

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Inteligencia emocional en estudiantes de la facultad de psicología de una  
universidad privada de Lima Metropolitana, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Autor: Bachiller Martín José Coyocuse Cutipa

Lima – Perú

2019

## **DEDICATORIA**

Esta dedicatoria está especialmente dirigida a mi Familia y seres queridos que siempre fueron mi apoyo para cumplir todos mis objetivos personales y profesionales, a Dios por ser mi guía constante y hacerme entender que todo es posible creyendo en uno mismo, siendo perseverante y disciplinado.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi sincero agradecimiento al asesor de tesis, el Magister Fernando Ramos por su vocación de servicio al estudiante universitario para instruir y guiar en los avances de tesis durante todo el proceso hasta la titulación, asimismo, un agradecimiento especial a todos los docentes que impartieron sus conocimientos durante toda mi trayectoria universitaria para lograr ser un excelente profesional y persona con valores con el propósito de servir a la sociedad.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Inteligencia Emocional en estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado

Atentamente,

Martín José Coyocuse Cutipa

## ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICES DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1. Descripción de la realidad problemática.	14
1.2 Formulación del problema	18
1.2.1. Problema Primario	18
1.2.2. Problema secundario	18
1.3 Objetivos	18
1.3.1. Objetivo General	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación e importancia de la investigación	19

CAPITULO II	21
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	21
2.1. Antecedentes	21
2.1.1 Internacionales	21
2.1.2. Nacionales	23
2.2. Bases Teóricas Científicas	25
2.2.1. Inteligencia Emocional	25
2.2.2. Emoción	26
2.2.3. Inteligencia	26
2.3. Definiciones conceptuales	29
CAPITULO III	34
METODOLOGÍA	34
3.1. Tipo y diseño de investigación	34
3.1.1. Tipo	34
3.1.2. Diseño	34
3.2. Población y Muestra	34
3.2.1. Población	34
3.2.2. Muestra	35
3.3. Identificación de la variable de estudio y su operacionalización	35
3.3.1. Definición conceptual y operacional de la variable	35
3.3.2. Operacionalización de la variable	36

3.3.3.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	37
3.3.4.	Componentes que mide el inventario de Inteligencia Emocional	38
3.3.5.	Criterios de calificación	38
3.3.6.	Validez y Confiabilidad del Inventario BarOn	39
CAPITULO IV		42
Procesamiento, presentación y análisis de los resultados		42
4.1.	Procesamiento de los resultados	42
4.2.	Presentación de los resultados	42
4.3.	Análisis y discusión de resultados	56
4.4.	Conclusiones	59
4.5.	Recomendaciones	60
CAPÍTULO V		61
Propuesta de un Programa de Prevención e Intervención		61
5.1.	Justificación del problema.	61
5.2.	Establecimiento de objetivos del programa	63
5.2.1.	Objetivo general	63
5.2.2.	Objetivo específico	63
5.3.	Sector al que se dirige	64
5.4.	Establecimiento de conductas / Meta	64
5.5.	Metodología de la Intervención	64
5.6.	Instrumentos a utilizar	64

5.7. Cronograma	65
Referencias Bibliográficas	71
ANEXOS	75
Anexo 1. Matriz De Consistencia	76
Anexo 2. Carta de Presentación a la Institución Educativa Superior	78
Anexo 3. Instrumento	79



## ÍNDICES DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Áreas del Modelo de IE de Daniel Goleman</i>	27
Tabla 2.	<i>Tabla de operacionalización de Inteligencia emocional (BarOn)</i>	36
Tabla 3.	<i>Tabla de Interpretación de Resultados</i>	39
Tabla 4.	<i>Cociente emocional y percentiles para los componentes y el CE total para la muestra total</i>	41
Tabla 5.	<i>Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de Inteligencia emocional</i>	42
Tabla 6.	<i>Medidas estadísticas descriptivas de las componentes pertenecientes a la Inteligencia Emocional</i>	43
Tabla 7.	<i>Resultado del Nivel Total de Inteligencia Emocional</i>	44
Tabla 8.	<i>Resultado del Nivel Intrapersonal de Inteligencia Emocional</i>	46
Tabla 9.	<i>Resultado del Nivel Interpersonal de Inteligencia Emocional</i>	48
Tabla 10.	<i>Resultado del Nivel Adaptación de Inteligencia Emocional</i>	50
Tabla 11.	<i>Resultado del Nivel Manejo de Estrés de Inteligencia Emocional</i>	52
Tabla 12.	<i>Resultado del Nivel Estado de Ánimo General de Inteligencia Emocional</i>	54

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Resultado del Nivel Total de Inteligencia Emocional	45
<i>Figura 2.</i> Resultado del Nivel Intrapersonal de Inteligencia Emocional	47
<i>Figura 3.</i> Resultado del Nivel Interpersonal de Inteligencia Emocional	49
<i>Figura 4.</i> Resultado del Nivel Adaptación de Inteligencia Emocional	51
<i>Figura 5.</i> Resultado del Nivel Manejo de Estrés de Inteligencia Emocional	53
<i>Figura 6.</i> Resultado del Nivel Estado de Ánimo General de Inteligencia Emocional	55

## RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo determinar el Nivel de Inteligencia Emocional en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad privada de Lima Metropolitana, 2018. El instrumento utilizado es el Inventario de Inteligencia Emocional elaborado por Reuven Bar-On (1997) y adaptado en el Perú por Nelly Ugarriza (2001). La muestra está conformada por 40 estudiantes universitarios de ambos sexos. Luego del análisis de los resultados, en el Nivel de Inteligencia Emocional Total, se halló que el 72,5% de los estudiantes se encuentran en una categoría “baja”; mientras que el 27,5% se ubica en una categoría “promedio”, Así mismo, en el componente Intrapersonal un 62,5% se ubican en una categoría “baja”. En el componente Interpersonal encontramos un 75% en una categoría “promedio”. En el componente de Adaptación un 57,5% se ubican en la categoría “baja”. En el componente de Manejo de Estrés un 50 % se encuentran en una categoría “promedio”. Y por último, en el componente de Estado de Ánimo General un 70% se ubican en una categoría “promedio”. De acuerdo a estos resultados se elaboró un programa de intervención.

Palabra Clave: Intrapersonal, Interpersonal, adaptación, Manejo de Estrés, Estado de Ánimo General.

## **ABSTRACT**

The objective of this study is to determine the level of Emotional Intelligence in university students of the psychology faculty of a private University of Metropolitan Lima, 2018. The instrument used is the Inventory of Emotional Intelligence prepared by Reuven Bar-On (1997) and adapted in Peru by Nelly Ugarriza (2001). The sample consists of 40 university students of both sexes. After the analysis of the results, in the Level of Total Emotional Intelligence, it was found that 72.5% of the students are in a "low" category; while 27.5% is located in an "average" category. Likewise, in the Intrapersonal component, 62.5% are located in a "low" category. In the Interpersonal component we find 75% in an "average" category. In the Adaptability component, 57.5% are located in the "low" category. In the Stress Management component, 50% are in an "average" category. And finally, in the General Mood component, 70% are placed in an "average" category. Based on these results, an intervention program was developed.

Key Word: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptability, Stress Management, Mood.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018, es un estudio descriptivo y con un diseño no experimental. Enfocado en el área educativa de psicología, presenta como sujetos de estudio a los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

El objetivo general es determinar el Nivel de Inteligencia Emocional en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, presentando como elementos principales para la investigación los 5 componentes que engloban la Inteligencia Emocional.

En el capítulo I se describe la realidad problemática de como el Nivel de Inteligencia Emocional influye en los estudiantes universitarios a nivel mundial y en la universidad donde se desarrolla el estudio.

En el capítulo II se expone el marco teórico, donde se presentan antecedentes nacionales e internacionales y las bases teóricas de la investigación.

En el capítulo III se expone la metodología de la investigación, variable y operacionalización, el tipo, diseño, población, muestra y las técnicas e instrumentos de medición.

En el capítulo IV se explica la técnica de procesamiento de resultados, las tablas de resultados obtenidos, las conclusiones y recomendaciones.

Y por último, en el capítulo V se presenta el programa de intervención psicológica, con el fin de mejorar el Nivel de Inteligencia emocional en los estudiantes universitarios.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática.

En la actualidad, nuestra sociedad presenta diferentes dificultades sociales tales como las relaciones interpersonales poco asertivas por motivo a la escasa autoconfianza, inseguridad, miedo y varios aspectos más debido a diferentes problemáticas sociales como son la inseguridad ciudadana, temas que son difíciles de controlar de forma inmediata y que la solución a estos casos tome mucho tiempo en resolver.

El mantener una relación asertiva con nuestro entorno nos proporcionará autoconfianza, seguridad, tranquilidad, cualidades esenciales para una estabilidad psíquica-emocional, lo que conlleva a un desarrollo óptimo de nuestras actividades diarias en el área académica, laboral y personal.

Cabe desatacar que es necesario el desarrollo continuo de nuestras habilidades sociales, la autoconciencia de nuestros actos diarios, la automotivación constante para alcanzar nuestros objetivos y poder realizarnos en las diferentes áreas de nuestras vidas, según (Goleman, 1995).

Las graves consecuencias de carecer de inteligencia emocional repercuten en el rendimiento de diferentes áreas, tales como en lo laboral, académico y personal, esta carencia se puede describir como la muestra de ira hacia los demás, frustración en las actividades cotidianas, aparición de creencias irracionales y resentimientos. A pesar de que una persona presente diferentes habilidades como el poder de convencimiento y negociación, por dar un ejemplo, si el individuo no presenta un adecuado control de impulsos y emociones es lo más probable que fracase en sus relaciones interpersonales (Eleconomista.com.mx, 2017).

Diferentes estudios mencionan que las personas con cargos de mayor responsabilidad y que presenten dificultades para aplicar su IE en su entorno demostrarán poca asertividad con sus compañeros de labores o de diferentes actividades lo que ocasionaría un clima de tensión para el desarrollo apropiado de las funciones.

La Inteligencia Emocional presenta un papel importante al momento de la enseñanza académica a través de los docentes para una mejor comprensión de la realidad de los estudiantes, asimismo se debe considerar que se necesita gestionarlas de manera efectiva para que tengan un rol favorecedor en el desarrollo académico, laboral y personal. (La Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación en España-COPOE, 2013).

Así como la adquisición de nuevos conocimientos es importante para el logro académico, el aspecto social emocional también es fundamental para el adecuado desarrollo psicológico emocional de las personas, tanto así que los docentes y personas responsables de la enseñanza necesitan instrucción para optimizar su labor como formadores de estudiantes.

Según una de las investigaciones presentadas en el III Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar de Zaragoza en el año 2017, Sánchez y Gaeta (2018) concluyen que la formación académica en las instituciones educativas se debe fomentar y enseñar sobre inteligencia emocional a través de programas estratégicos junto a los cursos de formación educativa regular, las personas encargadas de inculcar estas habilidades deben ser personas con preparación en este ámbito y con un alto nivel de inteligencia emocional además de dominar los conocimientos científicos del curso a enseñar.

Según Fagoso (2015) la inteligencia Emocional nos brinda una mayor probabilidad de éxitos a nivel académico, laboral y personal ya que permite el desarrollo efectivo de nuestras relaciones interpersonales con el entorno social, expresar nuestros pensamientos y emociones de forma asertiva para conectarnos con nuestros similares y llegar a un mismo fin.

