

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**Dr. Luis Claudio Cervantes Liñán**



**TESIS**

**“RELACION ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y  
ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA IEP  
“SANTA ISABEL” DEL DISTRITO DE PUEBLO LIBRE”**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
DOCTOR EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:**

**Mg. Delia Gladys Rico Chaname**

**2013**

## **Dedicatoria:**

**A Dios**, que me diste la oportunidad de vivir.

A mis padres, esposo e hijos por su apoyo incondicional.

# ÍNDICE

DEDICATORIA	2
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
<b>CAPÍTULO I: Fundamentos Teóricos.</b>	<b>10</b>
1.1. Antecedentes de la investigación.	10
1.2. Marco Teórico.	17
1.2.1. Inteligencia emocional.	17
1.2.1.1. Componentes de la Inteligencia Emocional	17
1.2.1.2. Modelos de la Inteligencia Emocional	18
1.2.2. Estrés	40
1.2.2.1. Definiciones	40
1.2.2.2. Estresores	41
1.2.2.3. Consecuencias	41
1.2.2.4. Tipos de estrés	43
1.2.2.5. Respuesta y sintomatología	44
1.2.2.6. Síntomas asociados al estrés	45
1.2.2.7. Estrategias de afrontamiento	47
1.2.2.8. Medidas preventivas del estrés	49
1.3. Marco conceptual.	53
<b>CAPÍTULO II: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>57</b>
2.1. Descripción de la realidad Problemática.	57

2.2. Delimitación del Problema.	60
2.3. Planteamiento del Problema.	60
2.4. Objetivos de Investigación.	65
2.4.1. Objetivos General.	65
2.4.2. Objetivos Específicos.	65
2.5. Hipótesis de la investigación.	66
2.5.1. Hipótesis General.	66
2.5.2. Hipótesis Específicas.	66
2.6. Variables e Indicadores	67
2.6.1. Variables.	67
2.6.2. Definición Operacional de Variables.	68
2.7. Justificación e Importancia de la Investigación.	68
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	70
3.1. Tipo y Diseño de Investigación	70
3.1.1. Tipo de Investigación.	70
3.1.2. Diseño de Investigación.	70
3.2. Población y Muestra.	71
3.3. Técnica e instrumento de recolección de datos.	72
3.4. Técnica de procesamiento y análisis de datos.	78
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	80
4.1. Presentación y Análisis de los Resultados.	80
4.1.1. Presentación de Resultados.	80

4.2. Comprobación de Hipótesis.	88
4.2.1. Hipótesis General	88
4.2.2. Hipótesis específicas	90
4.3. Discusión de los resultados	95
<b>CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones</b>	99
5.1. Conclusiones	99
5.2.Recomendaciones	100
Bibliografía	101
Anexos	104

## Resumen

El presente trabajo de investigación informa los resultados de la relación entre el “inteligencia emocional y estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP Santa Isabel del distrito de Pueblo Libre”. Se trabajó con una muestra de estudiantes de secundaria; administrándose dos instrumentos: el inventario de inteligencia emocional de Barón y el inventario de escala de Diagnóstico de Estrés “EDS-10” de Solf; cuyo objetivo es explorar estas variables, así mismo sus componentes.

Las hipótesis planteadas se presentan en función para conocer si existe una relación estadísticamente directa entre la inteligencia emocional y estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP Santa Isabel del distrito de Pueblo Libre, seguida por sus componentes relacionadas.

El marco teórico de los temas presenta una amplia fuente bibliográfica, acerca aspectos relacionados con las variables objeto de estudio en el presente trabajo de investigación. La investigación ha seguido el método descriptivo y correlacional; el diseño de investigación es descriptivo - correlacional y No Experimental. La muestra ha sido obtenida de forma probabilística de muestreo aleatorio simple, configurando una muestra de 157 estudiantes del nivel secundario. Las variables a relacionar fueron estrés y inteligencia emocional. Los datos fueron organizados y sistematizados, mediante un análisis estadístico aplicándose el coeficiente de correlación de Pearson, lo cual se llegó a la conclusión respecto a la hipótesis general donde no se encontró relación estadísticamente directa entre la inteligencia emocional y estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP Santa Isabel del distrito de Pueblo Libre. En las hipótesis específicas no se encontró relación estadísticamente directa entre los componentes Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad y Estado de Animo General de la Inteligencia Emocional y el Estrés; pero si se halló relación estadísticamente directa entre el componente Manejo del Estrés de la Inteligencia Emocional y el Estrés.

**Palabras Claves:** Inteligencia Emocional, Estrés, Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo del Estrés, Estado de Animo.

## **Abstract**

The present research reports the results of the relationship between the "emotional intelligence and stress in secondary students IEP Santa Isabel Pueblo Libre district". We worked with a sample of high school students, administered two instruments: the emotional intelligence inventory Baron and inventory Stress Diagnostic Scale "EDS-10" Solf, which aims to explore these variables, also its components.

Hypotheses are presented according to know if there is a direct statistical relationship between emotional intelligence and stress in secondary students IEP Santa Isabel Pueblo Libre district, followed by their related components.

The theoretical framework of the issues has a wide source is acknowledged, aspects about the variables studied in this research work. Research has followed the descriptive method and correlational research design is descriptive - correlational and not experimental. The sample has been obtained by simple random sampling probabilistic, setting a sample of 157 students at the secondary level. Variables were related to stress and emotional intelligence. The data were organized and systematized by applying statistical analysis the Pearson correlation coefficient, which was concluded regarding general hypothesis where no direct statistical relationship was found between emotional intelligence and stress in high school students the IEP Santa Isabel Pueblo Libre district. In specific scenarios not found direct statistical relationship between components Intrapersonal, Interpersonal, Adaptability and General Mood of Emotional Intelligence and Stress, but if direct statistical relationship was found between the component Stress Management and Emotional Intelligence Stress.

**Keywords:** Emotional Intelligence, stress, Intrapersonal, Interpersonal, Adaptability, Stress Management, Mood.

# INTRODUCCIÓN

El estudio analiza científicamente la inteligencia emocional y estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP Santa Isabel del distrito de Pueblo Libre.

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y agudeza de las emociones, además ofrece una comprensión más honda, más completamente formada de uno mismo y de los que le rodean. La inteligencia emocional como capacidad se refiere al potencial real de un sujeto para reconocer, procesar y utilizar la información con carga emocional. Cualquier persona necesita entender que las emociones transmiten información y que se pueden controlar voluntariamente. Por tanto, podrá mantener abiertas las señales emocionales siempre que éstas no sean demasiado penosas y tenderá a expresarlas cuando éstas sean abrumadoras. En la zona de confort emocional de la persona, se vuelve posible regular y manejar las emociones propias y las de los otros así como fomentar las metas sociales y personales propias y de los otros. Eso implica que la persona puede ser tolerante al estrés, ser capaz de resistir a sucesos adversos y a situaciones estresantes como tener control para resistir o demorar un impulso. Salovey y Mayer (2000).

De igual forma indagar el estrés es cualquier circunstancia que la persona percibe como una amenaza o como algo del entorno que supera su capacidad de respuesta. El estrés inicialmente es positivo porque es un proceso de activación ante las demandas de la vida que nos permite defendernos de las amenazas, es por tanto un mecanismo de supervivencia. En definitiva prepara a la persona para afrontar con éxito los retos que surgen en los distintos ámbitos de la vida. Pero un exceso de activación puede resultar desagradable. Cuando los requerimientos del medio superan los recursos de la persona



para hacerlos frente, surge el denominado estrés negativo, que nos descontrola y acaba derivando en patología, si la respuesta es muy frecuente, intensa o duradera.

Teniendo en cuenta lo anterior; el presente trabajo de investigación trata de describir estas variables en los estudiantes del nivel secundario de la IEP Santa Isabel del distrito de Pueblo Libre en el 2012; lo que repercutirá en su vida personal, académica, familiar y social.

El trabajo esta dividido en cuatro capítulos:

En el primer capítulo, se presenta la fundamentación teórica, lo cual está compuesto por antecedentes de investigación de las variables investigadas, un enfoque teórico que consolida el trabajo de investigación.

En el segundo capítulo, abordamos el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos, hipótesis, variables y la justificación del problema.

En el tercer capítulo, nos referimos a la metodología, en la que trataremos el tipo y nivel de investigación, diseño, población, muestra, las técnicas de recolección de datos, procedimientos y el análisis estadístico.

En el cuarto capítulo, presentamos los resultados, en la que abordamos la comprobación de las hipótesis y discusión de los resultados. Finalmente en el quinto capítulo, las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos.

Así mismo, se espera que la presente investigación sirva para que profesionales colegas o afines, puedan ampliar su conocimiento y análisis científico respecto al tema objeto de estudio y despierte interés en investigar sobre el tema.

# CAPÍTULO I

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS

### 1.1. Antecedentes de la investigación

#### a) Antecedentes en el extranjero

Yáñez, Arévalo, Fernández, Miranda y Soto (2008) realizaron un estudio acerca del **“Estrés académico e inteligencia emocional en una muestra de estudiantes de 7° básico a 2° año medio”**. La presente investigación tuvo por objetivo describir la relación entre Inteligencia Emocional y Estrés Académico. Para ello se evaluó una muestra fue de 120 estudiantes de 7° y 8° básico y de 1° y 2° medio de un liceo público de mujeres de la Región Metropolitana con un alto nivel de exigencia académica. Se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico y la escala TMMS- 24 (Trait Meta-Mood Scale) para la medición de la Inteligencia Emocional. Los resultados evidencian que existe una considerable relación entre la fatiga crónica, que es una reacción física del estrés académico, y la comprensión de los sentimientos, que es el segundo componente de la Inteligencia Emocional. Con respecto a la habilidad asertiva, los elogios a así mismo y la regulación emocional, los resultados muestran que no existe relación. Finalmente, respecto a los demás elementos del Estrés Académico y los componentes de la Inteligencia Emocional, se observan relaciones débiles y moderadas.

