración : Individual o Colectiva. Tipo Cuadernillo.

Duración : Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 30 a 40 minutos.

Aplicación : Sujetos de 16 años y más.

Puntuación : Calificación manual o computarizada.

Significación. : Estructura Factorial: 1 CE-T - 5 Factores componentes 15 subcomponentes

Componentes:

a. Componente Intrapersonal (CIA):

Esta escala evalúa el yo interior. Señala a aquellos que se mantienen en contacto con sus emociones, se sienten bien consigo mismos y muestran una actitud positiva hacia sus vidas. Son fuertes e independientes, confiados en la realización de sus ideas y creencias .Dentro de esta escala se hallan los siguientes subcomponentes: Comprensión emocional de sí mismo, Asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.

b. Componente Interpersonal (CIE):

Es logrado por personas responsables, confiables y con buenas habilidades sociales, es decir, comprenden, interactúan y construyen buenas relaciones con los demás.

Se desempeñan bien en el trabajo en equipo. Sus subcomponentes son: Empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social.

c. Componente de Adaptabilidad (CAD):

Permite apreciar el grado de éxito de una persona en la adaptación a las necesidades ambientales, evaluando y enfrentando efectivamente situaciones problemáticas. Estas personas suelen ser flexibles y realistas en diferentes situaciones. Sus subcomponentes son: Solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad.

d. Componente del manejo de estrés (COME):

Selecciona a las personas que pueden resistir el estrés sin "colapsar" o perder el control. Suelen ser tranquilos, rara vez impulsivos y funcionan bien bajo presión. Reúne subcomponentes como: Tolerancia al estrés y control de impulsos.

e. Componente del estado de ánimo en general (CAG):

Están dirigidos a quienes tienen la capacidad de disfrutar de la vida, sus puntos de vista sobre la vida. Suelen ser alegres y optimistas. Además de ser un elemento básico de interacción con los demás, también es un factor motivador que incide en la capacidad de resolución de problemas y la capacidad de ser tolerante al estrés. Reúne 2 subcomponentes: Felicidad y Optimismo.

4.7 RECOLECCION DE DATOS

Se hará uso de instrumentos confiables y de validez aprobada, de tal manera que los resultados hallados sean acertados y referentes a la situación a evaluar.

4.8 TECNICAS DE ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

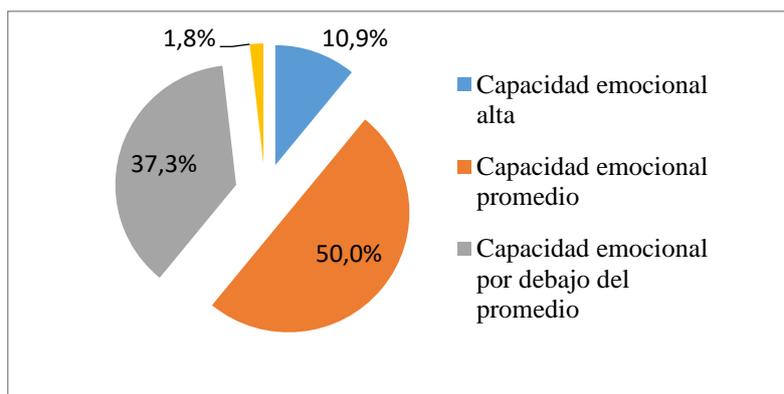
En relación a los cuestionarios, se hará uso de instrumentos psicométricos validados y adaptados a la realidad de la muestra. Para contrastar los antecedentes y el marco teórico de esta investigación se hará uso de la estadística descriptiva.

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados

5.1.1 Niveles de inteligencia emocional general

DISTRIBUCIÒN DE NIVELES DE COCIENTE EMOCIONAL		
NIVELES DE COCIENTE EMOCIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Capacidad emocional alta	12	10,9%
Capacidad emocional promedio	55	50,0%
Capacidad emocional por debajo del promedio	41	37,3%
Capacidad emocional extrema por debajo del promedio	2	1,8%
Total	110	100,0%