El manejo de competencias emocionales aplicado en nuestras funciones cotidianas otorga un valor agregado para destacar en las actividades académicas, laborales y personales

Durante los últimos años se han realizado diferentes investigación sobre el comportamiento humano y la inteligencia emocional relacionado con la zona reptiliana, el sistema límbico y el neo córtex, para lograr un control emocional es necesario el autoconocimiento y consciencia de las emociones para actuar de

manera armoniosa con el entorno social, asimismo el rol fundamental de los padres o tutores es el desarrollo constante de estas habilidades, como también en las instituciones educativas para una adecuada formación de ser humano. (Vera Córdova, 2016)

La inteligencia emocional es muy importante para el adecuado aprendizaje universitario ya que conforman el bienestar psicológico emocional ante situaciones de estrés estudiantil, consumo de sustancias adictivas y un afrontamiento acertado ante estas problemáticas proporcionando al estudiante una alternativa para lidiar ante adversidades, asimismo las personas con un nivel promedio de inteligencia emocional, es decir, que presenten relaciones interpersonales asertivas, facilidad para empatizar con su entorno, manejo y tolerancia al estrés presentan mayor probabilidad de conseguir sus metas (Reyes & Carrasco, 2014).

El presentar un cociente intelectual superior no garantiza siempre el éxito en las actividades que se realicen, sin embargo, se ha demostrado que presentar un cociente intelectual promedio y de poseer un cociente emocional óptimo generaría una mayor probabilidad de éxito en las funciones que se puedan realizar, estas se componen en cuatro habilidades básicas y se unen bajo dos competencias principales que son: competencia personal y competencia social (Bradberry, 2018).

Las competencias personales: son habilidades de autoconocimiento y autogestión, es decir de la autoconsciencia y el control de lo que pensamos y sentimos

La autoconsciencia es ser conscientes de nuestras emociones y como actuamos con nuestro entorno en base a estas; mientras que la autogestión es dirigir nuestras emociones y ser flexibles ante las circunstancias cotidianas.

La competencia social es ser conscientes socialmente y tener la capacidad de gestionar nuestras relaciones sociales

La consciencia social es capacidad para entender las emociones de nuestro entorno social mientras y comprender que sucede; mientras que la gestión de relaciones es la habilidad del uso adecuado de las emociones con las del entorno para lograr una relación asertiva y de éxito.



De acuerdo a la fuente, se puede llegar a desarrollar la inteligencia emocional ya que son habilidades que se adquieren mediante la experiencia en cualquier etapa de la vida, asimismo llegar a formar parte de nuestra personalidad.

En un estudio realizado en TalentSmart, se comparó a la inteligencia emocional junto a 33 habilidades importante en el trabajo y se llegó a la conclusión que la IE es la más influyente en cuanto al rendimiento del trabajo lo que dio como resultado en 58% de éxito en todos los tipos de trabajos. También se pudo comprobar en cuanto a la ganancia salarial de las personas con un alto nivel de inteligencia emocional ganan un \$ 29.000 más anualmente que los que presentan un bajo nivel de IE (Bradberry, 2018).

La importancia de la inteligencia emocional ante situaciones de estrés en saber controlar los impulsos y evitar causar daño o agresión en el entorno social, asimismo, para desarrollar una adecuada EI es necesario practicarla todos los días, corregir los errores cometidos. Cabe mencionar también que la IE proporciona una mejor resolución de problemas ante las adversidades cotidianas, genera una mayor empatía para liderar y posibilidades de obtener altos puestos de trabajo con salarios a este nivel (Villegas, 2016).

Se destaca de manera absolutamente esencial la inteligencia emocional para conseguir relaciones interpersonales saludables y su desarrollo constante para mantener un adecuado equilibrio emocional con el entorno social. Se menciona también aspectos fundamentales para su desarrollo progresivo tales como:

Prestar atención a las emociones: se considera la importancia de tomarse el tiempo para analizar las emociones que experimentamos durante el día y comprender el porqué de estas en las personas.

Aprender a manejar las emociones: se comenta la importancia de evitar personalizar la conducta de otras personas para percibir la realidad de forma objetiva ya que no podemos cambiar las acciones de nuestro entorno pero si comprenderlas (Diario El Comercio, 2018).

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel intrapersonal en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018?

¿Cuál es el nivel interpersonal en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018?

¿Cuáles es el nivel de adaptación en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018?

¿Cuál es el nivel de manejo de estrés en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018?

¿Cuál es el nivel de estado de ánimo en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar el nivel de Inteligencia emocional en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar el nivel intrapersonal en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018.

Determinar el nivel interpersonal en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018.

Determinar el nivel de adaptación en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018.

Determinar el nivel de manejo de estrés en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018.

Determinar el nivel de estado de ánimo en los estudiantes de psicología del 3° y 4° ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2018.

#### **1.4. Justificación e importancia de la investigación**

Esta investigación se justifica por las siguientes razones:

La Nueva Ruta del Empleo (2017) explica la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional desde temprana edad para contar con competencias emocionales ya que es un valor agregado a nuestras habilidades y competir en las diferentes actividades durante el proceso de nuestras vidas.

En las últimas décadas se ha tomado mayor importancia a la IE ya que forma un rol importante para la organización, en la actualidad se considera con mayor relevancia lo que se piensa y siente cada individuo en su entorno a comparación de hace décadas atrás como un complemento y pieza de intercambio desechable, la motivación y el orden de cubrir las necesidades fundamentales del individuo son tomado con mucho valor por las organizaciones ya que de acuerdo al nivel alto o bajo que las presenten podrán desempeñarse de manera óptima en todas sus funciones cotidianas.

Otro aspecto importante en relación a la IE, los pensamientos dirigirán a las emociones, es decir de acuerdo a como se interprete una situación se expresará determinar emociones, éstas emociones han sido adquiridas durante el proceso de aprendizaje empírico de cada persona y es como demostrará sus emociones. Asimismo, una persona emocionalmente inteligente presentará tales indicadores: optimo grado de autoestima, generalmente positivos, empáticos, autoconocimiento de sus emociones, control de emociones, motivado de forma intrínseca, tolerante al estrés, etc.

Según Rodríguez (2015) destaca la importancia del desarrollo de habilidades y competencias emocionales incluidas en competencias genéricas en las personas para posibilitar un mayor éxito en las actividades que se realicen durante la vida diaria, y como la cultura influye en su desarrollo de la IE de acuerdo a la edad, género y la predisposición para gestionarlas.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

Se han encontrado antecedentes que alinean con la investigación de Inteligencia emocional en estudiantes universitarios. A pesar de no encontrarse investigaciones internacionales con el tema y la muestra deseada, se ha decidido tomar una investigación del año 2012.

##### 2.1.1 Internacionales

Páez y Castaño (2014) en Colombia, llevaron a cabo una investigación para determinar la **“Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios”**, se aplicó el test de EQ- I Baron para medir la inteligencia emocional en estudiantes universitarios, la muestra estuvo conformada por 263 estudiantes en total de diferentes carreras profesionales entre estas de medicina, psicología y varios más, se obtuvo un resultado promedio EQ de 55,69 en estudiantes de medicina y 54,28 en los estudiantes de psicología correlacionando con las notas promedio de rendimiento académico en el semestre, a comparación de los estudiantes de las carreras de administración(45,59), comunicación(43,50), ingeniería(42,46) y derecho(38,75) de menor promedio no se encontró relación significativa.

Del Rosal, Dávila, Sánchez y Bermejo (2016) en España, realizaron la investigación para determinar **“la inteligencia emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias”**, se utilizó el test de autoinforme TMMS-24 de Fernández Berrocal, Extremera y Ramos(2004), mediante una metodología cuantitativa y a partir del diseño transversal con una muestra de 358 estudiantes del Grado de Maestro en Educación y Grados en Ciencias, se encontraron diferencias significativas en estudiantes de ambos grados en el nivel de reparación emocional según el sexo y en todas las dimensiones que presenta la IE de acuerdo al grado de cada grupo de estudiantes.

Estrada y otros (2016) en la ciudad de Toluca, se efectuó la investigación de **“Inteligencia emocional en estudiantes universitarios mexicanos”**, aplicándose el test TMMS-24, elaborada por Salovey y Mayer; traducido por Fernández, Extremera y Ramos, y validado en México, en una muestra de 340 estudiantes universitarios con un promedio de edad de 20 años y en los resultados obtenidos se encuentra la dimensión de Reparación Emocional en una media alta seguido por la dimensión de Claridad Emocional como en la tercera dimensión de Atención emocional se encuentra una percepción emocional adecuada, sin embargo en la comparación por sexos se encontró una diferencia significativa en la dimensión de reparación emocional, los varones tienden a regular manera correcta sus estados emocionales a comparación de las mujeres.

Consolidación Pineda Galán (2012) en la Ciudad de Málaga, realizaron la investigación para relacionar la **“Inteligencia emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud”**, se aplicó el inventario el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT; Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios, 2005) a una muestra de 147 estudiantes universitarios de las carreras de fisioterapia, enfermería, terapia ocupacional y psicología, los resultados obtenidos demuestran que a mayor nivel general de IE mayor bienestar psicológico y balance afectivo, a mayor habilidad de regulación emocional, mayor bienestar psicológico y balance afectivo

Cejudo, López-Delgado y Rubio (2016) realizaron la siguiente investigación para relacionar la **“Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios”** el estudio estuvo aplicado a una muestra de 432 estudiantes y se aplicó la Escala Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24), la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin. Asimismo, se obtuvo una significancia estadística y positiva con las dimensiones de Claridad Emocional y Reparación emocional, los estudiantes con un nivel alto de resiliencia y Reparación emocional presentan puntuaciones elevadas en satisfacción con la vida, sin embargo,

se demostraron puntuaciones negativas con atención emocional; Y se concluye que se necesita fomentar la educación de la IE y la resiliencia para optimizar el bienestar personal.

### **2.1.2. Nacionales**

Reyes y Carrasco (2013) en la Ciudad de Huancayo, realizaron la investigación para determinar la **“Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013”**, para esto se aplicó el inventario Emocional de BarOn y el inventario de coeficiente emocional (ICE) y se empleó el método descriptivo prospectivo a una muestra de 195 estudiantes universitarios de 16 a 30 años de edad, los resultados obtenidos fueron en un nivel promedio de 49%, seguido de una capacidad emocional por debajo del promedio 36 % y muy bajo del 11%, los estudiantes que presentaron un nivel de IE promedio demostraron en la dimensión intrapersonal de 83%, en la dimensión interpersonal 55% y en dimensión de estado de ánimo 54%. Los estudiantes que presentaron resultados por debajo del promedio de IE, demostraron adaptación 53% manejo de estrés 32%.