Romero (2009) en su tesis titulada **“Incidencia de la Inteligencia Emocional en las relaciones interpersonales de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología ciclo 02-2009 de la Universidad de Oriente de la Ciudad de San Miguel-El Salvador, Centroamérica”**. Esta investigación tuvo como objetivo principal determinar la incidencia de las variables en una muestra de 67 alumnos. Investigación de tipo descriptivo, correlacional. Entre las conclusiones se expresa que “La mitad de los estudiantes encuestados muestran que sólo a veces hay la presencia de la inteligencia emocional en el autocontrol de sus emociones y en la asertividad de sus conductas. Mientras que por otro lado los estudiantes siempre manifiestan empatía, cooperación y respeto ante las demás personal, evidenciando de manera concreta que es el indicador con mayor porcentaje en todos los resultados.

Barraza (2008) desarrolló una investigación sobre **“El estrés académico en los alumnos del postgrado de la UPD”**. El estudio plantea como objetivos: identificar los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que caracterizan el estrés académico que viven los alumnos de postgrado de la UPD; establecer el nivel de estrés que es autopercebido por los alumnos de postgrado de la UPD y; determinar la existencia, o no, de relación entre las variables género, maestría o semestre que cursan los alumnos de postgrado de la UPD con el nivel estrés autopercebido, los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan. El marco teórico se construyó a partir del enfoque teórico del estrés Cannon, (1935) y Selye (1978), bajo la perspectiva interaccionista que conduce a modelos relacionales (Sutherland y Cooper, citados por Travers y Cooper, 1997) y a la teoría transaccional del estrés (de corte cognoscitivo) de Cohen y Lazarus (1979), Lazarus y Folkman (1986) y Lazarus, (2000).Se realizo un

estudio de tipo exploratorio y correlacional. Para la recolección de la información se utilizó la encuesta. El universo de estudio estuvo constituido por 60 alumnos que asisten a la UPD a cursar clases de maestría.

El análisis de los resultados se realizó de manera estadística: en un primer momento se utilizaron medidas de tendencia central y de dispersión para elaborar un perfil de las características del estrés académico que presentan los alumnos de postgrado de la UPD, y en un segundo momento se realizó un análisis correlacional para determinar la relación o no de las variables independientes con las variables dependientes.

En los resultados en primer lugar cabe destacar que, a pesar de que el análisis demostró la no relación directa entre género y nivel de estrés autopercebido, la media de estrés declarada por hombre y mujeres difiere por casi un punto porcentual (hombres 5.87 y mujeres 6,78) y la desviación estándar es mayor en el caso de los hombres (2,58 por 1,88 de las mujeres). Esta situación obliga a que se reflexione sobre las posibilidades de relación entre estas dos variables, sea a través de una variable interviniente o a través de procesos más finos de medición del nivel de estrés.

En segundo lugar cabe destacar que las reacciones psicológicas fueron muy recurridas por los encuestados y sobre todo aquellas que tenían que ver con los procesos cognoscitivos (concentración, memoria, etc), por lo que se puede abrir un nuevo tema de investigación enfocándose exclusivamente en la alteración de los procesos cognoscitivos como consecuencia o síntoma del estrés.

En tercer lugar este primer acercamiento a las estrategias de afrontamiento constituye un buen antecedente para profundizar en este campo y poder desarrollar en una próxima investigación estilos de afrontamiento como los reseñados por Howard C. Daudistel y Harmon M. Hosh (citados por Barajas, 2001). En cuarto lugar sería conveniente iniciar

estudios para determinar las consecuencias que puede traer para el aprendizaje el estrés académico que presentan los alumnos.

Viñas Poch y Caparrós Caparrós (2000) realizaron un estudio sobre la “**Ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en la Universidad de Girona**”. Estudio con el objetivo de analizar la posible relación entre las estrategias utilizadas por 120 estudiantes universitarios para afrontar la situación o período de exámenes y los síntomas somáticos autoinformados. Para ello, evaluaron las estrategias de afrontamiento (estado) utilizadas durante las dos semanas correspondientes a la primera convocatoria de exámenes de febrero. Paralelamente, los estudiantes autoinformaban de los diferentes tipos de quejas y manifestaciones somáticas experimentadas durante dicho período y las dos semanas consecutivas. Los resultados obtenidos son coincidentes con los datos correspondientes a otros estudios, en los que se observa que las estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema (afrontamiento activo de la situación) están relacionadas con un mayor bienestar físico. Por el contrario, aquellos sujetos que preferentemente utilizan estrategias paliativas, como es el afrontamiento centrado en las emociones, o el escape conductual o cognitivo, manifestaban un mayor malestar.

#### **b) Antecedentes en el Perú:**

Martínez (2010) realizó un estudio acerca de las “**Estrategias de Afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios**”. Tipo de estudio descriptivo correlacional. Resulta por tanto necesario conocer qué estrategias de afrontamiento usan los estudiantes universitarios para gestionar el estrés educativo y

generar programas de prevención y de intervención, incluso antes de que alcancen esta etapa educativa. Se estudio una muestra de 358 estudiantes universitarios con el objetivo de descubrir la relación entre estrategias de afrontamiento ante el estrés y el rendimiento académico, así como las diferencias entre los alumnos que aprueban y los que suspenden por el uso que de las estrategias manifiestan hacer, y también la posibilidad de encontrar una función que discrimine a ambos grupos de alumnos. Los resultados demuestran que efectivamente las estrategias de afrontamiento ante el estrés correlacionan con el rendimiento académico, que diferencian al grupo de alumnos aprobados del grupo de estudiantes suspendidos y permite discriminar a ambos haciendo posible pronosticar a qué grupo pertenecerá el estudiante en virtud de las estrategias de afrontamiento.

Quispe y Nieves ( 2007) en su tesis titulada **“Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos del 3° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 2055 “Primero de Abril”**. El estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de nivel primaria, del distrito de Comas, departamento de Lima, en una muestra de N° 2055 “Primero de Abril” el distrito de Comas, departamento de Lima”, en una muestra de 238 alumnos, llegando a la conclusión de que existe relación entre Inteligencia Emocional general y Rendimiento Académico general, lo que quiere decir que a mayor Inteligencia Emocional mayor Rendimiento Académico.

Mezarina (2005), realizó un estudio acerca de la **“Inteligencia Emocional y el Rendimiento académico en los estudiantes de formación docente de los niveles de educación inicial y educación secundaria del Instituto Superior Pedagógico Público**

**“Teodoro Peñaloza” de la provincia de Chupaca – Junín**”. La cual permitió identificar la relación existente entre el desarrollo de la inteligencia emocional y el rendimiento académico en las sub áreas curriculares de investigación y de práctica profesional en los estudiantes de formación docente que estudian en los niveles de educación inicial y educación secundaria del Instituto Superior Pedagógico Público “Teodoro Peñaloza” de la provincia de Chupaca, Junín. Su muestra estuvo constituida por 215 estudiantes de ambos sexos, 59 estudiantes de todos los ciclos de Educación Inicial, 156 estudiantes de todas las especialidades y ciclos del nivel de Educación Secundaria, a quienes se les aplico el Inventario Emocional de BarOn (I-CE) que fue adaptado por Ugarriza (2003) para su uso en el Perú, y, para el análisis del rendimiento académico se hizo uso de los calificativos que se encuentran en las Actas de Evaluación Semestral. Los resultados del Inventario de Inteligencia Emocional al igual que los promedios de los estudiantes fueron analizados a través del paquete de análisis estadístico para la investigación en Ciencias Sociales SPSS (versión 7.5) mediante el coeficiente de correlación de Pearson, así como las tablas y gráficos de frecuencias respectivas. Entre los resultados, se hallo una correlación positiva muy baja entre el desarrollo de la Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico. También se encontró que el grupo etáreo de 26 años a más, la correlación es moderadamente positivo, disminuyendo esta correlación conforme la edad de los grupos etéreos disminuye.

Ugarriza (2003) desarrollo un trabajo de investigación sobre la **“Evaluación de la Inteligencia Emocional a través del inventario de BarOn en una muestra de Lima Metropolitana”**. A través de esta investigación se buscó examinar las propiedades psicométricas del BarOn EQ-i, con un énfasis en la verificación de la estructura factorial

1-5-15 que sustenta a este instrumento, tal como es postulado por Reuven Bar-On. La muestra estuvo conformada por 1,996 individuos (41.2% hombres, 58.8% mujeres, de 15 años en adelante), de varios niveles educativos y socio-ocupacionales (escolares, universitarios, profesionales, técnicos, amas de casa, desempleados). Los análisis realizados confirmaron la estructura factorial propuesta por Bar-On, reportándose que la consistencia interna de la escala total es muy alta (0.93). De manera complementaria se presentan de manera sucinta datos sobre diferencias en relación al sexo y la edad de los evaluados, apreciándose varios paralelos con los hallazgos realizados por Bar-On (1997a). Así, se observa que mientras no existen diferencias significativas en la expresión del CE total en cuanto al sexo, varias diferencias emergen a lo largo de 11 de los 15 factores del EQ-i, que en algunos casos favorecen a los hombres, y en otros a las mujeres. De igual modo, se refiere la existencia de diferencias atribuibles a la edad, las cuales se reportan en todos los factores de la IE, bajo un patrón que sugiere que la IE aumenta con la edad.