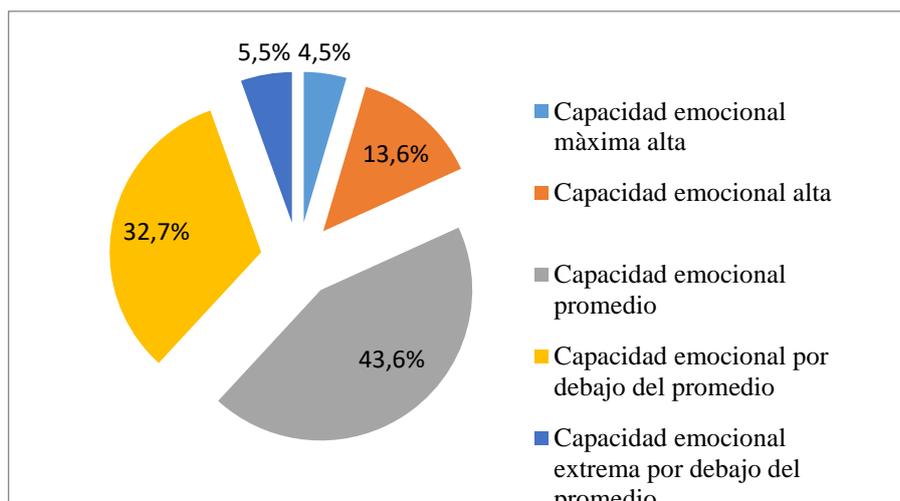


Análisis: Se obtuvo que un 50% de los consultados tiene una capacidad emocional promedio es decir 55 personas de un total de 110, seguido de un 37.3% de capacidad emocional por debajo del promedio, 10.9% con capacidad emocional alta y un 1.8% extrema baja por debajo del promedio.

5.1.2 Componentes del inventario emocional de Baron

5.1.2.1 Niveles de inteligencia emocional intrapersonal

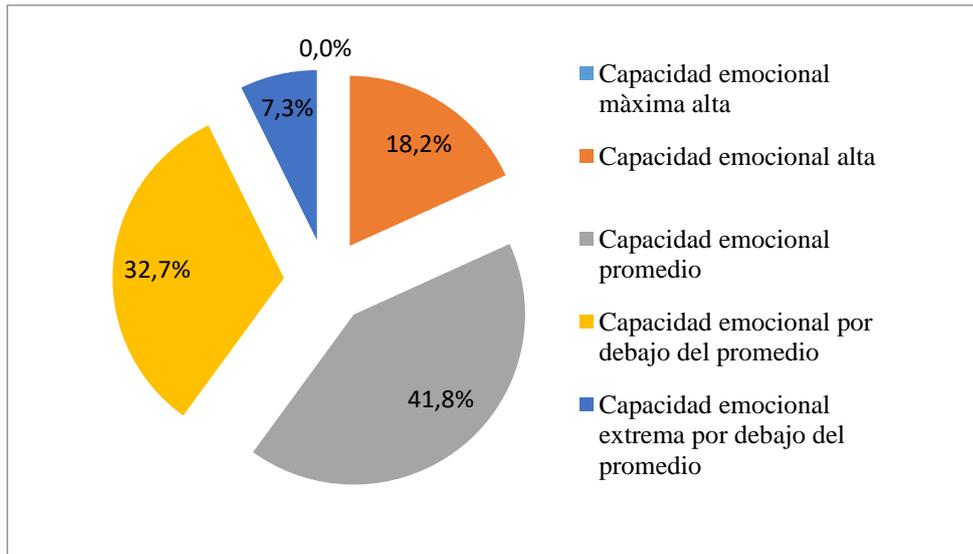
DISTRIBUCIÓN DE NIVELES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL		
NIVELES DE COCIENTE EMOCIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Capacidad emocional máxima alta	5	4,5%
Capacidad emocional alta	15	13,6%
Capacidad emocional promedio	48	43,6%
Capacidad emocional por debajo del promedio	36	32,7%
Capacidad emocional extrema por debajo del promedio	6	5,5%
Total	110	100,0%



Análisis: De los componentes del inventario emocional de Baron, se tiene que un 43.6% ocupa el nivel promedio, seguido de la capacidad emocional por debajo del promedio con 32.7%, luego con un 13.6% nivel emocional alto, un 5.5% extrema por debajo del promedio y finalmente un 4.5% manifiesta capacidad emocional máxima alta.