Cruz (2015) en la Ciudad de Lima, llevó a cabo una investigación para determinar los **“Principios de la Inteligencia Emocional relacionados con el desempeño académico de los estudiantes de la escuela profesional de agronomía-Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga-2013”**, con una muestra de 222 estudiantes y los instrumentos que se utilizaron fueron: un cuestionario estructurado, ficha y matriz estadística con una validez por juicio de expertos, asimismo se utilizó la técnica de procesamiento de información de SPSS 2.0, los resultados que se observaron fueron que el 39.2% valora su autoestima, 42.3% está comprometida con su carrera, 48.6% presentan motivación para educarse, 27.9% presenta comportamiento social positivo, el 35.1% se responsabiliza por ser creativos, 25.2% destaca el ambiente universitario para un mejor desempeño, entre los puntajes más altos. La conclusión de esta investigación es que los principios de la IE se relacionan con el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Machaca (2014) en la Ciudad de Juliaca, llevó a cabo una investigación para identificar la **“Relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en la asignatura de comunicación en estudiantes del quinto año de educación secundaria del colegio industrial Simón Bolívar, Juliaca”** en la cual se trabajó con una muestra de 92 estudiantes del quinto de secundaria y se llegó aplicar el Test Ice de BarOn para medir la IE, y asimismo se tomó como referencia el promedio de notas de la asignatura de Comunicación para medir el rendimiento académico y correlacionar ambas variables. En los resultados se obtuvieron que el 55.6 % de estudiantes poseen un nivel alto de IE y que presentaban un nivel académico sobresaliente o Muy Bueno de la asignatura. Por otro lado, el 82.4 % presentaba un nivel muy bajo de IE con un rendimiento académico de Bueno. En conclusión, existe relación significativa entre la IE y rendimiento académico en los estudiantes de la asignatura de Comunicación.

Fernández (2015) en la Ciudad de Trujillo, realizó una investigación para determinar la relación entre **“Inteligencia emocional y conducta social en estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, trujillo – 2014”**, esta investigación es de carácter descriptivo correlacional, se aplicó a una muestra de 116 estudiantes y se utilizó el inventario de Ice de BarOn para medir la IE y la Bateria de Socialización(BAS-3) respectivamente; Los resultados indican que existe correlación significativa entre las dimensiones de IE y relaciones sociales. Sin embargo, se encontraron correlaciones no significativas con retraimiento social y ansiedad/timidez, las recomendaciones son desarrollar programas de autoconocimiento y manejo emocional, comportamientos integradores y de adaptación al entorno.

Ponce y Gómez (2014) en la Ciudad de Lima, ejecutaron una investigación para determinar el nivel de **“Inteligencia emocional en estudiantes de pregrado de una Universidad privada. Lima-Perú.”** Esta investigación es de tipo sustantivo-descriptivo y la muestra de estudio estuvo conformada por 120 estudiantes, asimismo se aplicó el test Ice de BarOn



para medir la IE. Los resultados mostraron que el nivel de IE en los varones está en un nivel promedio a comparación de las mujeres con un nivel bajo de IE.

Arias y Ceballos (2016) en la ciudad de Arequipa, realizaron una investigación para identificar la relación entre **“Inteligencia emocional y estrategias metacognitivas en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa”**, para esta investigación se utilizó el cuestionario de Inteligencia emocional de Ceballos y el inventario de estrategias metacognitivas de O’neil y Abedi, se trabajó con una muestra de 74 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Privada de Arequipa y los resultados demostraron que el 87 % de los estudiantes presenta una IE moderada y en estrategias metacognitivas los niveles son altos en bajo porcentaje

## **2.2. Bases Teóricas Científicas**

### **2.2.1. Inteligencia Emocional**

Según Salovey y Mayer (2001) define la IE como la capacidad para interpretar adecuadamente las emociones que expresa nuestro entorno, reconocer y comprender el motivo de lo expresado y darle un significado correcto y que se ajuste a la realidad. Esto nos hace entender la importancia del manejo de las emociones con nuestro entorno social y correcta gestión de los impulsos para vivir en armonía.

Bar-On (2006) define la IE como un dominio de competencias emocionales sociales y habilidades que nos permite interpretar y comprender correctamente las emociones personales y de nuestro entorno, darles un significado asertivo y obtener el bienestar emocional. Esto nos hace entender que para tener conciencia de nuestras emociones y comprender las emociones del entorno primero necesitamos desarrollar determinadas competencias que faciliten el reconocimiento de estas para un manejo asertivo de lo que sentimos y pensamos, y por ende como será nuestro comportamiento con nuestro entorno social.

### 2.2.2. Emoción

James-Lange (1984) citado por Redolar (2014) refiere como emoción al estímulo recibido en el entorno y procesado a la corteza sensorial, luego lo envía a la corteza motora para manifestar la respuesta conductual, la sensación de la emoción pasa a ser consciente cuando toda la información percibida fisiológicamente llega al neocórtex.

### 2.2.3. Inteligencia

Gardner (1983) citado por Regader (2018) define la palabra inteligencia como la propia capacidad de resolución de problemas o la elaboración de productos en beneficio para la sociedad. Asimismo, destaca que la obtención de grados o títulos no es un factor determinante para conocer la inteligencia de la persona ya que existen casos de personas con un alto nivel académico, pero con dificultades para mantener relaciones interpersonales estables con su entorno social.

**Modelo de inteligencia Socio-Emocional de Bar-On (Bar-On 2000)** citado por Extremera y Ruiz (2012) define la IE como un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas con el propósito de mantener un adecuado afrontamiento ante situaciones de conflictos y la rápida adaptación al entorno (Bar-On, 1997). Este modelo está conformado por 5 factores que se subdividen en 15 subfactores:

**Inteligencia Intrapersonal:** capacidad para conocer nuestras propias emociones y utilizarlos para beneficio propio.

**Inteligencia Interpersonal:** habilidad para mantener relaciones asertivas con el entorno y favorables para nuestro bienestar.

**Adaptación:** encuentra alternativas para la resolución de problemas y son flexibles.

**Manejo de estrés:** capacidad para el control de impulsos y tolerancia a la frustración.

**Estado de Ánimo General:** capacidad para mantenerse optimista y positivo ante situaciones de conflicto.

### **Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman (Goleman, 1998)**

En el libro bestseller de Daniel Goleman (Emotional Intelligence, 1998) se menciona cinco áreas básicas fundamentales para analizar:

**-Autoconciencia:** autoreconocimiento de nuestras emociones y aceptación de estas.

**-Autorregulación:** manejo y control de las emociones en diferentes circunstancias cotidianas.

**-Automotivación:** mantener el optimismo para cumplir metas

**-Empatía:** conciencia del entorno social y aportar de manera positiva a ellos

**-Habilidades Sociales:** capacidad de comunicación asertiva con el entorno para lograr un bien común.

Tabla 1.

#### *Áreas del Modelo de IE de Daniel Goleman*

<b><i>Autoconciencia</i></b>	Autoconciencia emocional, autoevaluación adecuada y autoconfianza.
<b><i>Autorregulación</i></b>	Trata sobre el autocontrol, confiabilidad, responsabilidad, adaptación e innovación
<b><i>Automotivación</i></b>	Sus características serán motivación de logro, compromiso, iniciativa y optimismo.
<b><i>Empatía</i></b>	Orientación al servicio, conciencia organizacional, empatía, desarrollo de los demás y aprovechamiento de la diversidad
<b><i>Habilidades Sociales</i></b>	Comunicación, Liderazgo, influencia, canalización del cambio, gestión de conflictos, construcción de alianzas, colaboración y cooperación y capacidades de equipo.

### **Modelo teórico de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer (1990).**

Definen la IE como la habilidad de dirigir las habilidades sociales y comprender nuestras emociones como la de los demás para tomar decisiones correctas y actuar de manera propicia y acertada en nuestras actividades diarias. (Mayer y Salovey, 1990). Asimismo, se hace referencia a tres conjuntos de habilidades que son:

Evaluación y expresión de emociones: percepción de las emociones propias y del entorno a través del lenguaje verbal y no verbal, comprender nuestras propias emociones percibidas y entender las emociones de los demás.

Regulación Emocional: capacidad para estabilizar nuestras vivencias emocionales y la de nuestro entorno.

Utilización emocional: habilidad para solucionar nuestros problemas desde el punto de partida de tomar conciencia con nuestras emociones, se desarrolla la flexibilidad, creatividad, automotivación y el enfoque.

### **Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey revisada (1997)**

Los autores redefinen la IE como la capacidad de valoración y expresión de emociones con exactitud y facilitar el pensamiento de estos, entender la emoción y el conocimiento emocional para la regulación con el fin de promover el desarrollo emocional en la persona.

### **Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual**

Aceptación de los sentimientos positivos y negativos, reflexionar sobre estos y distinguir con claridad cuáles son favorables y perjudiciales, asimismo potenciar las emociones positivas y contrarrestar las más tóxicas.

### **Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional**

Capacidad para interpretar y comprender las emociones complejas, como también reconocer los cambios entre las emociones negativas como la ira a la satisfacción.

### **Facilitación emocional del pensamiento**

La persona experimenta diferentes emociones distinguiéndolas desde el punto de vista negativo cambiando a positivo. Otro aspecto es cuando se gestionan las emociones para enfrentar dificultades, como por ejemplo al utilizar la felicidad para aumentar la creatividad y resolución de problemas

### **Percepción, valoración y expresión de la emoción**

Habilidad para identificar las emociones en otras personas a través de expresiones verbales y corporales, capacidad para expresar emociones asertivas para interrelacionarse y gestionar emociones imprecisas cambiándolas por más correctas.

## **2.3. Definiciones conceptuales**

### **2.3.1. Emoción**

Según Broddy (1999) citado por Bericat (2012) define a las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experimentales y cognitivos con un resultado positivo o negativo, y es de acuerdo a la intensidad, son estimuladas por situaciones de interacción con otras personas, hechos que prestamos nuestra atención para un bien común.

**Las emociones primarias:** son considerados como respuestas Universales, de origen fisiológico relevante, biológico y neurológicamente innatas

**Las emociones secundarias:** se definen como el resultado de unión con las emociones primarias, condicionados por el sistema social y cultural y se nombran al miedo, ira, depresión o satisfacción (Kemper, 1987), a diferencia de otros autores asignan la satisfacción, felicidad, la aversión-miedo, la aserción-ira, la decepción-tristeza, etc. Se considera también como

emociones secundarias al: amor, la culpa, la vergüenza, el resentimiento, la decepción o la nostalgia.

Bisquerra (2007) citado por Enríquez (2011) es la reacción compleja del organismo identificado mediante un estímulo y como resultado presenta una respuesta a una situación externa o interna.

### **2.3.2. Inteligencia**

Gardner (1983,1993) citado por Ardila (2011) define a la inteligencia como la capacidad resolutive de problemas o crear productos que sean de valor para una sociedad y cultura entre las Inteligencias múltiples que Gardner explica, se destaca la Inteligencia Intrapersonal e interpersonal:

- **Inteligencia Intrapersonal:** lo conceptualiza como la capacidad de entendernos a nosotros mismos, ser conscientes de nuestras motivaciones, emociones y sentimientos.
- **Inteligencia Interpersonal:** define este concepto como la capacidad de comprender las emociones, sentimientos y pensamientos de los demás, además de ser empáticos con nuestro entorno.

Asimismo, Ardila (2011) define la inteligencia como un Conjunto de habilidades cognitivas y conductuales que predispone a la adaptación efectiva del entorno físico y social, también se comenta de habilidad resolutive de problemas, planificación, pensamiento creativo y abstracto, comprensión de ideas complejas, aprender de la experiencia propia y de los demás, se trata de una capacidad cognitiva general de la cual se forman las capacidades específicas de la inteligencia.

### **2.3.3. Inteligencia Emocional**

Guevara (2012) define la IE como la capacidad de reconocer y comprender los sentimientos propios como también de nuestro entorno, gestionarlo de manera efectiva internamente para presentar interrelaciones asertivas en la sociedad. Asimismo, se otorgan cualidades como empatía, estado de ánimo, manejo de conflictos referidos al óptimo desarrollo

intelectual académico pero que no están relacionados directamente con el Cociente Intelectual. Por dar un ejemplo, un líder de un equipo necesita por lo menos nivel promedio de IE para guiar a los integrantes con el fin de lograr los objetivos.