## **1.2. Marco teórico**



### **1.2.1. Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es un término que fue introducido por primera vez en 1990 por Peter Salovey y Jhon Mayer, Pero no fue sino hasta 1995 que este término fue difundido por el mundo gracias a los aportes de Daniel Goleman.

El término Inteligencia Emocional hace referencia a la capacidad o facultad humana que le permite al hombre reconocer sus sentimientos y emociones y a la vez emplearlas de manera productiva haciendo uso de destreza, actitudes y habilidades, las mismas que determinan su conducta y le permite establecer buenas relaciones con su entorno hacer un correcto uso de sus emociones.

#### **1.2.1.1. Componentes de la inteligencia emocional**

Los Componentes de la inteligencia emocional son los siguientes:

- a. Autoconciencia:** Tener profundo entendimiento de nuestras emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos.
- b. Autorregulación:** Nos permite regular nuestros sentimientos y canalizarlos de manera útil.
- c. Motivación:** Son impulsos que nos permiten alcanzar logros por encima de las expectativas propias y de los demás.
- d. Empatía:** Tener en cuenta los sentimientos de los demás en la toma de nuestras decisiones.

- e. **Habilidad Social:** Se basa en la amistad con el primer propósito de conducir a las personas hacia la dirección que desee.

### **1.2.1.2. Modelos de la inteligencia emocional**

Podemos destacar diferentes modelos existentes sobre inteligencia emocional. De la bibliografía consultada se encontro tres modelos principales de Inteligencia Emocional:

- a) el diseñado por Mayer y Salovey (1997)
- b) el de Goleman (1995) y
- c) el del BarOn (1997).

El primero pertenece a los “modelos de capacidad mental”, mientras que el de Goleman y BarOn están dentro de los modelos conocidos como mixtos. Los de capacidad están enfocados hacia el estudio de las habilidades para procesar la información afectiva (Roberts, Zeidner y Matthews, 2001).

Mientras que los mixtos se caracterizan por unir varias dimensiones relativas a la personalidad (como optimismo, asertividad o empatía) con capacidades mentales y emocionales (Stys y Brown, 2004). El modelo de BarOn, es un instrumento diseñado y más utilizado en el contexto escolar.

#### **1.2.1.2.1. Modelo de Salovey y Mayer**

El interés de Mayer, Salovey y Caruso (2004) por estudiar la relación entre emoción y cognición viene influenciado por la preocupación que muestran algunos investigadores por ligar psique y razón. Es a partir de principios de los ochenta cuando los psicólogos empiezan a estudiar las interacciones entre cognición y emoción. La emoción y cognición son partes de la trilogía de la mente, que incluye la motivación, el afecto y la cognición, que sirven para explicar el funcionamiento de la misma. Las tres partes de la trilogía están ordenadas desde el nivel considerado menor hasta el considerado mayor o más elevado.

El sistema motivacional es la porción de la trilogía que es responsable del interior, que monitoriza corporalmente las señales biológicas importantes necesarias y da órdenes al resto de la mente. Las emociones también son internas en el sentido de que los sentimientos pueden ser privados y que las emociones crecen en respuesta a modelos internos de relaciones con otras personas y situaciones. Cuando Mayer, Salovey y Caruso, elaboran su teoría sobre inteligencia emocional, se fundamentan en dos campos como son: por un lado, el de las emociones, y por otro, el de la inteligencia. A continuación, veamos brevemente, que toman de cada uno de ellos.

### **1. Motivación, emoción e inteligencia**

Entre la triada motivación-emoción-cognición, las motivaciones básicas se desarrollan en respuesta a estados internos del cuerpo e incluyen direcciones como el hambre, la sed, la necesidad de contacto social y los deseos sexuales. La motivación es responsable de dirigir al organismo a llevar a cabo actos simples para satisfacer la supervivencia y necesidades reproductivas. En sus formas básicas, la motivación sigue o se mantiene durante un determinado tiempo y se satisfacen de una forma específica.

Las emociones parecen que están presentes en las conductas de todas las especies de mamíferos y sirven para señalar y responder a los cambios que se suceden en las relaciones entre los individuos y el ambiente. Por ejemplo, el enfado se manifiesta en respuesta a un tratamiento o injusticia. El miedo es una respuesta al peligro. Las emociones no siguen un curso de tiempo rígido, sino que responden a cambios externos en las relaciones (o percepciones internas de estas relaciones); además, cada emoción organiza varios comportamientos básicos que responden a las relaciones, por ejemplo, el miedo organiza la lucha o la huida. Las emociones son, sin embargo, más flexibles que las motivaciones, aunque no tan flexibles como la cognición.

La cognición, el tercer elemento de la triada, permite al organismo aprender del ambiente y a resolver problemas en situaciones novedosas. Esto es a menudo para satisfacer los motivos o conservar las emociones positivas. La cognición incluye aprendizaje, memoria y resolución de problemas. Implica flexibilidad e intención de procesamiento de la información, basada en el aprendizaje y la memoria.

Estos tres componentes forman parte de los rasgos de la personalidad. Porque las motivaciones interactúan con las emociones y éstas a su vez lo hacen con las cogniciones. Por ejemplo, la motivación interactúa con la emoción cuando se frustran las necesidades dirigidas a incrementar la ira y la agresión. Las emociones interactúan con la cognición cuando el buen humor dirige a la persona a pensar positivamente. Uno esperaría que la interacción entre emoción y cognición diera lugar a la inteligencia emocional. Por eso tiene sentido distinguir entre motivaciones básicas (emoción y cognición) y sus interacciones. Los tres componentes están integrados en funciones más complejas de la

personalidad, sin embargo, no podemos hablar de ellas de forma separada. Así pues, el término de inteligencia emocional implica la intersección de la emoción y la cognición. Si embargo, para Mayer y su equipo, (Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios, 2001) lo más importante es que las emociones, a parte de suponer una respuesta mental organizada a un evento, incluyen aspectos tanto psicológicos como experimentales y cognitivos, entre otros.

## **2. Inteligencia**

En cuanto de la revisión hecha respecto a la inteligencia, los autores dedicados al estudio de las emociones, han encontrado que entre la inteligencia y el éxito (sobre todo académico), hay una estrecha relación y que incluso la inteligencia es un buen predictor de dicho éxito, aunque deja una amplia varianza sin explicar. De hecho, ya en los trabajos pioneros de Binet, Terman o Weschler, se reconoce que existe un “factor evasivo” (por decirlo de alguna manera) en la medida de la inteligencia. Así, Weschler expresa que individuos con el mismo CI pueden ser tener grandes diferencias en lo que se refiere a su capacidad efectiva de lidiar con el ambiente (Mayer, Salovey y Caruso, 2004).

Los investigadores interpretan o explican esta limitación predictiva de la inteligencia (CI) de cuatro formas diferentes:

1. considerar y enfocar la vida humana como naturalmente compleja y sujeta a cambios y a interacciones complejas;
2. buscar mejores formas de evaluar la inteligencia (Gardner, 1983; Sternberg, 1985b);
3. atribuir las diferencias a una combinación de factores, entre los que destacan los rasgos de personalidad no-intelectuales; y

4. redefinir la inteligencia como una combinación de capacidad mental y rasgos de personalidad no-intelectuales.

De tal manera que los expertos en el tema de la inteligencia emocional consideran en sus teorías las siguientes ideas:

De Thorndike; toman el concepto la inteligencia social (Roberts, Zeidner y Matthews, 2001). Este experto en temas del aprendizaje animal, había establecido y definido tres grandes áreas de la inteligencia; éstas son:

- a) inteligencia abstracta escolar, caracterizada por la capacidad para entender y manejar ideas;
- b) inteligencia mecánica-viso-espacial, caracterizada por la capacidad de entender y manipular objetos; y
- c) inteligencia social (práctica), caracterizada por la capacidad para entender y manejar con cierta maestría a personas y acciones en los contextos sociales.

De hecho, la primera definición que Mayer y su equipo ofrecen de Inteligencia Emocional, se encuadra dentro del concepto de inteligencia social propuesta por Thorndike. La definición de Mayer y sus colegas se puede resumir de la siguiente manera: inteligencia emocional es una forma de inteligencia social que implica la capacidad para orientar y manejar a uno mismo y a los otros. Los sentimientos y las emociones sirven para discriminar y usar la información que nos proporcionan dichos sentimientos y emociones que guían el pensamiento y la acción (Stys y Brown, 2004).

De Weschler (1940); toman la noción de la inteligencia como una parte integrante de la personalidad. De modo que la personalidad incluye diferentes dominios como: capacidades cognitivas, rasgos de personalidad, comportamiento emocional y actitudes; todo estos dominios tienen una excesiva correlación entre sí como para permitir el estudio separado de los mismos (Kaufman y Kaufman, 2001).

Aunque Weschler ha sido bien conocido por su test de inteligencia, reconocía y destacaba los factores “no-intelectivos” de la inteligencia, como son factores afectivos, de personalidad y sociales, lo cuales pueden facilitar o inhibir el comportamiento inteligente. Weschler decía que su modelo de inteligencia no estaría completo hasta que se pudieran describir de manera adecuada esos factores (Bar-On, 2005).