5.1.2.2 Niveles de inteligencia emocional interpersonal

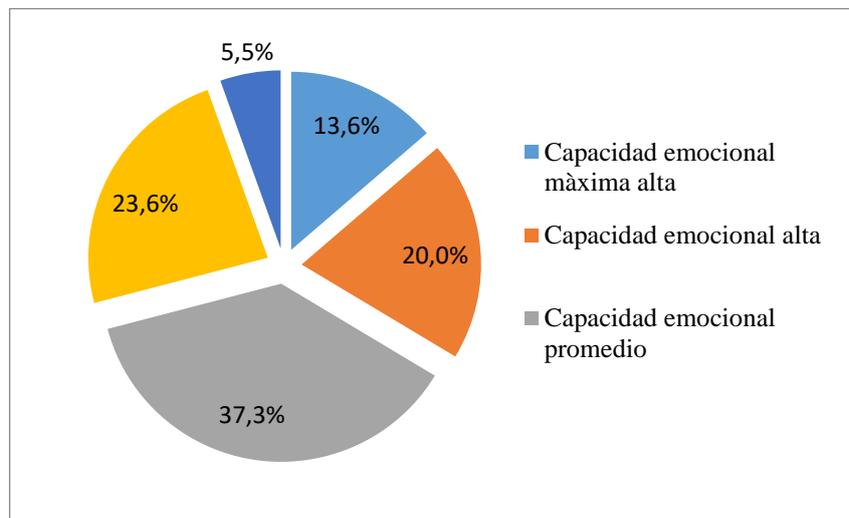
DISTRIBUCIÓN DE NIVELES DE IINTELIGENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL		
NIVELES DE COCIENTE EMOCIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Capacidad emocional máxima alta	0	0,0%
Capacidad emocional alta	20	18,2%
Capacidad emocional promedio	46	41,8%
Capacidad emocional por debajo del promedio	36	32,7%
Capacidad emocional extrema por debajo del promedio	8	7,3%
Total	110	100,0%



Análisis: En cuanto a la inteligencia emocional interpersonal un 41.8% se ubica en emocional promedio, el 32.7% en emocional por debajo del promedio, seguido de un 18.2% emocional promedio, y un 7.3% con capacidad extrema por debajo del promedio.

5.1.2.3 Niveles de inteligencia emocional de adaptabilidad

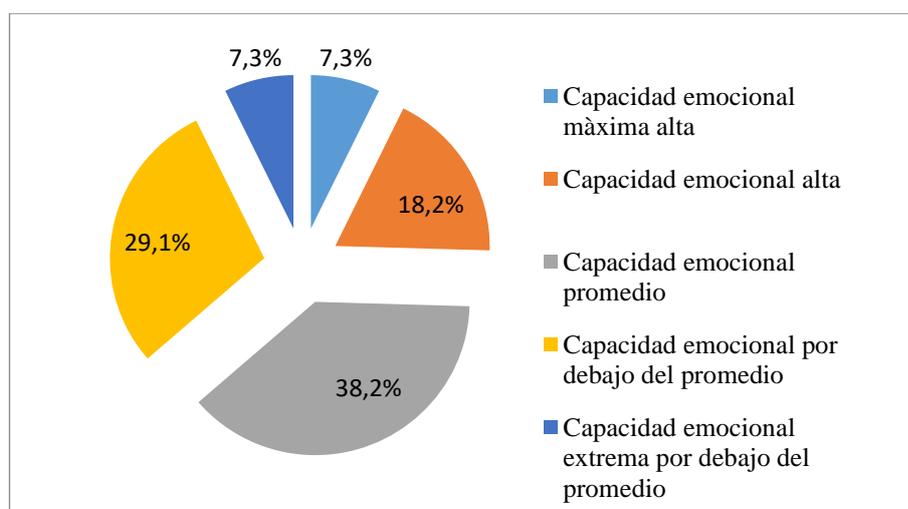
DISTRIBUCIÓN DE NIVELES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE ADAPTABILIDAD		
NIVELES DE COCIENTE EMOCIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Capacidad emocional máxima alta	15	13,6%
Capacidad emocional alta	22	20,0%
Capacidad emocional promedio	41	37,3%
Capacidad emocional por debajo del promedio	26	23,6%
Capacidad emocional extrema por debajo del promedio	6	5,5%
Total	110	100,0%



Análisis: En cuanto a la inteligencia emocional de adaptabilidad un 37,3% manifiesta capacidad emocional promedio, un 23,6% por debajo del promedio, en menor porcentaje capacidad emocional alta con un 20,0%, seguido de un 13,6% capacidad máxima alta y finalmente un 5,5% por debajo del promedio.