Goleman(1995) citado por Bisquerra (2018) define la IE como la capacidad para tomar autoconsciencia de las propias emociones y reconocer las emociones en ese mismo momento de una determinada situación, gestionar las emociones para controlar situaciones de ira o diversos conflictos que se presenten durante las actividades de la vida diaria será clave para mantener relaciones sanas con nuestro entorno; la automotivación también es importante para ejecutar una acción y están estrechamente relacionada con las emociones, la motivación y una adecuada gestión de las emociones conlleva al logro de objetivos ya que permite una mayor atención, concentración y creatividad, asimismo el autocontrol emocional conlleva a pausar las gratificaciones inmediatas y disminuir la impulsividad para lograr las metas y objetivos siendo las personas más productivas y efectivos en lo que realicen.

Reconocer y comprender las emociones del entorno, la empatía es la capacidad de comprender las emociones de las personas y para esto es fundamental conocerse primero las emociones propias, de esta manera se podrá identificar los deseos y necesidades de los demás. El concretar relaciones interpersonales apropiadas con los demás es, en otras palabras, manejar sus emociones con el fin de generar vínculos estables y proporcionar beneficios en común para ambos.

Salovey y Mayer (1990) citado por Bisquerra (2018) conceptúa la IE como la capacidad para gestionar los sentimientos y emociones, discernir entre estos y utilizarlos como conocimiento para guiar los sentimientos y emociones propias.

Asimismo, se considera también como la capacidad para procesar con precisión, darle una valoración y manifestar lo que se experimenta, expresar lo que se siente a través del pensamiento, comprender lo que se

experimenta emocionalmente y el conocimiento emocional; y la habilidad para calibrar las emociones para el desarrollo emocional con el propósito de conseguir el bienestar personal y social. Salovey y Mayer (1990), se estructura la IE en 4 aspectos interrelacionados:

- **Percepción emocional:** se define como la percepción, identificación, valoración y expresión de emociones, también se hace referencia a la habilidad de manifestar emociones de forma adecuada, discernimiento entre manifestaciones precisas y poco precisas, verdaderas o manipuladas.
- **Facilitación emocional del pensamiento:** las emociones son procesadas por el sistema cognitivo como indicadores que predisponen la cognición (cohesión entre emoción y cognición). Las emociones determinan en el pensamiento y priorizan la información más relevante, el estado de ánimo cambia la manera de pensar de la persona, desde la ira a la felicidad, asimismo, facilitan la resolución de conflictos obteniendo mayor creatividad para resolver las dificultades.
- **Comprensión emocional:** comprender y analizar las emociones utilizando el conocimiento de las emociones, las expresiones emocionales son comprendidas en una interrelación social, se da un significado preciso a las emociones al momento de experimentarlas, esto quiere decir desde comprender y razonar sobre las emociones para darle una interpretación objetiva y precisa, para dar un ejemplo: el divorcio genera un estado emocional. La comprensión sentimientos complejos como la discusión entre familiares (ira) y posteriormente la reconciliación (alegría).
- **Regulación emocional:** analizar y reflexionar sobre las emociones para adquirir el conocimiento emocional e intelectual a través del pensamiento promueven el desarrollo emocional, intelectual y personal para una estable gestión de emociones, se considera la capacidad para discernir entre emociones positivas y negativas, potenciando las positivas y contrarrestando las negativas ante determinadas situaciones que la persona experimente.



Dávila y Sastre (2010) definen a la IE como la capacidad de procesar las emociones propias y ajenas con el propósito de conseguir logros personales como profesionales; se refiere también a la relación entre inteligencia cognitiva y emocional para llegar a un concepto de IE y que se aplican en diferentes áreas como en lo académico y laboral para alcanzar los objetivos.

#### **2.3.4. Inteligencia Social**

Fernández (2013) define como la habilidad para cohesionar pensamientos, emociones y comportamientos con el propósito de generar relaciones interpersonales satisfactorias en un determinado contexto cultural y social, además de fomentar relaciones sociales sanas y positivas para el grupo, colaborar con la sociedad y actuar de forma resolutiva para contrarrestar los problemas sociales.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo**

El tipo de investigación para el presente trabajo es descriptivo, según Sabino (1986) una investigación descriptiva indaga sobre la realidad de los hechos, y su función principal es presentar una interpretación de mayor precisión posible, el factor fundamental se centra en encontrar las características fundamentales de las muestras en estudio de manera sistematizada (mediante entrevistas, aplicación de pruebas) para conocer el comportamiento, obteniendo los resultados que caracterizan la problemática en estudio.

##### **3.1.2. Diseño**

El diseño de la investigación no es experimental, puesto que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable, y que sus manifestaciones ya ocurrieron, no hay intervención directa sobre la variación de variables (Kerlinger, 2002).

Según Hernández, Fernández y Baptista (2003) Los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento y tiempo determinado. El objetivo es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento definido.

#### **3.2. Población y Muestra**

##### **3.2.1. Población**

La población está conformada por 40 estudiantes (31 mujeres y 9 varones) del tercer y cuarto ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

### **3.2.2. Muestra**

El tipo de Muestreo es censal porque se seleccionó al 100 % de la población y se consideraba un número relevante de personas para mencionada investigación, todas las personas son consideradas como muestra (Ramírez. 1997). La muestra está conformada por 40 estudiantes. Vale la aclaración, en la presente investigación no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

## **3.3. Identificación de la variable de estudio y su operacionalización**

### **3.3.1. Definición conceptual y operacional de la variable**

La investigación presenta la siguiente variable de estudio:

#### **Inteligencia Emocional**

**Definición conceptual:** es un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas con el propósito de mantener un adecuado afrontamiento ante situaciones de conflictos y la rápida adaptación al entorno, está conformado por 5 factores principales: intrapersonal, interpersonal, adaptación, manejo de estrés y estado de ánimo.

**Definición Operacional (D.O.):** inteligencia emocional evalúa 15 subfactores dentro del test

### 3.3.2. Operacionalización de la variable

Tabla 2.

*Tabla de operacionalización de Inteligencia emocional (BarOn)*

<b>Variable</b>	<b>Factores</b>	<b>Subfactores</b>	<b>Ítems</b>
Inteligencia Intrapersonal		Autoconciencia emocional	7, 9, 23, 35, 52, 63, 88, 116
		Asertividad	22, 37, 67, 82, 96, 111, 126
		Autoestima	11,24, 40, 56, 70, 85, 100, 114, 129
		Autorrealización	6, 21, 36, 51, 66, 81, 95, 110, 125
		Independencia	3, 19, 32, 48, 92, 107, 121
		Empatía	18, 44, 55, 61, 72, 98, 119, 124
		Relaciones Interpersonales	10, 23, 31, 39, 55, 62, 69, 84, 99, 113, 128
		Responsabilidad Social	16, 30, 46, 61, 72, 76, 90, 98, 104, 119
		Capacidad para solucionar problemas	1, 15, 29, 45, 60, 75, 89, 118
		Adaptación	Prueba de la Realidad Flexibilidad
Inteligencia Emocional (BarOn,2000)	Manejo de Estrés	Tolerancia al Estrés Control de Impulsos	4, 20, 33, 49, 64, 78, 93, 108, 122 13, 27, 42, 58, 73, 86, 102, 110, 117, 130
	Estado de Ánimo General	Felicidad Optimismo	2, 17, 31, 47, 62, 77, 91, 105, 120 11, 20, 26, 54, 80, 106, 108, 132

### 3.3.3. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

Para esta investigación se utilizará como instrumento el Inventario de Inteligencia Emocional de Baron (1997), adaptado al Perú por Ugarriza (2001) y se describe a continuación:

#### Ficha Técnica

<b>Nombre</b>	: Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On
<b>Autor</b>	: Reuven Bar-On (1997)
<b>Nacionalidad</b>	: Toronto Canadá
<b>Adaptación peruana</b>	: Nelly Ugarriza Chávez (2001)
<b>Administración</b>	: Individual y Colectiva
<b>Duración</b>	: Sin límite de tiempo aproximado de 30 a 40 minutos.
<b>Aplicación</b>	: Sujetos de 16 años a más
<b>Significado</b>	Estructura Factorial: ICE – T 5 factores componentes y 15 subcomponentes.
<b>Usos</b>	Educacional, clínico, jurídico, médico, laboral y en la investigación, aplicado en el área organizacional, psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, consejeros y orientadores vocacionales.
<b>Materiales</b>	Cuestionario que contiene los ítems del I-CE, hoja de respuestas, plantillas de corrección, hoja de resultados y perfiles (A, B) y/o software de corrección.
<b>Interpretación</b>	: Baremos Peruanos
<b>Significación</b>	: Evaluación de las habilidades emocionales y sociales

### **3.3.4. Componentes que mide el inventario de Inteligencia Emocional**

#### **Componente Intrapersonal**

Mide la capacidad de conocer nuestras propias emociones, utilizarlos para beneficio propio y con nuestro entorno social. Los subcomponentes son: autoconocimiento emocional, asertividad, autoestima, autorrealización, independencia.

#### **Componente Inteligencia Interpersonal**

Evalúa las habilidades para mantener relaciones asertivas con el entorno social y que son favorables para el bienestar personal-social. Los subcomponentes son: Empatía, relaciones Interpersonales y responsabilidad Social.

#### **Componente adaptación**

Demuestra la capacidad para encontrar alternativas para la resolución de problemas y la flexibilidad, sus subcomponentes son: capacidad para solucionar problemas, prueba de la realidad y flexibilidad

#### **Componente manejo de estrés**

Evalúa la capacidad de control de impulsos y tolerancia a la frustración. Los subcomponentes son: Tolerancia al Estrés y control de Impulsos.

#### **Componente estado de Ánimo General**

Mide la capacidad para mantenerse optimista y positivo ante situaciones de conflicto. Los subcomponentes son: Felicidad y optimismo.

### **3.3.5. Criterios de calificación**

El inventario cuenta con 133 items, cuyas alternativas de respuesta son:

1.- Rara vez o nunca es mi caso

2.- Pocas veces es mi caso

3.- A veces es mi caso

4.- Muchas veces es mi caso

5.- Con mucha frecuencia o siempre es mi caso

### 3.3.6. Validez y Confiabilidad del Inventario BarOn

El inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ha sido validado en el Perú (Ugarriza, 2001) en una muestra representativa de 2249 personas de Lima Metropolitana, diversos estudios de validez de I-CE BarOn han demostrado la eficiencia de este inventario validando la evaluación de la inteligencia emocional.

Ugarriza (2001) La confiabilidad en la muestra nacional en los coeficientes alfa de Cronbach se observa una consistencia interna para el inventario total es muy alto .93, para los componentes del I-CE, oscila entre .77 y .91. Los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de Flexibilidad .48, Independencia y Solución de Problemas .60. Los trece factores restantes arrojan valores por encima de .70.

Tabla 3.

*Tabla de Interpretación de Resultados*

<b>Puntajes Estándares</b>	<b>Pautas de Interpretación</b>
130 y más	Capacidad emocional muy desarrollada: Marcadamente alta. Capacidad emocional inusual.
115 a 129	Capacidad emocional muy desarrollada: Alta. Buena capacidad emocional.
86 a 114	Capacidad emocional adecuada: Promedio.
70 a 85	Necesita mejorar: Baja. Capacidad emocional por debajo del promedio.
69 y menos	Necesita mejorar: Muy baja. Capacidad emocional extremadamente por debajo del promedio.