De Sternberg; toman la idea de la inteligencia como capacidad de adaptación, selección y modelamiento del ambiente, que incluye las capacidades para un funcionamiento emocional y social (Sternberg, 1997a)

### **3. Bases Teóricas de la Inteligencia Emocional**

La idea principal de Salovey y sus colegas es que si el sello que define la inteligencia general es el razonamiento abstracto (capacidad de buscar diferencias implica la capacidad de buscar similitudes y analizar las pares apreciando las reacciones entre ellas y el todo), dicho razonamiento no se lleva a cabo en el vacío; es decir, necesita un input de tal forma que diferentes inteligencias precisaran informaciones referidas a su área (la espacial, música, verbal, etc.). En el caso de la IE, el input lo compone, por una parte, la información relativa a lo emocional; por otro lado, el razonamiento abstracto, que se

ayuda o complementa mediante un cuerpo organizado de conocimientos, es lo que se conoce como conocimiento base (es lo que Cattell denominó inteligencia cristalizada); y, por último, otra de las áreas de especial relevancia hace referencia a la metacognición, compuesta por estrategias que operan más allá de vida mental. En la siguiente tabla recogemos los aspectos de la inteligencia y algunos ejemplos.

<b>Aspectos Inteligencia</b>	<b>Ejemplos Inteligencia Verbal</b>	<b>Ejemplos Inteligencia Emocional</b>
Meta-procesamiento	Saber que escribir sobre algo, ayuda a recordarlo.	Saber que ayudar a alguien nos puede hacer sentirnos mejor.
Razonamiento Abstracto Comprensión	Ser capaz de identificar el protagonista de una historia y comparar los individuos con otra gente.	Se capaz de analizar una emoción e identificar sus partes y cómo se combinan.
Conocimiento base procesamiento	Tener conocimiento y recordar análisis de los ejemplos más importantes de las historias	Tener conocimiento (y recordar análisis) de ejemplos de sentimientos.
Input o entrada procesamiento	Ser capaces de recordar frases amplias en la memoria	Ser capaz de percibir emociones en los rostros.

**TABLA 1:** Resumen de los procesos de la IE (tomado de Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios, 2001).

Si intentamos resumir lo dicho, podemos decir que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad para reconocer las emociones, establecer relaciones entre las mismas y utilizarlas como base para el razonamiento y la solución de problemas; más allá, la IE implica usar las emociones para impulsar y mejorar las actividades cognitivas (Mayer, Caruso y Salovey, 1999; Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios, 2001).



En la tabla recogemos las dos áreas (estratégica y empírica) y las cuatro ramas de las emociones, que nos permiten entender mejor los niveles de las emociones y los procesos psicológicos que intervienen en el procesamiento emocional.

Área Estratégica	Manejo de la Emoción. Comprensión de la Emoción.	Procesos Psicológicos Complejos
Área Empírica	Facilitación través de la Emoción. Percepción de la Emoción.	Procesos Psicológicos Básicos

**TABLA 2:** *Áreas y ramas que componen los procesos psicológicos básicos de la IE.*

Salovey y Mayer consideran que la inteligencia emocional se explica mediante habilidades y componentes que se incluyen dentro de dos grandes áreas.

Por un lado, la empírica, que hace referencia a la capacidad de percibir, responder y manipular información de tipo emocional, sin que sea necesario entender esta información. En el área estratégica que representa la capacidad de entender y manejar las emociones, sin necesidad de una buena percepción de los sentimientos o una completa experimentación de las mismas. Cada una de estas áreas, se divide a su vez en dos “ramas” como se puede observar en la tabla.

#### **4. Percepción emocional**

Es el área más básica y es la capacidad de identificar las emociones propias y las de los otros (con sus componentes físicos y cognitivos); por ejemplo, poder identificar la honestidad o deshonestidad de las expresiones emocionales, así como la capacidad de expresar nuestras emociones (y necesidades) en el lugar y modo adecuado. Basándose en los trabajos que sobre las emociones se han hecho en biología y psicología del desarrollo,

Mayer y Salovey sostienen que el número de emociones básicas es universal, de tal forma que expresiones como la alegría, tristeza, enfado y miedo, han sido universalmente reconocidas en seres humanos.

## **5. Facilitación emocional**

Hace referencia a la capacidad de distinguir entre las diferentes emociones que uno está sintiendo, e identificar la influencia de éstas sobre los procesos de pensamiento. De forma que podemos dirigir nuestra atención a la información relevante, eligiendo entre aquellos sentimientos que facilitan los procesos de pensamiento. La facilitación implica, por tanto, la asimilación cognitiva de experiencias emocionales básicas. Mayer y sus colegas destacan la importancia e influencia que las emociones tienen en el pensamiento, por ejemplo, hay datos y teoría que han destacado que algunas emociones son importantes a la hora de permitir que ciertas clases de creatividad emerjan.

Tanto las habilidades pertenecientes a la rama de percepción emocional, como la comprensión emocional (ambas pertenecientes al área experimental) están estrechamente enlazadas, de modo que sin el adecuado desarrollo de alguna de ellas, no sería posible desarrollar el resto; es decir, si somos incapaces de identificar nuestras emociones ¿cómo podremos regularlas?

## **6. Comprensión emocional**

Esta área hace referencia al entendimiento de las emociones, y a la información que éstas conllevan. Por ejemplo, la felicidad usualmente indica un deseo de disfrutar con otros, el enfado indica un deseo de ataque o dañar a otros, el miedo es un deseo de escapar, etc. Cada emoción conlleva su propio patrón de posibles mensajes y acciones asociadas con éstos. Un mensaje de enfado, por ejemplo, puede significar que los sentimientos individuales se han tratado injustamente. El enfado puede asociarse, en cambio, con un conjunto específico de acciones posibles como: hacer la paz, atacar, buscar retribución y venganza o empatar para buscar la calma. Entender mensajes emocionales y las acciones asociadas con ellos, es un aspecto importante de esta área de habilidades.

Pero además, es importante, poder distinguir entre emociones complejas (por ejemplo, cuando dos emociones se están sintiendo simultáneamente solapándose una a la otra), así como reconocer la transición de unos estados emocionales a otros. De tal forma que se puedan resolver problemas de índole emocional, como saber qué emociones son similares, qué relación hay entre ellas, cómo se pasa de una a otra, cómo se está evolucionando de un estado emocional a otro.

Una vez que la persona ha identificado estos mensajes y las acciones potenciales, la capacidad para razonar con y acerca de los mensajes y acciones emocionales adquiere importancia. En otras palabras, entender completamente las emociones, implica la comprensión del significado de las emociones, unido con la capacidad de razonar acerca de esos significados. Esto es central para este grupo de habilidades de la inteligencia emocional.

## **7. Manejo de las emociones**

Cualquier persona necesita entender que las emociones transmiten información y que se pueden controlar voluntariamente. Por tanto, podrá mantener abiertas las señales emocionales siempre que éstas no sean demasiado penosas y tenderá a expresarlas (y no pensar en ellas) cuando éstas sean abrumadoras. En la zona de confort emocional de la persona, se vuelve posible regular y manejar las emociones propias y las de los otros así como fomentar las metas sociales y personales propias y de los otros. Los significados y métodos de la autorregulación se han convertido en un tema de interés creciente en estos tiempos.

En el modelo de Salovey y Mayer, las habilidades más básicas son la percepción de la emoción, por ejemplo, a una edad temprana el niño aprende las expresiones faciales. El segundo conjunto de habilidades implica además la asimilación de emociones básicas de la "vida mental" incluyendo la ponderación o importancia de estas emociones en referencia o en contra a otras emociones, sensaciones o pensamientos, permitiendo a estas emociones dirigir nuestra atención, por ejemplo, podemos mantener conscientemente un estado de ánimo, lo cual nos permite compararlo con una sensación similar, un sonido o un color (Mayer, 2000). El tercer conjunto o nivel implica entender y razonar acerca de las emociones. La experiencia de emociones específicas está gobernada o dirigida.

Por ejemplo la ira, generalmente crece cuando hay una injusticia, el miedo cambia, a menudo, hacia el alivio, un bajón de ánimo puede alejarnos de los otros, etc. La inteligencia emocional implica la capacidad de reconocer las emociones, saber cómo se desarrollan y pensar en ellas como corresponda. El cuarto y más alto nivel de la

inteligencia emocional implica el manejo y regulación de las emociones de uno mismo y las de los otros, exige saber, por una parte, cómo calmar los estados de ánimo cuando hay alguna alteración sentimental, por ejemplo, después del sentimiento de ira, y por otra parte, ser capaz de aliviar la ansiedad de otra persona (Mayer, 2000).

#### **1.2.1.2.2. Modelo de Bar-on**

Bar-On diseña su modelo inspirado en los trabajos de Marie Jahoda, quien por los años 50, despertó el interés entre los investigadores por estudiar los temas y conceptos de salud mental y bienestar psicológico, esforzándose a lo largo de su trabajo por restar énfasis a los estudios psicopatológicos. Según explica Grajales (1999), es a partir de los seis componentes de bienestar psicológico identificados por Jahoda, cuando Bar-On propone una serie de factores de personalidad relacionados con el bienestar psicológico, a partir de los cuales elabora su concepto ‘cociente de inteligencia emocional’, esencial para su cuestionario (Bar-On, 1997).