5.1.2.4 Niveles de inteligencia emocional de manejo del estrés

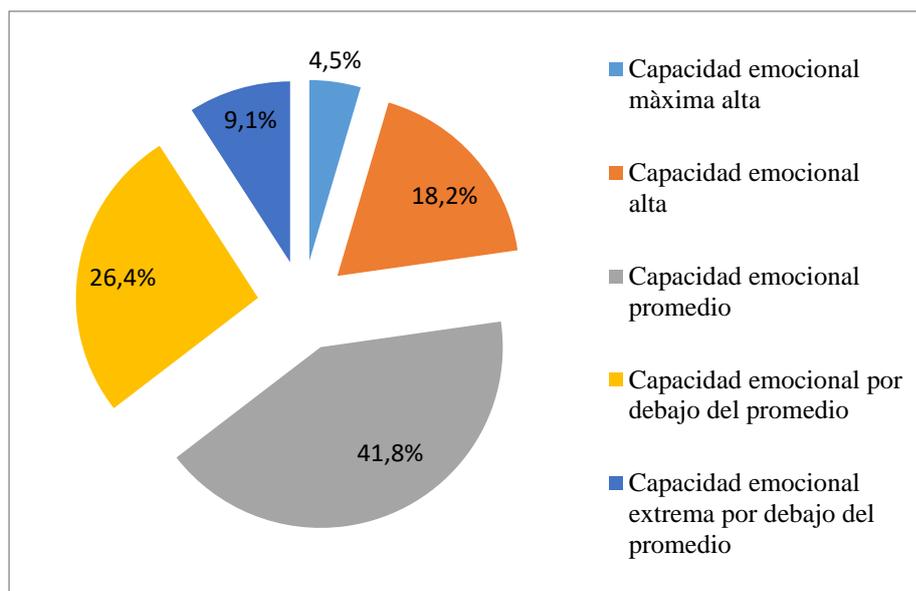
DISTRIBUCIÓN DE NIVELES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE MANEJO DEL ESTRÉS		
NIVELES DE COCIENTE EMOCIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Capacidad emocional máxima alta	8	7,3%
Capacidad emocional alta	20	18,2%
Capacidad emocional promedio	42	38,2%
Capacidad emocional por debajo del promedio	32	29,1%
Capacidad emocional extrema por debajo del promedio	8	7,3%
Total	110	100,0%



Análisis: Para la inteligencia emocional del manejo del estrés el 38,2% demuestra una capacidad emocional promedio, un 29,1% por debajo del promedio, un 18,2% demuestra capacidad emocional alta y por último un 7,3% para ambos casos máxima alta y extrema por debajo del promedio.

5.1.2.5 Niveles de inteligencia emocional estado de ánimo

DISTRIBUCIÓN DE NIVELES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE ESTADO DE ÀNIMO		
NIVELES DE COCIENTE EMOCIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Capacidad emocional máxima alta	5	4,5%
Capacidad emocional alta	20	18,2%
Capacidad emocional promedio	46	41,8%
Capacidad emocional por debajo del promedio	29	26,4%
Capacidad emocional extrema por debajo del promedio	10	9,1%
Total	110	100,0%

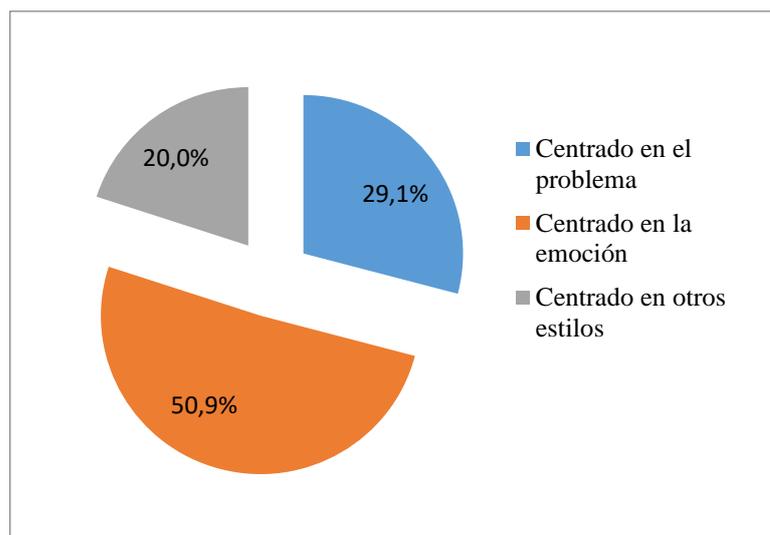


Análisis: Por su parte el estado de ánimo 41,8% de los evaluados muestra una capacidad emocional promedio, seguida de un 26,4% con capacidad emocional por debajo del promedio, luego un 18,2% emocional alta, un 9,1% extrema por debajo del promedio y un 4,5% emocional máxima alta.