## **Interpretación**

El resultado de la evaluación de cada persona, ya sea en los componentes y subcomponentes, serán interpretados según cada categoría (marcadamente alto, alto, promedio, bajo y muy bajo).



Tabla 4.

*Cociente emocional y percentiles para los componentes y el CE total para la muestra total*

CE	Puntajes derivados			Puntajes directos			CET
	Pc	IA	IE	AD	ME	AG	
133	99	198	121	119	89	88	549
132	99	197	120	118	88	87	547
131	99	195	119	117	87	87	544
130	98	194	119	117	86	86	541
129	98	193	118	116	86	86	538
128	97	192	117	115	85	85	535
127	97	191	117	115	84	85	532
126	96	189	116	114	84	84	529
125	96	188	115	113	83	83	526
124	95	187	115	112	82	83	523
123	94	186	114	112	82	82	520
122	93	185	113	111	81	82	517
121	92	183	113	110	80	81	514
120	91	182	112	110	79	81	511
119	90	181	111	109	79	80	508
118	89	180	111	108	78	79	505
117	88	179	110	108	77	79	502
116	86	177	109	107	77	78	499
115	84	176	109	106	76	78	496
114	83	175	108	106	75	77	493
113	81	174	107	105	74	76	491
112	79	173	107	104	74	76	488
111	77	171	106	104	73	75	485
110	75	170	105	103	72	75	482
109	73	169	105	102	72	74	479
108	71	168	104	102	71	74	476
107	68	167	103	101	70	73	473
106	66	165	103	100	70	72	470
105	64	164	102	100	69	72	467
104	61	163	101	99	68	71	464
103	58	162	101	98	67	71	461
102	56	161	100	97	67	70	458
101	53	159	99	97	66	69	455
100	50	158	99	96	65	69	452
99	48	157	98	95	65	68	449
98	45	156	97	95	64	68	446
97	43	154	97	94	63	67	443
96	40	153	96	93	62	67	440
95	37	152	95	93	62	66	437
94	35	151	95	92	61	65	435
93	33	150	94	91	60	65	432
92	30	148	93	91	60	64	429
91	28	147	93	90	59	64	426
90	26	146	92	89	58	63	423
89	24	145	91	89	58	63	420
88	22	144	91	88	57	62	417
87	20	142	90	87	56	61	414
86	18	141	89	87	55	61	411
85	16	140	89	86	55	60	408
84	15	139	88	85	54	60	405
83	13	138	87	84	53	59	402
82	12	136	87	84	53	58	399
81	11	135	86	83	52	58	396
80	10	134	85	82	51	57	393
79	9	133	85	82	50	57	390
78	8	132	84	81	50	56	387
77	7	130	83	80	49	56	384
76	6	129	83	80	48	55	382
75	5	128	82	79	48	54	379
74	5	127	81	78	47	54	376
73	4	126	81	78	46	53	373
72	4	124	80	77	46	53	370
71	3	123	79	76	45	52	367
70	3	122	78	76	44	51	364
69	2	121	78	75	43	51	361
68	2	120	77	74	43	50	358
67	2	118	76	74	42	50	355
66	2	117	76	73	41	49	352
65	1	116	75	72	41	49	349
Media	-	158.1	98.6	96.1	65.3	68.9	452.2
D.E	-	18.0	10.1	10.2	10.6	8.7	44.2

## CAPITULO IV

### Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 y IBM SPSS Statistics versión 22)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

#### 4.2. Presentación de los resultados

Tabla 5.

*Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de Inteligencia emocional*

N	Válido	40
	Perdidos	0
Media		81,98
Mínimo		72
Máximo		98

El estudio realizado de 40 evaluados sobre la inteligencia emocional presenta como interpretación los siguientes datos estadísticos:

- Una media de 81,98 que se categoriza como “Baja”
- Un valor mínimo de 72 que se categoriza como “Baja”
- Un valor máximo de 98 que se categoriza como “Promedio”

Tabla 6.

*Medidas estadísticas descriptivas de las componentes pertenecientes a la Inteligencia Emocional*

	Intrapersonal	Interpersonal	Adaptación	Manejo de estrés	Estado de ánimo general
N Válido	40	40	40	40	40
Perdidos	0	0	0	0	0
Media	73,93	96,18	84,05	86,15	89,23
Mínimo	63	66	69	77	71
Máximo	88	133	104	100	112

En relación a los Componentes que conforman la Inteligencia Emocional se puede distinguir estos resultados:

En el componente Intrapersonal se puede observar:

- Una media 73,93 que se categoriza como “Baja”.
- Un mínimo de 63 que se categoriza como “Muy Baja”
- Un máximo de 88 que se categoriza como “promedio”.

En el componente Interpersonal se puede observar:

- Una media de 96,18 que se categoriza como “Promedio”
- Un mínimo de 66 que se categoriza como “Muy baja”

- Un máximo de 133 que se categoriza como “Marcadamente Alta”

En el componente Adaptación se puede observar:

- Una media de 84,05 que se categoriza como “baja”
- Un mínimo de 69 que se categoriza como “Muy baja”
- Un máximo de 104 que se categoriza como “Promedio”

En el componente Manejo de Estrés se puede observar:

- Una media de 86,15 que se categoriza como “promedio”
- Un mínimo de 77 que se categoriza como “baja”
- Un máximo de 100 que se categoriza como “promedio”

En el componente Estado de Ánimo se puede observar:

- Una media de 89,23 que se categoriza como “promedio”
- Un mínimo de 71 que se categoriza como “baja”.
- Un máximo de 112 que se categoriza como “promedio”

Tabla 7.

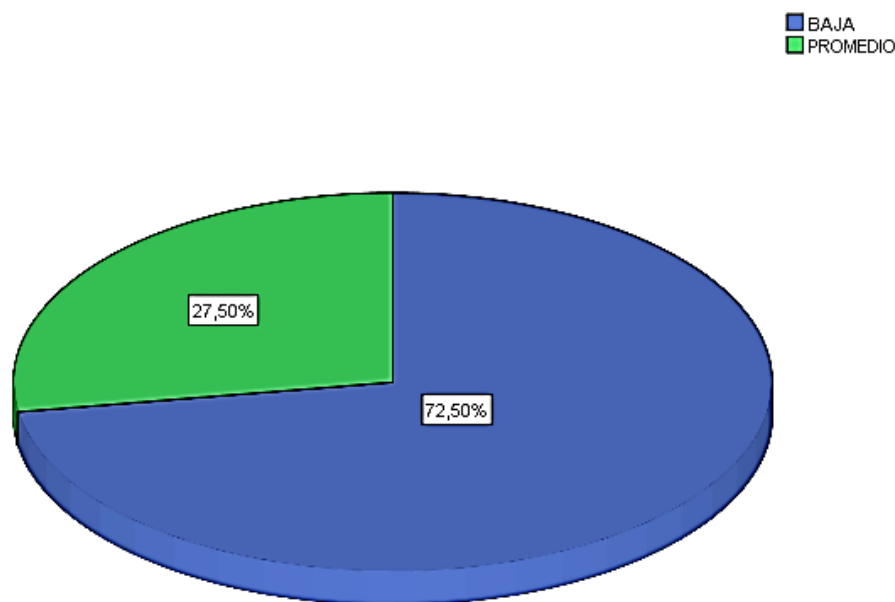
*Resultado del Nivel Total de Inteligencia Emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja	29	72,5	72,5	72,5
Promedio	11	27,5	27,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se obtiene una categoría “baja” con los siguientes resultados:

- El 72,5% se considera la categoría “Baja”.
- El 27,5% se considera la categoría “promedio”



*Figura 1.* Resultado del Nivel Total de Inteligencia Emocional

**Comentario:**

El nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se considera “Baja”, con los resultados siguientes:

- El 72,5% se considera como categoría “Baja”
- El 27,5% se considera como categoría “promedio”

Tabla 8.

*Resultado del Nivel Intrapersonal de Inteligencia Emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy baja	11	27,5	27,5	27,5
Baja	25	62,5	62,5	90,0
Promedio	4	10,0	10,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel Intrapersonal de los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se considera “Baja”, con los siguientes resultados:

- El 62,5% se considera como categoría “Baja”.
- El 27,5% se considera como categoría “Muy Baja”
- El 10% se considera como categoría “Promedio”

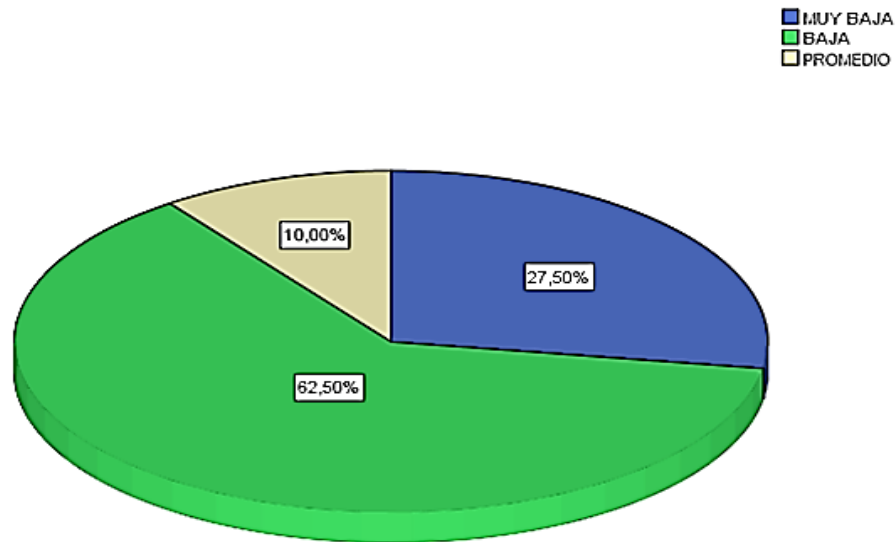


Figura 2. Resultado del Nivel Intrapersonal de Inteligencia Emocional

**Comentario:**

En el nivel Intrapersonal de estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana se considera “Baja” y se obtienen los siguientes resultados:

- El 62,5% se considera como categoría “Baja”.
- El 10% se considera como categoría “Promedio”.

Tabla 9.

*Resultado del Nivel Interpersonal de Inteligencia Emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy baja	2	5,0	5,0	5,0
Baja	5	12,5	12,5	17,5
Promedio	30	75,0	75,0	92,5
Alta	2	5,0	5,0	97,5
Marcadamente alta	1	2,5	2,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

**Comentario:**

En el nivel Interpersonal de los estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana se considera “Promedio” y se obtienen los siguientes resultados:

- El 75% se considera como categoría “Promedio”.
- El 12,5% se considera como categoría “Baja”.
- El 5% se considera como categoría “Alta”
- El 5% se considera como categoría “muy baja”.
- El 2,5% se considera como categoría “Marcadamente Alta”.