Bar-On (2005) dice que la fundamentación teórica de su modelo se basa en las siguientes teorías:

- a. en la Darwin, quien destacó la importancia de las emociones como medio de supervivencia y adaptación;
- b. en la teoría de Thorndike, sobre inteligencia social;
- c. la teoría de Weschler, sobre la importancia de los factores no intelectuales de la inteligencia; y

- d. la definición de alexitimia acuñada por Sifneos. En 1972, Peter Sifneos introdujo el término de alexitimia como falta de emociones. Es un constructo básico para explicar la falta de comprensión que algunos pacientes manifiestan ante las emociones, no encuentran las palabras para expresar su estado emocional.

Bar-On sabía que su modelo de inteligencia emocional debería incluir al menos los siguientes puntos: capacidad de reconocer, entender y expresar emociones y sentimientos; capacidad de entender cómo se sienten los otros y relacionarse con ellos; capacidad de manejar y controlar emociones; capacidad de manejar el cambio, adaptarse y resolver problemas de naturaleza interpersonal; capacidad de generar un efecto positivo y estar auto-motivado. Desde estos cinco componentes, él propone lo que llama inteligencia socio-emocional, la cual hace referencia a una sección representativa de la correlación entre las capacidades emocionales y sociales las cuales determinan qué grado de eficacia nos entendemos a nosotros mismos y nos expresamos, cómo entendemos a los otros y nos relacionamos con ellos y cómo hacemos frente a las demandas diarias (Bar-On, 2005).

La inteligencia emocional, se define como un conjunto de capacidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad total del individuo de hacer frente a las demandas y a las presiones del ambiente. Como tal, la inteligencia emocional es un factor importante en la determinación del éxito en la vida e influye directamente en el bienestar emocional general del individuo (Bar-On y Parker, 2000).

De manera que, una persona emocionalmente inteligente, es aquella capaz de reconocer y expresar sus emociones, procesar positivamente el auto-respeto hacia uno mismo, que puede actualizar sus capacidades potenciales y dirigir vidas bastante felices. La persona emocionalmente inteligente, puede entender la manera en que los otros se sienten y es

capaz de crear y mantener relaciones interpersonales responsables de satisfacción mutua, sin llegar a ser dependientes de otras personas.

La persona emocionalmente inteligente es por lo general optimista, flexible, realista y exitosa a la hora de resolver problemas y hacer frente al estrés, sin perder el control (Bar-On, 1997).

Por tanto, la inteligencia emocional, consta de tres niveles: intrapersonal, interpersonal y, manejo del cambio (Bar-On. 2005). Primero, en un nivel de capacidad intra-personal, el individuo muestra ciertas habilidades que le permiten ser consciente de uno mismo, entender los puntos débiles y fuertes de uno mismo, y expresar los pensamientos y sentimientos de una forma no destructiva (asertividad).

Segundo, en un nivel interpersonal, el individuo se percibe como un ser socioemocionalmente inteligente, abarca la capacidad de entender las emociones y los sentimientos de los otros, así como de sus necesidades. Todo ello permite al individuo establecer y mantener relaciones cooperativas constructivas y de satisfacción mutua.

Tercer nivel, consiste en manejar con eficacia el cambio personal, social y ambiental de una forma realista y flexible, haciendo frente a la situación inmediata para solucionar problemas y tomar decisiones.

## **1. Instrumentos de Medida de la Inteligencia Emocional**

Baron (1997) construye su primer inventario para adultos (Emotional Quotient Inventory EQ-i, Inventario del cociente emocional), que consiste en 133 ítems compuesto por 5 escalas y 15 subescalas cuyo objetivo es evaluar los componentes que describen la

inteligencia emocional (tabla ). Más tarde, diseña otro inventario para niños y adolescentes (Emotional Quotient Inventory: Youth Versión, EQ-i:YV, Bar-On y Parker, 2000). El modelo de Bar-On abarca cinco dimensiones principales, intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, gerencia de stress y estado de ánimo. Cada una de estas dimensiones, abarca a su vez un número de sub-componentes los cuales son capacidades y habilidades relacionadas, el siguiente cuadro muestra el total de ellos.

<b>INTRAPERSONAL</b>	<p><b>Autoconocimiento emocional:</b> habilidad para reconocer y entender los propios sentimientos.</p> <p><b>Asertividad:</b> capacidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos y defender los derechos propios de una manera firme, aunque no destructiva.</p> <p><b>Auto consideración:</b> capacidad para respetarse y aceptarse a uno mismo.</p> <p><b>Auto actualización:</b> capacidad para conocer y darse cuenta de las capacidades potenciales.</p> <p><b>Independencia:</b> capacidad para auto controlar y auto dirigir las el pensamiento y las acciones para sentirse libre y emocionalmente.</p>
<b>INTERPERSONAL</b>	<p><b>Empatía:</b> capacidad para entender y apreciar los sentimientos de los otros.</p> <p><b>Responsabilidad social:</b> capacidad para ser u miembro constructivo y cooperativo de un grupo.</p> <p><b>Relación interpersonal:</b> capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias.</p>
<b>ADAPTABILIDAD</b>	<p><b>Validación:</b> capacidad para validar las emociones propias. Discernir entre lo experimentado y lo verdadero.</p> <p><b>Flexibilidad:</b> capacidad para ajustarse a las emociones, los pensamientos y las conductas cuando cambian las situaciones y condiciones.</p> <p><b>Solución de problemas:</b> capacidad para identificar, definir y generar e implementar posibles soluciones</p>
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>	<p><b>Tolerancia al estrés:</b> capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes</p> <p><b>Control impulsivo:</b> capacidad para resistir o demorar un impulso.</p>



<b>ESTADO DE ÁNIMO</b>	<p><b>Optimismo:</b> capacidad para mantener una actitud positiva ante la vida y mirar a la parte más brillante y luminosa de la vida.</p> <p><b>Alegría:</b> capacidad para sentirse satisfecho de uno mismo y de los otros.</p>
------------------------	---

**TABLA 3:** Dimensiones y habilidades del modelo de Bar-On (2005).

## 2. Modelos de rasgo

El objetivo del apartado es estudiar algunos de los instrumentos que se han diseñado para valorar los rasgos de la IE y la relación con la personalidad.

Petrides y Furnham (2001) hacen una reflexión crítica sobre los avances de la investigación en el campo de la inteligencia emocional, siendo para ellos inevitable, fijarse en la diversidad de medidas de la IE, que comenzaron a aparecer con gran rapidez después que Salovey y Mayer definieran el campo. Las prisas por crear formas de medida para el nuevo constructo, conllevó a pasar por alto las diferencias fundamentales entre el rendimiento medio (típico) y el rendimiento máximo, y así, mientras algunos investigadores desarrollaban y usaban medidas de autoinforme, otros se embarcaron en el desarrollo de medidas de rendimiento, asumiendo, sin embargo, que ambos estaban operativizando el mismo constructo de inteligencia emocional, lo cual condujo a una confusión conceptual y a resultados contradictorios.

## 3. Facetas de la Inteligencia Emocional como rasgo

Como respuesta a este caos e intentando ordenar el campo, Mayer y Salovey hicieron una distinción teórica entre modelos de capacidad (su modelo) y los otros, a los que ellos

denominaron ‘modelos mixtos’, y se referían, principalmente a aquellos que habían comenzado a surgir prestando poca atención a los elementos cognitivos del constructo y decían estar midiendo un conjunto compuesto tanto por variables de capacidad como de personalidad (Petrides y Furham, 2001). Sin embargo, Petrides y Furham (2000a) proponen una distinción más amplia entre EI como rasgo y EI como procesamiento de la información, que no se basa en el modelo teórico ‘per se’, sino en los instrumentos de medida que cada modelo utiliza para medir y operativizar la inteligencia emocional.

De forma que la inteligencia emocional como rasgo se referiría a “una constelación de disposiciones comportamentales y autopercepciones concernientes a las capacidades propias para reconocer, procesar y utilizar las informaciones con carga emocional”. La EI entendida como rasgo abarca varias disposiciones del dominio de la personalidad, como la empatía, impulsividad y asertividad; así como elementos de la inteligencia social y de la inteligencia personal que son medidos en forma de habilidades autopercebidas. La inteligencia emocional así entendida, se mide a través de medidas de autoinforme y pertenece al dominio de la personalidad.

La inteligencia emocional como capacidad se refiere al potencial real de un sujeto para reconocer, procesar y utilizar la información con carga emocional. Y se mide con pruebas de rendimiento máximo, con respuestas correctas e incorrectas y pertenece al dominio de la capacidad cognitiva. En la tabla siguiente recogemos las diferencias entre ellas.

	<b>IE como RASGO</b>	<b>IE como CAPACIDAD</b>
<b>Medida</b>	Auto informe	Basados en rendimiento
<b>Conceptualización</b>	Rasgo de personalidad	Capacidad cognitiva
<b>Relaciones esperadas con factor g</b>	Perpendicular (a saber: sin relación)	Correlaciones de moderadas a fuertes
<b>Evidencias de la validez del constructo</b>	Buena validez discriminativa	Limitada validez predictiva y concurrente

	incremental vis a vis personalidad Buena validez predictiva y concurrente con algunos criterios	Más bajos que las relaciones esperadas con medidas de CI
<b>Ejemplos de medida</b>	EQ-i (Bar-On) SES (Suchutte) TEIQue (Petrides)	MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso).
<b>Propiedades de las medidas</b>	Fácil de administrar Susceptible de ser falseado Procedimientos de puntuaciones estandarizadas Buenas propiedades psicométricas	Difícil de administrar Resistente a ser falseado Procedimientos atípicos de puntuación Débiles propiedades psicométricas

**TABLA 4:** *IE como Rasgo Vs. IE como Capacidad (Petrides, Frederickson y Furnham, 2004).*

De estos dos constructos distintos de rasgo/capacidad de la IE, a Petrides y colaboradores les interesa la EI como rasgo. Dicen los autores, que mientras que la IE como capacidad sigue siendo una tarea desafiante dada la dificultad de idear ítems relevantes que puedan ser medidos objetivamente como correctos o incorrectos, la medida de la IE como rasgo es mucho más directa y existen varios instrumentos que han sido ampliamente usados para su evaluación.