5.1.2.6 Niveles de estilos de afrontamiento

DISTRIBUCIÓN DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Centrado en el problema	32	29,1%
Centrado en la emoción	56	50,9%
Centrado en otros estilos	22	20,0%
Total	110	100,0%



Análisis: para los niveles de afrontamiento, el 50,9% tiene estilos de afrontamiento centrados en la emoción, luego el 29,1% centrados en el problema y finalmente el 20,0% centrados en otros estilos.

5.1.3 Correlación de Pearson entre cociente emocional y estilo de afrontamiento centrado en el problema

CORRELACIÓN DE PEARSON ENTRE COCIENTE EMOCIONAL Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA

Estilo de afrontamiento	Cociente emocional	
Centrado en el problema	Coficiente de Pearson	0,364498952
	Determinación r^2	0,132859486

Correlación inversa perfecta	$r = -1$
Correlación inversa	$-1 < r < 0$

No hay correlación	$r=0$
Correlación directa	$0 < r < 1$
Correlación directa perfecta	$r= 1$

Análisis: En la aplicación de la prueba estadística de Correlación de Pearson se concluyó como un coeficiente positivo de 0,36, lo que evidencia que una correlación positiva y directa entre la inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento centrado en la resolución de los conflictos o problemas.

5.1.4 Correlación de Pearson entre cociente emocional y estilo de afrontamiento centrado en la emoción

CORRELACIÓN DE PEARSON ENTRE COCIENTE EMOCIONAL Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN

Estilo de afrontamiento	Cociente emocional	
Centrado en la emoción	Coeficiente de Pearson	0,742497865
	Determinación r^2	0,55130308

Correlación inversa perfecta	$r= -1$
Correlación inversa	$-1 < r < 0$
No hay correlación	$r=0$
Correlación directa	$0 < r < 1$
Correlación directa perfecta	$r= 1$

Análisis: En la aplicación de la prueba estadística de Correlación de Pearson se concluyó como un coeficiente positivo de 0,74, lo que evidencia que una correlación positiva y directa entre la inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción.

5.1.5 Correlación de Pearson entre cociente emocional y estilo de afrontamiento centrado en otros estilos

CORRELACIÓN DE PEARSON ENTRE COCIENTE EMOCIONAL Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO CENTRADO EN OTROS ESTILOS		
Estilo de afrontamiento		Cociente emocional
Centrado en otros estilos	Coefficiente de Pearson	-0,418498797
	Determinación r^2	0,175141243

Correlación inversa perfecta	$r = -1$
Correlación inversa	$-1 < r < 0$
No hay correlación	$r = 0$
Correlación directa	$0 < r < 1$
Correlación directa perfecta	$r = 1$

Análisis: En la aplicación de la prueba estadística de Correlación de Pearson se concluyó como un coeficiente negativo de -0,41, lo que evidencia que una correlación inversa entre las variables de estudio, es decir un menor nivel de cociente emocional es más probable que se elija un estilo de afrontamiento centrado en otros estilos como la negación, conductas inadecuadas y la distracción.

5.2 Interpretación de los resultados

En base a los resultados obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos de recolección de información se evidencia que existe una estrecha relación directa entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento del estrés como por ejemplo centrado en el problema y centrado en la emoción. En cuanto a otros estilos de afrontamiento es una correlación inversa, quiere decir que un menor nivel de cociente emocional se elige un estilo de afrontamiento centrado en otros estilos

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Análisis de variables

Hi Existe relación entre la Inteligencia Emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. "Manuel Prado" de Puquio, 2020.