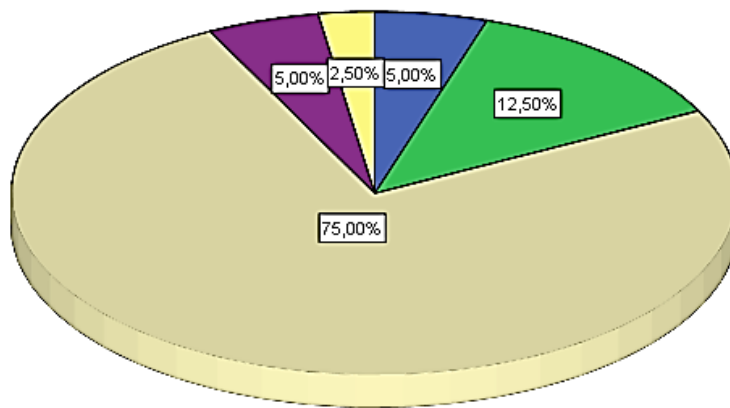
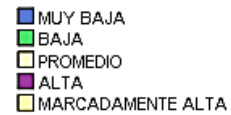


Figura 3. Resultado del Nivel Interpersonal de Inteligencia Emocional

**Comentario:**

En el nivel Interpersonal de los estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana se considera como “Promedio” y se obtienen los siguientes resultados:

- El 75% se considera como categoría “Promedio”.
- El 2,5% se considera como categoría “Marcadamente Alta”.

Tabla 10.

*Resultado del Nivel Adaptación de Inteligencia Emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy baja	2	5,0	5,0	5,0
Baja	23	57,5	57,5	62,5
Promedio	15	37,5	37,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

**Comentario:**

En el Nivel de Adaptación en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana se considera como “Baja” y se obtiene los siguientes datos:

- El 57,5% se considera como categoría “Baja”.
- El 37,5% se considera como categoría “Promedio”.
- El 5% se considera como categoría “Muy Baja”.

MUY BAJA  
BAJA  
PROMEDIO

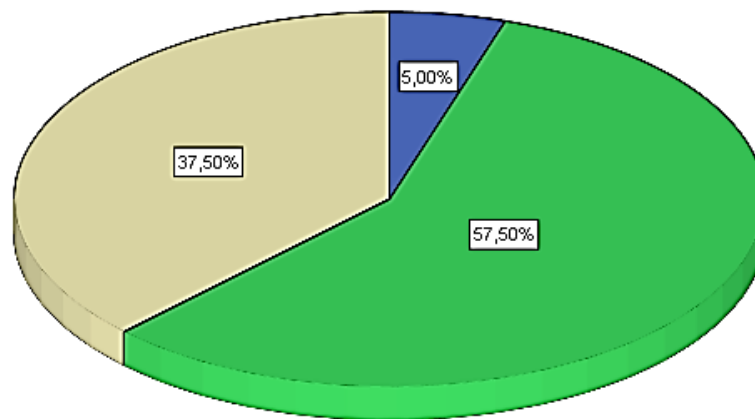


Figura 4. Resultado del Nivel Adaptación de Inteligencia Emocional

**Comentario:**

En el nivel de Adaptación en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana se considera “Baja” y se obtienen los siguientes resultados:

- El 57,5% se considera como categoría “Baja”.
- El 5% se considera como categoría “Muy baja”.

Tabla 11.

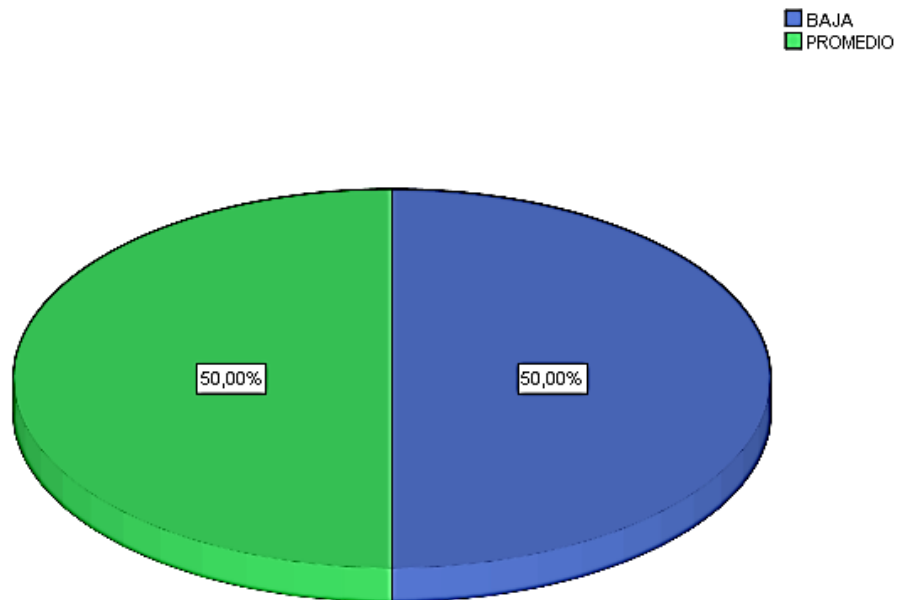
*Resultado del Nivel Manejo de Estrés de Inteligencia Emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja	20	50,0	50,0	50,0
Promedio	20	50,0	50,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

**Comentario:**

En el nivel de Manejo de Estrés en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se considera como “Promedio” y “Baja” y se obtiene los siguientes resultados:

- El 50% se considera como categoría “Promedio”.
- El 50% se considera como promedio “Bajo”.



*Figura 5.* Resultado del Nivel Manejo de Estrés de Inteligencia Emocional

**Comentario:**

En el nivel de Manejo de Estrés en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se considera como “Promedio” y “Baja” y se obtienen los siguientes resultados:

- El 50% se considera como categoría “Promedio”.
- El 50% se considera como categoría “Baja”.

Tabla 12.

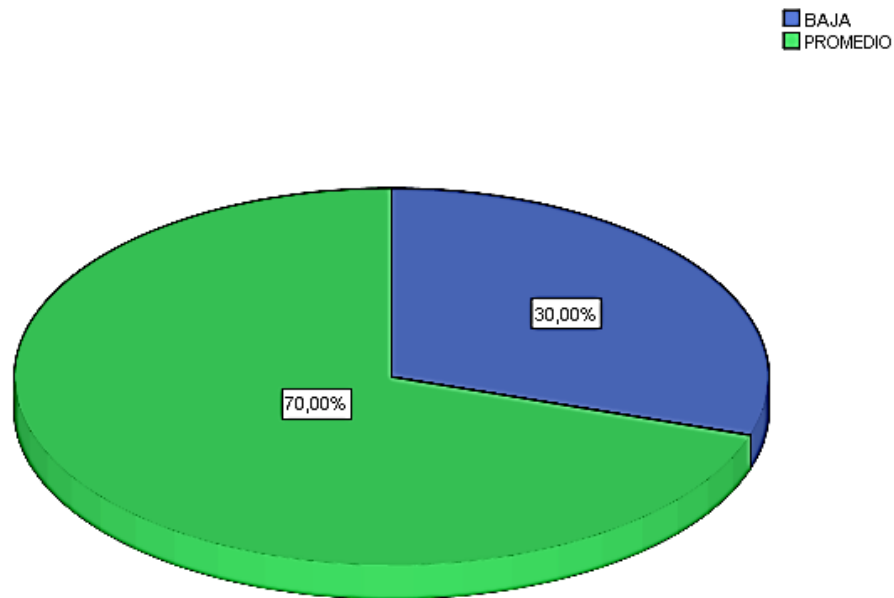
*Resultado del Nivel Estado de Ánimo General de Inteligencia Emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja	12	30,0	30,0	30,0
Promedio	28	70,0	70,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

**Comentario:**

En el nivel del Estado de Ánimo General en los estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana se considera como “Promedio” y se obtienen los siguientes resultados:

- El 70% se considera como categoría “Promedio”.
- El 30% se considera como categoría “Baja”.



*Figura 6.* Resultado del Nivel Estado de Ánimo General de Inteligencia Emocional

**Comentario:**

En el nivel de Estado de Ánimo General en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana se considera “Promedio” y se obtienen los siguientes resultados:

- El 70% se considera como categoría “Promedio”.
- El 30% se considera como categoría “Baja”.

### 4.3. Análisis y discusión de resultados

En la presente investigación tiene como objetivo general determinar el nivel de Inteligencia emocional en los estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, con una muestra de 40 universitarios del tercer y cuarto ciclo, se aplicó el Inventario de Inteligencia Emocional de Ice BarOn (1997), estandarizada por Nelly Ugarriza Ugarte (2001) y se obtuvo un resultado en Inteligencia Emocional General de Categoría “Baja” correspondiente al 72,5% de la muestra, esto nos indica que los estudiantes presentan dificultades para autogestionar las emociones e impulsos en relación con su entorno social. Por otro lado, se presenta un 27,5% de la muestra correspondiente a la categoría “Promedio”, esto nos indica que presentan habilidades para controlar y gestionar las emociones, autoconsciencia sobre las emociones y empatía con el entorno social, asimismo, capacidad resolutive de conflicto de forma asertiva con un estado de ánimo estable.

De acuerdo a BarOn (1997) una categoría “baja” se define como la dificultad de mantener habilidades y destrezas sociales, emocionales y personales con el entorno, lo que dificulta la adaptación progresiva y el afrontamiento asertivo de problemas.

**Comentario:** Aquellos estudiantes presentan pocas habilidades para gestionar y controlar sus impulsos, lo que dificulta un correcto desarrollo académico, se presentan altibajos en las calificaciones y poca motivación para culminar los cursos, intermitencia en el avance de ciclos académicos y el rezago de las asignaturas, en el área social, prefieren trabajar de manera individual que colectiva debido a la poca destreza para mantener relaciones sociales estables, en el área adaptativa, cuentan con pocas herramientas para afrontar situaciones estresoras que ocasionan frustración académica retrasando el desarrollo de las asignaciones universitarias, asimismo, son poco optimistas para lograr sus objetivos a corto y largo plazo, y retraimiento para encontrar el lado positivo de los problemas.

En el componente intrapersonal se obtiene una categoría “baja” correspondiente al 62,5% de los evaluados, mientras que el 10 % presenta una categoría “promedio”.



Según BarOn (1997) aquellas personas con un nivel intrapersonal bajo, presentan dificultades al momento de comprender las emociones y sentimientos propios, y entender el porqué de éstos, además de pobre reconocimiento de fortalezas y debilidades como de limitaciones y posibilidades. Asimismo, poca capacidad para expresar sentimientos, pensamientos y creencias sin perjudicar a los demás. Se puede mencionar la poca capacidad para alcanzar objetivos y realizar lo que realmente se desea, escasa autodirección e inseguridad en pensamientos y acciones, dependencia emocional para tomar decisiones.

**Comentario:** los estudiantes presentan poca motivación académica para alcanzar los objetivos, procrastinación de deberes y asignaciones durante los ciclos académicos, asimismo, bajo reconocimiento de aptitudes académicas para el progreso intelectual y la permanencia en los cursos universitarios.

En el componente Interpersonal se obtuvo una categoría “promedio” correspondiente al 75 % de los evaluados, y el 2,5% en una categoría “marcadamente alta”

Según BarOn (1997) aquellos sujetos con un nivel interpersonal moderado presentan una capacidad para comprender los sentimientos y emociones del entorno, mantener relaciones interpersonales favorables lo que proporciona conexión emocional y empatía, asimismo, sentido de cooperación y contribución con la sociedad.

**Comentario:** presentan capacidades para mantener relaciones interpersonales estables con su entorno, a nivel académico, logran trabajar en equipo, la convivencia académica es asertiva tanto con los docentes y compañeros de estudio, asimismo, son más resolutivos y persistentes para lograr sus objetivos académicos, personales y laborales. Logran empatizar con facilidad con sus semejantes y permanecer en armonía, saben expresar lo piensan y sienten en el momento adecuado para solucionar dificultades.

En el componente de Adaptación se obtuvo una categoría “baja” que corresponde al 57,5 % de los evaluados, y el 5% se ubica en una categoría “muy baja”.