Es precisamente en estas medidas de evaluación donde Petrides y Furnham centran sus análisis. En su artículo reciente (Pérez, Petrides y Furnham, 2005) presentan un resumen con las medidas de la IE como rasgo, su validez, fiabilidad y estructura factorial concluyendo que, aunque por lo general un mayor número de medidas alternativas para un constructo supone un signo de proceso en la investigación, esto no es así en el caso de la IE como rasgo, porque el campo permanece estancado en un estado pre-paradigmático en el cual los cuestionarios han sido desarrollados sin un marco teórico de referencia adecuado (o siquiera claro) y mucho menos cuentan con una fundamentación empírica,

donde la mayoría de autores y usuarios siguen teniendo la impresión de que la EI es un constructo unitario que puede ser medido vía autoinforme, vía tarea de rendimiento máximo o vía tareas improvisadas, sin implicación alguna para la conceptualización.

Para los autores, el hecho de que este tipo de medidas presenten correlaciones con las dimensiones de la personalidad, no debería entenderse como una crítica, sino que debería ser considerado como una nueva perspectiva que nos sirva para destacar que la conceptualización de la IE como rasgo de nivel inferior de la personalidad, implica asociaciones con las dimensiones de orden mayor de la personalidad.

Piensen que independientemente de los elementos que componen los tests, la mayoría de los modelos de la IE tienden a ser complementarios más que contradictorios (Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000); de hecho, los principales modelos de la IE tienden a compartir facetas, aunque también incluyen otras que son a primera vista irrelevantes para el constructo. Ellos creen que estas coincidencias entre los modelos proporcionan las bases para la primera identificación sistemática del dominio de la IE como rasgo.

Petrides y Furnham (2001) definen con precisión 15 rasgos o facetas que se incluyen en todos los tests analizados por los autores y que son la mayoría de los que hay en el mercado (tabla). A partir de estas 15 facetas, los autores construyen su cuestionario de inteligencia emocional TEIQue, test que ha sido sometido a prueba empírica en diversos estudios (Petrides, Frederickson y Furnham, 2004; Pérez et al., 2005) y los resultados apuntan a resultados satisfactorios, aunque es necesaria mucha más investigación empírica.

A modo de resumen, podemos decir que la diferencia entre los dos principales modelos mixtos, según lo expresa Bar-On (2005), radica en los fines (objetivos) que estos persiguen. Mientras el modelo de Bar-On se centra en explicar cómo la codependencia de

los rasgos de personalidad y la inteligencia emocional están influyendo en el bienestar psicológico, el de Goleman presenta un modelo en términos de rendimiento. Petrides propone (Petrides y Furnham, 2001), sin embargo, la distinción únicamente entre modelos de capacidad y modelos de rasgo, basándose en los tipos de medida que se utilizan para medir la inteligencia emocional. Así, mientras los modelos mixtos o de rasgo utilizarían mayoritariamente medidas de autoinforme, el modelo de capacidad de Salovey y Mayer se basa en medidas de rendimiento.

<b>Facetas</b>	<b>Quienes puntúan alto se perciben a sí mismos como</b>
Adaptabilidad:	Flexibles y dispuestos para adaptarse a nuevas condiciones.
Asertividad	Directos, francos y dispuestos a defender sus derechos.
Expresión de emociones	Capaces de comunicar sus sentimientos a otros.
Manejo de emociones (de otros):	Capaces de influir en los sentimientos de otros.
Percepción de emociones (en uno mismo y en otros):	Claros para darse cuenta de las emociones propias y de las de los otros.
Regulación emocional:	Capaces de controlar sus emociones.
(Baja) impulsividad:	Reflexivos y difíciles de ceder ante sus impulsos.
Habilidades de relación:	Capaces de tener relaciones personales plenas.
Autoestima:	Exitosos y con autoconfianza.
Auto motivación:	Motivados y persistentes ante la adversidad.
Competencia social:	Trabajadores dotados o expertos con excelentes habilidades sociales. Trabajadores expertos en redes sociales de trabajo con excelentes habilidades sociales.
Manejo del estrés:	Capaces de resistir la presión y regular el estrés.
Rasgo de empatía:	Capaces de entender la perspectiva del otro.
Rasgo de felicidad:	Alegres y satisfechos con sus vidas.

Rasgo de optimismo:	Confiados y probablemente miran el lado brillante de la vida.

**TABLA 5:** *Facetas comunes en los principales modelos de la IE (Petrides, Frederickson y Furnham, 2004).*

### 1.2.1.2.3. Modelo de Schutte y Colaboradores

Schutte et al., 1998), diseñan el instrumento conocido como EIS (Emotional Intelligence Scale) con el objetivo de evaluar la Inteligencia Emocional. Es una medida de autoinforme y consta 33 ítems que evalúan la expresión y valoración que un individuo hace de sus propias emociones y las de los otros. El EIS ha demostrado una elevada consistencia interna ( $r$  de Cronbach entre 0,87 a 0,90 y el test-retest dio una fiabilidad de 0,78, Schutte et al, 1998).

Aunque el EIS se fundamentó en los primeros escritos de Mayer y Salovey sobre la inteligencia emocional, ha sido criticado por no encajar bien dentro de dicho modelo. El EIS mide un constructo diferente al que mide el MEIS o el MSCEIT (Mathews, Zeidner y Roberts, 2002). De forma que aunque el EIS está basado en la teoría de Salovey y Mayer, varios estudios han fallado a la hora de replicar los análisis factoriales, de modo que éstos, en lugar de dar como resultado cuatro ramas diferentes, dio un único factor (Petrides y Furnham 2000a, Zeidner et al, 2005).

Además el EIS presenta una fiabilidad pobre (Ciarrochi, Chan, Caputi y Roberts, 2001).

A pesar de todo esto, el EIS ha demostrado tener una buena validez de criterio. Así, las puntuaciones procedentes de estudios realizados demostraron que el EIS predecía de

modo significativo el punto promedio de fin del año para un grupo de estudiantes de secundaria ( $r(63) = .32$ ). Las puntuaciones también distinguieron entre grupos que lógicamente difieren en niveles de inteligencia emocional. Los terapeutas puntuaron significativamente más alto en el EIS que los prisioneros y pacientes que participaban en un programa de abuso de sustancias (Schutte et al., 1998, citado en Stys y Brown, 2004). Los autores han presentado pruebas de validez del constructo a través de la validez convergente y discriminativa. El EIS correlacionó altamente con el factor de alexitimia y con varios elementos del TMMS, y además también correlacionó con el factor de la personalidad conocido como "apertura a la experiencia" (medida por el NEO, Schutte et al. 1998, citado en Stys y Brown, 2004). Sin embargo, recientes investigaciones han relacionado todos los factores del NEO (big five) salvo "agradado". Quienes puntúan bajo en el EIS tienden a puntuar bajo en medidas de afectividad negativa y alto en medidas de afectividad positiva (o extraversión), apertura de sentimientos y empatía (Ciarrochi, Chan, Caputti y Roberts, 2001, citado en Mathwes et al., 2002).

El EIS no se relaciona con la medida MSCEIT, lo cual demuestra que se trata de dos constructos conceptuales distintos (Brackett y Mayer, 2003). Sin embargo, el EIS ha demostrado ser útil para predecir el éxito escolar (Schutte, et al., 1998).

Saklofske, Austin y Minski (2003) han encontrado correlaciones del EIS con medidas de bienestar psicológico, así como con los cinco grandes factores de la personalidad, especialmente con extraversión.

## **1.2.2. Estrés**

### **1.2.2.1. Definiciones**

El estrés se define como “el proceso en el que las demandas ambientales comprometen o superan la capacidad adaptativa de un organismo, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que pueden situar a la persona en riesgo de enfermedad”.

El estrés implica un estado de activación de nuestro cuerpo para hacer frente a las exigencias de la vida. Cuando estas exigencias se refieren al ámbito laboral, se habla de estrés laboral. El trabajador se siente desbordado al percibir un desequilibrio entre las exigencias del medio y su capacidad para dar respuesta a la situación.

#### **1.2.2.2. Estresores**

Un estresor es cualquier circunstancia que la persona percibe como una amenaza o como algo del entorno que supera su capacidad de respuesta, en este momento, el estresor se constituye como el elemento que activa nuestro cuerpo para hacerle frente.

Los estresores descritos más habitualmente en el ámbito laboral están relacionados, entre otras, con las características de la tarea (sobrecarga o infracarga de trabajo, ritmo de trabajo, capacidad de toma de decisiones al realizar el trabajo, repetitividad, etc.), con la estructura de la organización (Ambigüedad y conflicto de rol, etc.), con las relaciones personales en el lugar de trabajo (estilo demandante, relación con iguales, etc.).

#### **1.2.2.3. Consecuencias**



En ocasiones conseguimos sobreponernos a las exigencias que el estresor nos genera, pero puede suceder que no lo logremos y esto nos produzca un cierto estrés.