Ho No Existe relación entre la Inteligencia Emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. "Manuel Prado" de Puquio, 2020.

$$gl = (r-1) (c-1)$$

gl = Grados de libertad

r = Renglones del cuadro

$$gl = (2-1) (2-1) = 1$$

gl = 0.05 (Tabla Confianza 95%)

$0,74 \geq 0.05$ $X^2_c \geq X^2_t$

⇒ SE ACEPTA LA HIPÓTESIS GENERAL

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se determina que si existe relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. "Manuel Prado" de Puquio, 2020. Como parte del estudio se determina una asociación causal directa, estadísticamente significativa ($p > 0.05$)
- Como parte de las conclusiones se determina que si existe relación existe entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al

estrés enfocada al problema en estudiantes, que se centra sobre todo dentro del aspecto intrapersonal y de autorrealización.

- Se determina además que, si existe relación entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés enfocada en la emoción en estudiantes, evidenciado por los ítems que corresponden a ánimo frente a la resolución de problemas y empatía aplicada en situaciones específicas.
- Se determina que, como parte de las estrategias de afrontamiento de problema, tenemos el grado de compromiso con las tareas asignadas a los estudiantes, así como la impulsividad sobre la energía al momento de completar dichas tareas. Por último también se evidencia la aceptación del error como parte del afrontamiento del problema.
- También se determina una correlación inversa entre un menor nivel de cociente emocional hará más probable que se elija una estrategia de afrontamiento centrado en otros estilos como la negación, conductas inadecuadas y la distracción.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda fortalecer estrategias de afrontamiento de estrés dentro de la población estudiantil, a fin de preservar y desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes. Se recomienda el fortalecimiento mediante el cumplimiento de distintas actividades, talleres y charlas sobre toda la población estudiantil.
- Dentro del enfoque de los problemas como parte de las estrategias de afrontamiento de estrés, se recomienda que se desarrolle dicho ítem, socializando la importancia del conocimiento del problema y su potencial desarrollo mediante una actividad realizable, al alcance del alumno y que involucre toda su responsabilidad.
- Se recomienda además que, dentro del enfoque de la emoción de estudiantes, se difundan talleres de sensibilización, de afrontamiento adecuado relacionado con la emoción para la población estudiantil.
- Se recomienda además la implementación de estrategias de escuela para padres como parte del fortalecimiento de la inteligencia emocional de lo hijas dentro del ámbito del hogar y compartiendo las actividades con su familia.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Castillo, R.(2019). Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en enfermeras (os) del Hospital Regional Docente De Trujillo. (Tesis para optar el Título de segunda Especialidad) Universidad Nacional de Trujillo, Perú

Cayllahua, V., & Tunco, B.(2016). Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina–Juliaca, 2015. (Tesis de Pregrado) Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú.

Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas

Fiorentino, M. T., Correche, M. S., Rivarola, F., Tapia, L., Penna, F. y Farjos, C. (2005). Inteligencia emocional. Su relación con bienestar psicológico, estrés percibido y síntomas psicósomáticos. XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Garaigordobil, M. y García de Galdeano, P. (2006). Empatía en niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18(2), 180-186.

Goleman, Daniel, (2000), La inteligencia emocional aplicada a las organizaciones, Barcelona, Kairos.

González, R., Souto-Gestal, A., González, L., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1-13.

Gutiérrez, M., Escartí, A. y Pascual, C. (2011). Relaciones entre empatía, conducta prosocial, agresividad, autoeficacia y responsabilidad personal y sicothema, 23(1), 13-19.

Igartua, J. J. y Páez, R. D. (1998). Validez y fiabilidad de una escala de empatía e identificación con los personajes *Psicothema*, 10(2), 423-436.

Mestre Escrivá, V. & Samper García, P. (1997). Empatía en la teoría de la personalidad: G. Allport y los estudios actuales sobre el tema. *Revista de Historia de la Psicología*, 18(1-2), 191-203.

Mestré, José, Rocio Guil, Marc Brackett y Peter Salovey (2008), "Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey", en *Motivación y Emoción*, Madrid, McGraw Hill, pp. 407- 438.

Mestre, V., Pérez, E., Frías, D. y Samper, P. (1999). Instrumentos de evaluación de la empatía. En E. Pérez Delgado y V. Mestre, *Psicología moral y crecimiento personal* (pp. 181-190). Barcelona, España: Ariel.

Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48.

Perez, S. & Perlacios, C. (2018) *Correlación entre Inteligencia Emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – 2017 (Tesis de Pregrado) Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.*

Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano *Ansiedad y estrés*, 25(1), 1-6.