De acuerdo a BarOn (1997) Aquellas personas presentan poca capacidad resolutoria de conflictos, dificultad para asimilar y diferenciar entre lo que experimentamos y la realidad objetiva, poca habilidad para el ajuste de emociones, pensamientos y conductas en situaciones cambiantes.

**Comentario:** Aquellos evaluados demuestran dificultades para resolver diferentes problemas u obstáculos que se puedan encontrar en diversos contextos, a nivel académico, los estudiantes presentan pocas herramientas prácticas para resolver los problemas académicos en relación con las asignaturas, deberes o investigaciones universitarias, atrasando los objetivos y ocasionar frustración por contar con pocas alternativas de resolución, lo que conlleva procrastinar aquellos deberes con mayor grado de dificultad, la frustración y poca tolerancia para encontrar alternativas a los problemas son mayores debido a que les cuesta concentrarse para encontrar una solución adecuada al problema.

En el componente del manejo del estrés se obtuvo una categoría “promedio” que corresponde al 50% de la muestra, y el otro 50% a una categoría “baja”.

Según BarOn (1997) los sujetos con manejo de estrés moderado presentan capacidades para gestionar situaciones adversas en relación con el estrés y emociones intensas sin perder el control, asimismo capacidad para manejar los impulsos y controlar emociones en situaciones que se requiera postergarlas. Mientras que el otro 50% corresponde a la categoría “baja”, este grupo de estudiantes presentan dificultades para manejar situaciones estresantes y poca asertividad para enfrentar conflictos, y poca habilidad para controlar impulsos y emociones.

**Comentario:** Aquellos estudiantes con un manejo de estrés moderado presentan habilidades para gestionar correctamente situaciones de estrés, a nivel académico, son capaces de controlar sus impulsos y emociones en casos de estrés académico, encuentran soluciones a los problemas con mayor facilidad, entienden que es mejor mantener la calma para centrarse en la solución que en el problema, mantienen al margen sus reacciones impulsivas para evitar perjudicar a los que lo rodean. Sin embargo, aquellos estudiantes que presentan una categoría “baja” del manejo de estrés, les cuesta controlar sus impulsos, son mayormente reactivos ante

situaciones de estrés, pierden la calma con mayor facilidad para encontrar una solución y les dificulta concentrarse.

En el componente de Estado de Ánimo General se obtuvo una categoría “promedio” correspondiente al 70% de los evaluados, y el 30% a una categoría “baja”.

De acuerdo a BarOn (1997) las personas con un estado de ánimo general moderado presentan habilidades de autorreconocimiento para sentirse satisfecho con sus actividades y de la vida en general, del goce personal y el de su entorno, facilidad para expresar plenamente sus sentimientos positivos con los que lo rodean, asimismo son positivos y optimistas a pesar de la situación negativa en que se encuentren.

**Comentario:** los evaluados presentan capacidades y herramientas para mantener un equilibrio emocional estable, son positivos ante situaciones caóticas y logran encontrar las respuestas a sus problemas, son perseverantes para lograr sus objetivos a corto y largo plazo destacando en las asignaciones interpuestas por los docentes, asimismo, saben recompensarse cuando logran cumplir sus objetivos.

#### **4.4. Conclusiones**

1. El Nivel de Inteligencia Emocional Total de los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018 se encuentra en una categoría “baja”.
2. El nivel Intrapersonal de la Inteligencia Emocional de los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018 se encuentra en una categoría “baja”.
3. El Nivel Interpersonal de la Inteligencia Emocional de los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018 se encuentra en una categoría “promedio”
4. El Nivel de Adaptación de la Inteligencia Emocional de los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018 se encuentra en una categoría “baja”.

5. El Nivel de Manejo de Estrés de la Inteligencia Emocional de los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018 se encuentra en una categoría “promedio” y “baja”.
6. El Nivel de Estado de Ánimo General de la Inteligencia Emocional de los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018 se encuentran en una categoría “promedio”

#### **4.5. Recomendaciones**

De acuerdo a los resultados obtenidos y conclusiones de la presente investigación, se dan a conocer las siguientes recomendaciones:

1. Elaborar un plan de intervención para los estudiantes de la facultad de psicología con el propósito de potenciar el nivel de Inteligencia Emocional en los siguientes componentes: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptación, Manejo de Estrés y Estado de Ánimo General.
2. Dar a conocer las diferentes herramientas y estrategias para optimizar la inteligencia emocional y puedan aplicarlo en diferentes contextos de la vida.
3. Recibir capacitaciones y talleres relacionados al desarrollo de habilidades sociales con el propósito de mejorar las relaciones interpersonales con su entorno.
4. Recurrir a especialistas en el tema para recibir orientación en puntos específicos tales como control impulsos y emociones, y de esta manera poder gestionar las emociones.
5. Realizar fórums en la institución con el propósito de compartir información y experiencias relacionadas a la mejora de la Inteligencia emocional para el beneficio propio y puedan contribuir al desarrollo de estas habilidades a nivel colectivo.

## CAPÍTULO V

### Propuesta de un Programa de Prevención e Intervención

#### Programa de Intervención

##### Estrategias para potenciar Nuestra Inteligencia Emocional

#### 5.1. Justificación del problema.

Conforme a la obtención de los resultados de la Investigación realizada acerca de la Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana 2018, se realizará un plan de intervención con los siguientes detalles.

Una de las razones principales para desarrollar la Inteligencia emocionales en los estudiantes universitarios es para dotarlos con habilidades sociales asertivas, empatía y un correcto manejo de impulsos con el fin potenciar la resolución de problemas o , asimismo puedan afrontar los desafíos con las herramientas necesarias de acuerdo a la situación que se encuentren, cabe destacar que los estudiantes están en plena formación profesional académica y necesitarán desarrollar las habilidades relacionadas a la Inteligencia Emocional para aplicarlas en el campo que se vayan a desempeñar durante los siguientes años de vida.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se aprecia que el Nivel de Inteligencia Emocional Total de los estudiantes universitarios se encuentra en una categoría “baja” con un 72,5%, además de las dimensiones Intrapersonal (categoría “baja”), Adaptación (categoría “baja”), Manejo de Estrés(50 %categoría “baja”), esto nos hace mención que la muestra evaluada presenta dificultades para reconocer sus propias emociones y toma de consciencia de éstas, dificultad para la resolución de problemas, manejo de emociones e impulsos en situaciones de estrés. Por otro lado, las dimensiones Interpersonal (categoría promedio), Manejo de Estrés (50% categoría “promedio”) y Estado de Ánimo (categoría “promedio”) nos indican que mantienen sus relaciones interpersonales estables, gestionan los impulsos y emociones intensas sin perder

el control en situaciones estresantes, asimismo, son optimistas y positivos en la mayoría de su tiempo.

La inteligencia Emocional, como constructo, nos hace mención al conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas con el propósito de mantener un adecuado afrontamiento ante situaciones de conflictos y la adaptación al entorno. De acuerdo a BarOn (1997), elabora cinco componentes de la Inteligencia emocional: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptación, Manejo de Estrés y Estado de Ánimo General.

### **1. Componente Intrapersonal**

Mide la capacidad para conocer nuestras propias emociones, utilizarlos para beneficio propio y con nuestro entorno social. Los subcomponentes son: autoconocimiento emocional, asertividad, autoestima, autorrealización, independencia.

### **2. Componente Inteligencia Interpersonal**

Evalúa las habilidades para mantener relaciones asertivas con el entorno social y que son favorables para el bienestar personal-social. Los subcomponentes son: Empatía, relaciones Interpersonales y responsabilidad Social.

### **3. Componente adaptación**

Demuestra la capacidad para encontrar alternativas para la resolución de problemas, y la flexibilidad, sus subcomponentes son: capacidad para solucionar problemas, prueba de la realidad y flexibilidad.

### **4. Componente manejo de estrés**

Evalúa la capacidad para el control de impulsos y tolerancia a la frustración. Los subcomponentes son: Tolerancia al Estrés y control de Impulsos.

### **5. Componente estado de Ánimo General**

valora la capacidad para mantenerse optimista y positivo ante situaciones de conflicto. Los subcomponentes son: Felicidad y optimismo.

El programa de intervención presenta como objetivo incrementar el progreso de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios a través de técnicas sencillas y de esta forma desarrollar sus capacidades y habilidades emocionales con su entorno social

## **5.2. Establecimiento de objetivos del programa**

### **5.2.1. Objetivo general**

Diseñar y aplicar un programa de intervención psicoeducativo para potenciar el nivel de Inteligencia emocional en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

### **5.2.2. Objetivo específico**

- Potenciar las capacidades de autorreconocer las emociones, autoestima e independencia de los estudiantes universitarios de la una Universidad privada de Lima Metropolitana.
- Fortalecer habilidades sociales asertivas con el entorno para el bienestar psicoemocional y la empatía de los estudiantes universitarios de una universidad privada.
- Desarrollar la capacidad de flexibilidad y de resolución de problemas de los estudiantes de una universidad privada.
- Implementar destrezas para el control de impulsos y tolerancia a la frustración en los estudiantes universitarios de una universidad privada.
- Fortalecer las habilidades para mantenerse optimista y positivo ante situaciones de conflicto.

### **5.3. Sector al que se dirige**

Sector educativo: está dirigido a todos los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, 2018

### **5.4. Establecimiento de conductas / Meta**

Componentes de la Inteligencia Emocional

- ✓ Intrapersonal
- ✓ Interpersonal
- ✓ Adaptación
- ✓ Manejo de Estrés
- ✓ Estado de Ánimo General

**META:** Instruir y dotar a los estudiantes universitarios con técnicas y herramientas que fortalezcan su capacidades emocionales y sociales.

### **5.5. Metodología de la Intervención**

La metodología a utilizar será descriptiva – aplicada de acuerdo a los objetivos propuestos, el programa de intervención será realizado de marzo a mayo del presente año, el cual presentará 5 sesiones aplicadas durante este periodo.

### **5.6. Instrumentos a utilizar**

- ✓ Hojas bond
- ✓ Lapiceros
- ✓ Proyector Multimedia
- ✓ Diapositivas.