La gravedad de las consecuencias está en relación directa con el grado del estrés que estemos sufriendo. Pueden dividirse en 2 grandes grupos:

- Consecuencias para la salud.
  - Consecuencias para el entorno familiar, social y laboral.
- a. Consecuencias para la salud; el estrés puede desarrollar patologías en cualquier órgano o sistema de nuestro cuerpo. Es causa directa de muchas enfermedades y factor de riesgo en otras.

A continuación figuran algunos ejemplos de efectos negativos para la salud o enfermedades relacionadas con el estrés según sus tipos:

- Cardiovasculares. Hipertensión arterial, enfermedades coronarias (anginas, infartos), arritmias.
- Respiratorias. Disnea, hiperventilación, asma bronquial.
- Gastrointestinales. Úlcera gástrica, dispepsia funcional, intestino irritable, colitis ulcerosa
- Endocrinas. Hipotiroidismo. Hipertiroidismo, síndrome de Cushing.
- Dermatológicas. Prurito, dermatitis atópica, eccema, alopecia, herpes.
- Inmunológicas. alergias.
- Músculo-Esqueléticas. Alteraciones en los reflejos musculares, contracturas, cefaleas tensionales.

- Sexuales. Impotencia, alteraciones de la libido, vaginismo.
  
- b. Consecuencias para el entorno familiar, social, laboral: el estrés mantenido en el tiempo altera las relaciones de la persona en todos los ámbitos de la vida y las actividades que antes resultaban gratificantes pierden su capacidad reforzante o de recompensa, con lo que poco a poco vamos perdiendo el interés por ellas quedando más debilitados e indefensos ante el estrés.

#### **1.2.2.4. Tipos de estrés**

##### **a) Agudo/Crónico**

Existen dos modalidades de estrés según su duración: agudo y crónico. El estrés agudo produce un gran impacto a nivel físico y emocional a corto plazo, está provocado por sucesos intensos y extraordinarios.

El estrés crónico, el impacto a nivel físico y emocional es menos intenso que en el agudo, pero se mantiene en el tiempo, debido a que los pequeños estresores cotidianos se van sumando y acaban agotando la capacidad adaptativa del cuerpo. Por esta razón el estrés crónico suele tener peores consecuencias que el agudo.

##### **b) Positivo/Negativo**

También se puede clasificar según su efecto general para la persona en positivo y negativo. Puede ser de un tipo u otro según cómo lo gestionemos y lo controlemos.

El estrés inicialmente es positivo porque es un proceso de activación ante las demandas de la vida que nos permite defendernos de las amenazas, es por tanto un mecanismo de supervivencia. En definitiva prepara a la persona para afrontar con éxito los retos que surgen en los distintos ámbitos de la vida. Pero un exceso de activación puede resultar desagradable. Cuando los requerimientos del medio superan los recursos de la persona para hacerlos frente, surge el denominado estrés negativo, que nos descontrola y acaba derivando en patología, si la respuesta es muy frecuente, intensa o duradera. Esta activación no es adaptativa, no nos conduce a las metas y por tanto tendremos que neutralizarla a través de estrategias de autocontrol.

<b>ESTRÉS NEGATIVO (DISTRÉS)</b>	<b>ESTRÉS POSITIVO (EUESTRÉS)</b>
Activación no adaptativa no conduce a metas y provoca patología.	Activación adaptativa que nos conduce a las metas.
Percepción de amenaza.	Percepción de reto.
Desequilibrio: demanda-recursos.	Tensión necesaria.
La respuesta es desproporcionada.	Estimula actividad.
La respuesta es inadecuada.	Mejora capacidad y habilidades.
Impide resolver los conflictos.	Vida atractiva.
Produce patología.	Percepción placentera.
Las consecuencias pueden ser graves.	Produce equilibrio y bienestar.
No progreso.	Progreso.

**TABLA 6:** Características del estrés positivo y negativo

### 1.2.2.5. Respuesta y sintomatología

#### a. Fases de la respuesta al estrés

Cuando la persona se enfrenta a una situación que valora como amenazante, un estresor, el organismo reacciona buscando el equilibrio perdido. Esta reacción homeostática fue descrita por Selye (1956) bajo la denominación de síndrome General de Adaptación (SGA). El SGA consta de tres fases:

**Primera.** Fase de alarma. Respuesta inmediata, el cuerpo se activa intensamente para hacer frente a la demanda.

**Segunda.** Fase de resistencia. Respuesta a medio o largo plazo. El cuerpo se mantiene activado de forma menos intensa que en la fase anterior, pero con capacidad para mantenerse durante más tiempo facilitando recursos al organismo, para superar una adversidad o alcanzar un reto. Generalmente mediante estas dos etapas se resuelve la situación; pero si no es así se pasa a la siguiente fase.

**Tercera.** Fase de agotamiento. Si la respuesta es muy intensa o se mantiene durante mucho tiempo pierde la capacidad adaptativa y aparece sintomatología de enfermedad o incluso se pone en peligro la vida.

### 1.2.2.6. Síntomas asociados al estrés

El estrés se constituye como una reacción compleja. Por lo que los síntomas asociados a esta reacción se reflejan a nivel fisiológico, psicológico y motor.

**a) Síntomas fisiológicos:**

- Sudoración
- Tensión muscular
- Palpitaciones
- Taquicardia
- Temblor
- Molestias en el estómago
- Otras molestias gástricas
- Dificultades respiratorias
- Sequedad de boca
- Dificultades para tragar
- Dolores de cabeza
- Mareo
- Náuseas
- Molestias en el estómago
- Tiritar, etc.

**b) Síntomas psicológicos:**

- Preocupación
- Temor
- Inseguridad
- Dificultad para decidir
- Miedo
- Pensamientos negativos sobre uno mismo

- Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades
- Temor a la pérdida del control
- Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.

**c) Síntomas motores (o conductuales):**

- Evitación de situaciones temidas
- Fumar, comer o beber en exceso
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos rascarse, tocarse, etc.),
- Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta
- Tartamudear
- Morderse las uñas
- Llorar
- Quedarse paralizado, etc.

### **1.2.2.7. Estrategias de afrontamiento**

En primer lugar debemos observar los signos y síntomas que se manifiestan en nuestro cuerpo con objeto de detectar que efectivamente pueden tratarse de respuestas ante el estrés. Si los síntomas son suaves en intensidad, frecuencia o duración, alguna técnica de relajación, respiración, la mejor organización del tiempo o el cambio de algún pensamiento negativo pueden mejorar la situación. Pero si los síntomas persisten son muy frecuentes, intensos o duraderos, habrá que solicitar ayuda psicológica y/o médica, puesto que son los profesionales de la salud los que deben decidir en cada caso concreto el tipo

de tratamiento, la estrategia psicológica mas adecuada para cada persona y asegurarse de que la técnica se aplica de forma correcta para poder obtener los beneficios esperados y evitar que se cronifique.

La clave para evitar la aparición del estrés crónico y sus patologías asociadas está en la prevención, la detección temprana y en la instauración del tratamiento adecuado.

Es importante observar:

- ✓ Qué situaciones nos generan malestar, ansiedad o frustración, qué factores nos predisponen al estrés (por ejemplo, carecer de recursos de afrontamiento, tener bajo control emocional, déficit de habilidades de comunicación, etc.).
- ✓ Qué factores desencadenan el proceso (por ejemplo, exceso de trabajo, inseguridad en el empleo, malas relaciones interpersonales, falta de promoción, etc.).

Saber por qué estamos estresados nos indica la estrategia que debemos aplicar:

- ✓ Actuar sobre el ambiente, sobre las causas o estímulos. Es importante conocernos a nosotros mismos, nuestras debilidades y nuestras fortalezas. Si conocemos las causas que habitualmente nos producen desasosiego o irritación, estaremos preparados para afrontarlas con mayor entereza y resolución, y disminuir sus consecuencias.
- ✓ Optimizar la valoración que hacemos de nuestros recursos y de las situaciones potencialmente estresantes. La capacidad de sentir y de emocionarse es un rasgo humano, y hay que entenderlo como algo natural. No existe ninguna persona que

sea capaz de afrontar con absoluta frialdad y ausencia de cualquier sentimiento todo tipo de situaciones. Nosotros no somos una excepción y tenemos nuestros puntos flacos, como cualquier otra persona, que nos afectan de una forma más aguda. Pero podemos luchar por evitar que esas situaciones nos desborden; es en esa batalla cotidiana donde debemos encontrar nuestra motivación y sin duda con este espíritu lograremos mejorar nuestras capacidades de afrontamiento.

- ✓ Adquisición y/o puesta en marcha de estrategias de afrontamiento adecuadas a cada situación específica. Si sabemos que con toda certeza nos vamos a estresar ante una determinada situación, podemos tomar muchas medidas anticipadas para paliar los síntomas y sentirnos mejor.
- ✓ Reducir el impacto emocional, gestión adecuada de nuestras emociones. Gracias a la previsión que hemos realizado de nuestra reacción probable a determinados estímulos, podremos controlar mejor las emociones que nos embargan y sentirnos mejor con nosotros mismos.

#### **1.2.2.8. Medidas preventivas del estrés**

Estas medidas se pueden aplicar indistintamente tanto para la prevención como para el tratamiento del estrés si este ya ha aparecido. La aplicación de técnicas específicas requiere de un profesional de psicología que determine cuáles son las más adecuadas para cada persona, así como para asegurarse de su correcta ejecución. En cualquier caso, la persona puede prevenir la aparición del estrés fomentando unas pautas de conducta que favorezcan la salud.