Rego, Armenio y Claudia Fernádes (2005), "Inteligencia emocional: desarrollo y validación de un instrumento de medida", en *Revista Interamericana de Psicología*, vol. 39, núm. 1, Brasil, Sociedad Interamericana de Psicología, pp. 23-38.

Retuerto Pastor, A. (2004). Diferencias en empatía en función de las variables género y edad. *Apuntes de Psicología*, 22(3), 323-339.

Urbano, E. (2019) *Estilos de Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en adolescentes de la escuela de Lideres escolares de Lima Norte -2017 (Tesis de Maestría)*. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.

Zaccagnini, J.L. (2004) *Qué es inteligencia emocional*. Editorial Biblioteca Nueva: Madrid.

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA I.E.S. “MANUEL PRADO” - PUQUIO, 2020”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	TIPO Y DISEÑO	POBLACION Y MUESTRA	INSTRUMENTOS
<p>Problema General: ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020?</p> <p>Problemas específicos: PE1 ¿Qué relación existe</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020</p> <p>Objetivos específicos OE1 Determinar relación existe</p>	<p>Hipótesis general HG: Existe relación entre la Inteligencia Emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020</p> <p>Hipótesis Específicas HE1 Existe relación entre la inteligencia emocional y la</p>	<p>Variable independiente: Inteligencia Emocional</p> <p>Variable dependiente: Estrategias de Afrontamiento al estrés</p>	<p>Tipo de Investigación: Descriptivo correlacional</p>	<p>La Población está conformada por 128 estudiantes de 5° Grado de Educación Secundaria</p> <p>La muestra a evaluar está conformada por 110 estudiantes de 5° Grado de Educación Secundaria</p>	<p>VI: Inteligencia Emocional ADAPTACIÓN Y ESTANDARIZACIÓN DEL INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BARON ICE - JA EN JÓVENES Y ADULTOS</p> <p>VD: Estrategias de Afrontamiento al estrés QUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COPE</p>

<p>entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés <i>enfocada al problema</i> en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020?</p> <p>PE2 ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés <i>enfocada en la emoción</i> en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020?</p> <p>PE3 ¿Qué relación existe</p>	<p>entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés enfocada al problema en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020</p> <p>OE2 Determinar relación existe entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés enfocada en la emoción en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020</p> <p>OE3 Determinar relación existe</p>	<p>estrategia de afrontamiento al estrés <i>enfocada al problema</i> en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020</p> <p>HE2 Existe relación entre la inteligencia emocional y la estrategia de afrontamiento al estrés <i>enfocado en la emoción</i> en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. “Manuel Prado” de Puquio, 2020</p> <p>HE3 Existe relación entre la inteligencia emocional y otros estilos de afrontamiento en</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>entre la inteligencia emocional y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. "Manuel Prado" de Puquio, 2020?</p>	<p>entre la inteligencia emocional y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. "Manuel Prado" de Puquio, 2020</p>	<p>estudiantes de Quinto grado de la I.E.S. "Manuel Prado" de Puquio, 2020</p>				
---	--	--	--	--	--	--

ANEXO 2: Matriz de Operalización de variables

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA I.E.S. “MANUEL PRADO” - PUQUIO, 2020”

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Items
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Resultado de la aplicación de la prueba Inventario Emocional de Bar-On. Ice	Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión emocional de sí mismo. - Asertividad. - Autoconcepto. - Autorrealización. - Independencia. 	2,3,6,12,14, 15,20,21,26
		Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de empatía. - Relaciones con los demás. - Relaciones interpersonales - Responsabilidad social. Manejo social 	1,4,7,23,28,30
		Adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Solución de problemas. Plantea - solución ante situaciones adversas. - Experimentación con la realidad. 	8,10,13,16, 19,22,24

			- Contrasta sus soluciones. Nivel de flexibilidad.	
		Manejo del estrés	- Tolerancia al estrés. - Manejo del estrés. - Soportar actitudes de beligerancia. - Control de los impulsos. Autocontrol excesivo.	5,9,17,27,29
		Estado de ánimo en general	- Imagen personal que proyecta de sí mismo. - Autoconocimiento. - Imagen que los demás perciben. Acepta la opinión de los demás con respecto a su persona	11,18,25
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRES	El producto obtenido nos ayudará a identificar los estilos de afrontamiento del estrés en relación a sus sub dimensiones consideradas	Enfocado en el problema	- Afrontamiento activo - Planificación - Supresión de otras actividades - Postergación del afrontamiento - Búsqueda de apoyo social - Búsqueda de Soporte emocional	1,14,27,40,2,15,28,4 1,3,16,29,42,4,17,30 ,43,5,18,31,44
		Enfocado en la emoción	- Reinterpretación positiva y desarrollo personal	6,19,32,45,7,20,33,4 6,8,21,34,47,9,22,35,48, 10,23,36,49