## 5.7. Cronograma

	ABRIL					
	ACTIVIDAD	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
		Área intrapersonal	Área Interpersonal	Área Adaptación	Área Manejo de Estrés	Área Estado de Ánimo General
Semana 1	“Campeón o Perdedor”	x				
Semana 2	“Expresa y controla tus emociones”		X			
Semana 3	“Resolución de quejas y problemas”			x		
Semana 4	“Control de impulsos”				x	
Semana 5	“¿optimista o pesimista?”					x

## PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

### Estrategias para potenciar Nuestra Inteligencia Emocional

#### Fase de desarrollo

Sesión	Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	tiempo
Dinámica de integración	“Campeón o perdedor”	Reconocer nuestras emociones y sentimientos	Reflexivo y memoria a corto plazo	-Cada participante coge una hoja bond y describe una lista de situaciones en las que se haya sentido satisfecho con una actividad que haya realizado últimamente, y por otro lado, -una lista situaciones en la cual se haya sentido insatisfecho o poco exitoso por lo ocurrido anteriormente.	Hojas bond Lapiceros	15'
Información sobre el taller	¿Que son las emociones?	Identificar y ser conscientes de nuestras emociones y sentimientos antes de actuar	Expositivo	-Identificar las emociones positivas y comprender como estas fueron beneficiosas en nosotros y con nuestro entorno. -Concientizar como las emociones negativas afectan nuestro estado emocional y por consiguiente como deberíamos afrontarlas.	Proyector Diapositivas PPTS	20'
Criterio de Evaluación: favorable con éxito						

	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Material</b>	<b>tiempo</b>
Semana II	Expresa y controla tus emociones	Ayudar a reconocer las emociones y sentimientos de los participantes y como estos influyen en las personas de su entorno.	Expositivo	<p>-Recordar 3 sucesos positivos y 3 negativos en las cuales se hayan expresado las emociones y hayan influido en el estado de ánimo de aquellas personas.</p> <p>-pedir que se centren en cada aspecto importante de cada emoción expresada.</p> <p>-Preguntar cuáles fueron los resultados en expresarles tanto las emociones positivas y negativas a aquellas personas</p> <p>-Preguntar ¿Qué podemos mejorar para expresar mejor lo que sentimos y pensamos a las personas que nos rodean?</p>	Hojas bond Lapiceros	45 minutos

	Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	tiempo
Semana III	Resolución de quejas y conflictos	Fomentar y encontrar las soluciones más prácticas a las dificultades que afrontemos de acuerdo al contexto en que estemos	expositiva	<p>Cada participante debe recordar un acontecimiento el cual le haya sido difícil resolver y después de pedir apoyo o no, lo haya podido resolver, mientras más alto haya sido el nivel de dificultad para solucionarlo servirá como ejemplo.</p> <p>-Centrarse y generar lluvia de ideas afinadas y alineadas a la solución del problema.</p> <p>-Seleccionar las tres posibles soluciones más efectivas del caso.</p> <p>-mentalizar la solución e inmediatamente llevarlo a la práctica.</p> <p>-Si la primera solución no da resultados positivos, proseguir con la siguiente hasta resolver el problema.</p> <p>- Lo más importante es centrarse en las posibilidades de solución del problema que el mismo problema.</p> <p>-Mientras más pronta sea la mentalización y acción para la resolución, desarrollaremos de manera efectiva estas capacidades.</p>	Hojas bond lapiceros	45 minutos

	Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	tiempo
Semana IV	Control de impulsos	Dotar y empoderar de estrategias para potenciar el control de impulsos y gestionar situaciones de estrés que perjudiquen nuestra salud en general.	Expositiva	<p>Describir un suceso en el cual se sintió muy estresado y carecía de recursos para abordar la situación de manera asertiva.</p> <p>Pasos a seguir:</p> <p>1.- Detectar o reconocer una situación estresora en la cual le haya producido alteración en el comportamiento y reactividad como conducta con su entorno</p> <p>2.-conscientizar sus emociones e impulsos antes de reaccionar de manera impulsiva. Asimismo, encontrar alternativas de solución</p> <p>3.- actuar de manera asertiva y racional ante la situación estresora.</p>	Hojas bond Lapiceros	45 minutos

	Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	tiempo
Semana V	“Optimista o pesimista”	Ayudar a modificar los estados de ánimo a través de actividades que fomenten el positivismo y optimismo.	Expositiva	<p>Nombrar 3 actividades agradables que anteriormente realizabas y mejoraban tu estado de ánimo significativamente</p> <p>1.- deben ser actividades que sean alcanzables y se puedan cumplir.  2.-trázate metas a corto, mediano y largo plazo para realizarlas.  3.-encuentra un tiempo para hacerlo.  4.- reconoce los beneficios y desventajas de éstas.</p> <p>*Evalúa del 1 al 10 como que te sentías antes de realizar la actividad.  *enfócate en la actividad agradable a realizar.  *Evalúa del 1 al 10 después de hacer la actividad</p> <p>-La actividad física y mental mejora el estado de ánimo cuando se ejecuta de manera constante, en un aproximado de 15 días como mínimo el estado de ánimo cambia de manera significativa, siempre y cuando haya perseverancia y disciplina para cumplirlas.</p>	Hojas bond Lapiceros	45 minutos

## Referencias Bibliográficas

- Arias, W., Escudero, H., & Ceballos, K. (2016). Inteligencia emocional y estrategias metacongnitivas en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa. *Acta Psicológica Peruana*, 1(2), 353-377. Obtenido de <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/15/12>
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
- Bradberry, T. (2018). *¿Qué es la inteligencia emocional y por qué la necesitas?* Obtenido de Diario Gestión: <https://gestion.pe/economia/management-empleo/inteligencia-emocional-necesitas-230263>
- Castaño, P. y. (agosto de 2015). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de scielo.com.org: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n2/v32n2a06.pdf>
- Castillo, C. (2017). *Inteligencia emocional y rendimiento académico de los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa Fe y Alegría 34 Chorrillos. 2016 (Tesis de maestría)*. Lima, Perú: Universidad Cédar Vallejo. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5891/Cristobal\\_QRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5891/Cristobal_QRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cejudo, J., López, M., & Rubio, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 51-57. Obtenido de <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/viewFile/17423/20210>
- Cruz, N. (2015). *Principios de la Inteligencia Emocional relacionados con el desempeño académico de los estudiantes de la escuela profesional de*

agronomía – Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2013 (Tesis de maestría). Lima, Perú: Universidad de San Martín de Porres.

Del Rosal, I., Dávila, M., Sánchez, S., & Bermejo, M. (2016). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias. *Psicología, Ciencia y Profesión: Mirando al futuro*, 1(2), 51-61. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/view/63644/38702>

Diario El Comercio. (2018). *Cuatro consejos para aumentar tu inteligencia emocional*. Obtenido de <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/cuatro-consejos-aumentar-inteligencia-emocional-noticia-531506>

Eleconomista.com.mx. (2017). *Las consecuencias de la falta de inteligencia emocional en los líderes empresariales*. Obtenido de MBA y Educación Ejecutiva: <https://mba.americaeconomia.com/articulos/notas/las-consecuencias-de-la-falta-de-inteligencia-emocional-en-los-lideres-empresariales>

Estrada, E., Moyseén, A., Balcazar, P., Garay, J., Villaveces, M., & Gurrola, G. (2016). *Inteligencia Emocional en Estudiantes Universitarios Mexicanos*. Obtenido de 17º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/65573/Interpsiquis%20016%20Inteligencia%20emocional%20en%20j%C3%B3venes.pdf?sequence=1>

Extremera, N., & Ruíz, D. (2012). *Inteligencia Emocional y Bienestar Personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud (Tesis doctoral)*. Málaga, España: Universidad de Málaga. Obtenido de [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5384/TDR\\_PINEDA\\_GALAN.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5384/TDR_PINEDA_GALAN.pdf?sequence=1)

Fernández, K. (2015). *Inteligencia Emocional y Conducta Social en estudiantes del quinto año de secundaria de una institución educativa, Trujillo – 2014 (Tesis de licenciatura)*). Trujillo, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego. Obtenido de



[http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1804/1/RE\\_PSICOLOGIA\\_INTELIGENCIA.EMOCIONAL.CONDUCTA.SOCIAL.EN.ESTUDIANTES\\_TESIS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1804/1/RE_PSICOLOGIA_INTELIGENCIA.EMOCIONAL.CONDUCTA.SOCIAL.EN.ESTUDIANTES_TESIS.pdf)

- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299138522006>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. Obtenido de [mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf](http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf)
- Machaca, C. (2014). *Relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en la asignatura de comunicación en estudiantes del quinto año de educación secundaria del colegio industrial Simón Bolívar, Juliaca (Tesis de magister)*. Lima, Perú. Obtenido de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/265/Celia\\_Tesis\\_maestr%C3%ADa\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/265/Celia_Tesis_maestr%C3%ADa_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Páez, M., & Castaño, J. (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de pregrado de una Universidad privada. Lima-Perú. *Psicología desde el Caribe*, 32(2). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n2/v32n2a06.pdf>
- Reyes, C., & Carrasco, I. (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Peru, 2013. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 4(1), 87-100. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5124755.pdf>
- Rodríguez, J. (2015). Implementación del modelo de gestión de talento humano por competencias en una universidad de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 3(2), 319-401. Obtenido de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/81>
- Sánchez, E., & Gaeta, M. (2018). Competencias emocionales y emprendimiento: un estudio. En A. A. Psicopedagogía, *Inteligencia Emocional y Bienestar III*.

*Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (2da. ed., págs. 394-406). Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.

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. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>

Vera Córdova, A. (2016). *Control emocional, impacto de las leyes y violencia contra la mujer*. Obtenido de El regional piura: <https://www.elregionalpiura.com.pe/columnistas/179-andres-vera-cordova/15938-control-emocional-impacto-de-las-leyes-y-violencia-contra-la-mujer>

Villegas, M. (2016). *Inteligencia emocional: la habilidad necesaria para manejar situaciones*. Obtenido de RPP NOTICIAS: <https://vital.rpp.pe/expertos/inteligencia-emocional-noticia-1018555>

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz De Consistencia

Problema	Objetivo	Metodología
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>— ¿Cuál es el nivel intrapersonal en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018?</p> <p>— ¿Cuál es el nivel interpersonal en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018?</p> <p>— ¿Cuál es el nivel de adaptación en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>— Determinar el nivel intrapersonal en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>— Determinar el nivel interpersonal en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>— Determinar el nivel de adaptación en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018.</p>	<p><b>Población:</b></p> <p>40 estudiantes de la facultad de psicología, 39 mujeres y 9 hombres, de edades entre 18 a 25 y de ocupación estudiantes</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>El tipo de muestreo es censal porque recurre al 100% de la población.</p> <p><b>Delimitación temporal:</b></p> <p>Julio 2018</p> <p><b>Tipo de Investigación:</b></p> <p>Investigación descriptiva</p> <p><b>Diseño de Investigación:</b></p> <p>No experimental</p> <p><b>Variable:</b></p> <p>Inteligencia emocional</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>Inventario de Cociente Emocional de BarOn (1997), adaptado por Nelly Ugarriza (2001)</p>

<p>— ¿Cuál es el nivel de manejo de estrés en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018?</p>	<p>— Determinar el nivel de manejo de estrés en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018</p>	
<p>— ¿Cuál es el nivel de Estado de ánimo general en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018?</p>	<p>— Determinar el nivel de estado de ánimo en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2018.</p>	

## Anexo 2. Carta de Presentación a la Institución Educativa Superior



# Universidad Inca Garcilaso de la Vega

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 17 de Mayo del 2018

Carta N° 1162-2018-DFPTS



**Doctor**  
**RAMIRO GOMEZ SALAS**  
**DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA**  
**Y TRABAJO SOCIAL**

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Martín José COYOCUSE CUTIPA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 053805638 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución ; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología , bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,

  
 **Dr. RAMIRO GOMEZ SALAS**  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/hzv  
Id. 881956

Av. Petit Thouars 248, Lima  
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304  
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

## **Anexo 3. Instrumento**

### **CUESTIONARIO**

#### **INVENTARIO EMOCIONAL BarOn**

#### **INTRODUCCIÓN**

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces.

Hay cinco respuestas por cada frase:

1. Nunca es mi caso.
2. Pocas veces es mi caso.
3. A veces es mi caso.
4. Muchas veces es mi caso.
5. Siempre es mi caso.

#### **INSTRUCCIONES**

Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Marca con un aspa el número.

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación. Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas". Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres. NO como te gustaría ser, NO como te gustaría que otros te vieran. NO hay límite, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a TODAS las oraciones.

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Es difícil para mí disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problema para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.



28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.

54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.

79. Nunca he mentido.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.

104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun| cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación son mis amistades.

129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.