	por el instrumento en cuestión.		- Aceptación - Acudir a la religión	
		Otros estilos de afrontamiento	- Negación - Análisis de las emociones - Conductas Inadecuadas Distracción	11,24,37,50, 12,25,38,51,13,26,3 9,52

ANEXO 3: Instrumento de medición



	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
20. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
24. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25. No tengo días malos.	1	2	3	4
26. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27. Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
28. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
30. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada	1	2	3	4

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

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
3. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8. Peleo con la gente.	1	2	3	4
9. Tengo mal genio.	1	2	3	4
10. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
11. Nada me molesta.	1	2	3	4
12. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
13. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

RESOLUCIÓN N° 136-2006-CONAFU

RESOLUCIÓN N° 432-2014-CONAFU

22	Deposito mi confianza en Dios	Si	No
23	Libero mis emociones	Si	No
24	Actuo como si el problema no hubiera sucedido realmente	Si	No
25	Dejo de perseguir mis metas	Si	No
26	Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	Si	No
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	Si	No
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	Si	No
29	Me alejo de otras actividades para concentrarse en el problema	Si	No
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	Si	No
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	Si	No
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo	Si	No
33	Aprendo algo de la experiencia	Si	No
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	Si	No
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	Si	No
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	Si	No
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	Si	No
38	Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	Si	No
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	Si	No
40	Actúo directamente para controlar el problema	Si	No
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	Si	No
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	Si	No
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	Si	No
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	Si	No
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	Si	No
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	Si	No
47	Acepto que el problema ha sucedido	Si	No
48	Realizo la oración más de lo usual	Si	No
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	Si	No
50	Me digo a mi mismo "esto no es real"	Si	No
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	Si	No
52	Duermo más de lo usual	Si	No
16	Me dedico a enfrentar el problema y, si es necesario, dejo de lado otras actividades	Si	No
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	Si	No
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	Si	No
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	Si	No
20	Trato de ver el problema de forma positiva	Si	No
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	Si	No

ANEXO 4 Ficha de validación de instrumentos de medición



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación : “Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes del quinto año de la I.E.S. “Manuel Prado” - puquio, 2020”

Nombre del Experto: Midori Tataje Okamoto

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxica en el cuestionario	X	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X	

10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X	
-----------------	--	---	--



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

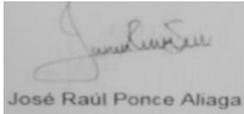
III. DATOS GENERALES

Título de la Investigación : "Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes del quinto año de la I.E.S. "Manuel Prado" - puquio, 2020"

Nombre del Experto:

IV. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxica en el cuestionario	X	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X	



Nombre: José Raúl Ponce Aliaga
No. DNI: 41629256



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA
RESOLUCIÓN N° 136-2006-CONAFU RESOLUCIÓN N° 432-2014-CONAFU

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

V. DATOS GENERALES

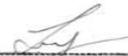
Título de la Investigación : "Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes del quinto año de la I.E.S. "Manuel Prado" - puquio, 2020"

Nombre del Experto: Tenorio Aguado Luis Enrique

VI. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	X	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	X	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	X	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxica en el cuestionario	X	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	X	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	X	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	X	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	X	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	X	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	X	

Nombre: Tenorio Aguado Luis Enrique
No. DNI: 45436807


LUIS E. TENORIO AGUADO
 PSICÓLOGO
C.Ps.P. 21479

ANEXO 5 Reporte de Turnitin

NIMIA ESPINO

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE
INTERNET

8%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
5	worldwidescience.org Fuente de Internet	1%
6	infantilprl.saludlaboral.org Fuente de Internet	1%
7	www.elsevier.es Fuente de Internet	1%
8	dokumen.site Fuente de Internet	1%

9	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	1%
11	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
12	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
13	coek.info Fuente de Internet	1%
14	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
15	lamenteesmaravillosa.com Fuente de Internet	1%
16	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
17	www.repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
18	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
19	www.redalyc.org Fuente de Internet	1%