### **1.2.2.8.1. Pautas de conducta**

#### **a) Desarrollar de un buen estado físico:**

El sedentarismo es una de las causas del estrés. El estilo de vida urbano no nos exige apenas movimiento; nos desplazamos en coche, realizamos infinidad de cosas pulsando botones; todo está diseñado para nuestra comodidad y la consecuente falta de movimiento. El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física y psicológica del individuo a los efectos del estrés. La realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos, nos permite dormir mejor, libera emociones reprimidas y aleja tu mente de preocupaciones.

El ejercicio físico permite movilizar el organismo mejorando su funcionamiento y su capacidad física de cara a que esté en mejores condiciones para hacer frente al estrés, aumentando la capacidad para el trabajo físico y mejorando las funciones cardiovascular, respiratoria y metabólica.

Efectos beneficiosos del ejercicio físico:

#### **1. A nivel físico:**

- Fortalece el corazón
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Elimina dolores de articulaciones
- Reduce la osteoporosis

- Facilita la digestión
- Fortalece músculos y ligamentos
- Refuerza la voluntad.

## **2. A nivel psicológico:**

- Previene el insomnio
- Segrega endorfinas, que a su vez modera las emociones
- Produce relajación
- Previene el estrés

Lo más importante para que el ejercicio tenga esas propiedades antiestrés es ser regular.

Todos sabemos que resulta difícil cambiar de hábitos, e instalar la práctica de ejercicio físico en nuestra vida es una tarea complicada.

Se enumeran a continuación algunas recomendaciones para iniciarse en el hábito del ejercicio físico:

- Comenzar con poco ejercicio.
- Mejor colectivo que individual.
- Elegir ejercicio que divierta.
- Lo importante: el tiempo, no la intensidad ni la distancia a recorrer.
- Usar creatividad: bici estática con DVD o videojuegos.

## **b) Llevar una dieta adecuada. la alimentación contra el estrés**

El buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso, depende en parte de nuestra nutrición. Nuestro cerebro necesita, no solo glucosa y oxígeno, sino también otros elementos nutritivos. La carencia de estos elementos altera nuestra capacidad cognitiva (forma de procesar la información que recibimos) y nuestro estado de ánimo. Nuestra manera de pensar, de sentir, de percibir las cosas, depende también de nuestro estado nutricional.

Las recomendaciones alimenticias que se pueden ofrecer para la prevención del estrés son muy similares a las que se dan en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades más frecuentes en la sociedad occidental (enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes.). Estas recomendaciones nutricionales para prevenir o tratar el estrés son las siguientes:

- Disminución de los azúcares refinados.
- Disminución de las proteínas de origen animal.
- Disminución de las grasas saturadas y colesterol.
- Aumento del consumo de fibra vegetal.
- Disminución del consumo de alcohol.
- Aumento del consumo de frutas y verduras.
- Consumo de legumbres.
- Consumo de aceite de oliva.
- Consumo de frutos secos.
- Aumento en el consumo de pescado, especialmente el llamado pescado azul.

**c) Conseguir un descanso adecuado**

El organismo humano funciona con una serie de ritmos naturales que tenemos que respetar para ser menos vulnerables al estrés. Uno de los ritmos naturales más importantes y más relacionados con la prevención del estrés es el ciclo de vigilia-sueño. Las consecuencias del insomnio pueden ser devastadoras para la salud tanto física como psicológica de una persona; entre ellas están:

- Disminución de la alerta diurna y de la energía.
- Alteración cognitiva.
- Alteración comportamiento.
- Alteración emocional: nos volvemos más irritables, más ansioso

### **1.2.3. Marco conceptual:**

- a. Inteligencia emocional:** capacidad o facultad humana que le permite al hombre reconocer sus sentimientos y emociones. la inteligencia emocional se define como “la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás” (fernández-berrocal y extremera, 2002a). en otras palabras, es la capacidad de regular las emociones para una adecuada solución de problemas que conduzca al desarrollo personal y al de otros (rodríguez, sánchez, valdivia y padilla, 2005).
- b. Estrés:** es una situación física y mental en donde el organismo se desorganiza generándole una tensión psicológica. el estrés se define según la fuente que lo

ocasiona (orlandini, 1999, en barraza, 2005), desde esta perspectiva, el estrés académico se puede definir como “aquel que padecen los alumnos de educación media y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar”; en otras palabras el estrés académico es aquel que tiene como fuente principal actividades y tareas del ambiente escolar.

- c. **Intrapersonal:** cuando se habla de una situación en la cual el individuo es muy consciente de sus cualidades, sus capacidades y sus limitaciones, se tiende a hablar de inteligencia ‘intrapersonal’. de acuerdo al sistema de inteligencias múltiples creado por howard gardner, cada individuo cuenta con cierto tipo de inteligencias que le facilitan determinadas acciones o que hacen que tenga tendencia a comportarse de cierto modo. entre estas inteligencias, la intrapersonal es la que señala la calidad introspectiva que puede tener una persona.
- d. **autoconocimiento emocional:** habilidad para reconocer y entender los propios sentimientos.
- e. **Asertividad:** capacidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos y defender los derechos propios de una manera firme, aunque no destructiva.
- f. **Auto consideración:** capacidad para respetarse y aceptarse a uno mismo.
- g. **Auto actualización:** capacidad para conocer y darse cuenta de las capacidades potenciales.
- h. **Independencia:** capacidad para auto controlar y auto dirigir las el pensamiento y las acciones para sentirse libre y emocionalmente.
- i. **Interpersonal:** la inteligencia interpersonal se define como la capacidad de comprender a los demás seres humanos, pudiendo lograr una mejor interacción y

empatía. esta inteligencia nos ayuda a comprender a los demás, poder contextualizar sus comportamientos, estados de ánimo y deseos. si logramos comprender lo que el otro necesita y en que momento lo necesita, alcanzaremos una mejor relación humana con el entorno a través de una óptima capacidad de comunicación.

- j. Empatía:** capacidad para entender y apreciar los sentimientos de los otros.
- k. Responsabilidad social:** capacidad para ser u miembro constructivo y cooperativo de un grupo.
- l. Relación interpersonal:** capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias.
- m. Adaptabilidad:** capacidad que algo tiene para desempeñar funciones distintas de aquellas para las que fue creado.
- n. Validación:** capacidad para validar las emociones propias. discernir entre lo experimentado y lo verdadero.
- o. Flexibilidad:** capacidad para ajustarse a las emociones, los pensamientos y las conductas cuando cambian las situaciones y condiciones.
- p. Solución de problemas:** capacidad para identificar, definir y generar e implementar posibles soluciones
- q. Manejo del estrés:** el estrés emocional generalmente ocurre en situaciones que las personas consideran difíciles o inmanejables. diferentes personas consideran diversas situaciones como estresantes. el estrés físico se refiere a la reacción física del cuerpo a diversos desencadenantes, como por ejemplo el dolor que se siente después de una cirugía. el estrés físico a menudo lleva al estrés emocional y este último a menudo se presenta como una molestia física (por ejemplo, cólicos

estomacales). **el manejo del estrés**; implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. el grado de estrés y el deseo de hacer modificaciones determinarán qué tanto cambio tiene lugar.

- r. **Tolerancia al estrés**: capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes.
- s. **Control impulsivo**: capacidad para resistir o demorar un impulso.
- t. **Estado de ánimo**: estado psicológico que refleja las vivencias afectivas y emocionales que se están teniendo. se diferencia de las emociones en que el estado de ánimo es más duradero y menos específico de una situación concreta. el estado de ánimo sufre oscilaciones a lo largo del tiempo. cuando sucede dentro de unos límites normales se denomina eutimia. cuando es anormalmente bajo se llama depresión. cuando es anormalmente alto se llama hipomanía o manía. la alternancia de fases de depresión con fases de manía se llama trastorno afectivo bipolar.
- u. **Optimismo**: capacidad para mantener una actitud positiva ante la vida y mirar a la parte más brillante y luminosa de la vida.
- v. **Alegría**: capacidad para sentirse satisfecho de uno mismo y de los otros.

## **CAPÍTULO II**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **2.1. Descripción de la realidad problemática**

La adolescencia está marcada por una serie de eventos psicológico-físico-social-cultural, algunos investigadores afirman que el cambio que atraviesan los jóvenes en el colegio es la clave fundamental que atraviesa en su evolución la persona. Pero también cabe recordar que la sociedad juega un papel importante en la evolución de toda persona; la sociedad demanda a los jóvenes cada vez mejor preparación para acceder a niveles de vida más altos; sin embargo, no todos tienen las mismas posibilidades económicas para acceder a una formación superior, por lo que gran parte de ellos se ven en la necesidad de insertarse en el mercado laboral.

La adolescencia (pubertad y la adolescencia misma) aproximadamente se da entre los 12 a 18 años; es una etapa de transición donde el joven experimenta y quiere explorar el mundo del adulto y no define aún su futuro profesional ni el estilo de vida que adoptarán



en definitiva; Pero no hay que dejar de lado que existen investigaciones realizadas en jóvenes, quienes afirman que ya se sentían adultos entre los 18 y 19 años; sea por diferentes causas como por ejemplo el haber obtenido un buen nivel socioeconómico, por tener una educación profesional o por presentar un estilo cognitivo y de personalidad que les permitía comportarse como adultos responsables, hábiles para tomar decisiones en forma independiente.

El desarrollo humano es un proceso sistemático, evolutivo y secuencial en el que interactúan factores, procesos y cambios biológicos, psicológicos y sociales; cuyas características de cada etapa se van construyendo sobre lo alcanzado en las anteriores. Cada etapa tiene sus tareas, crisis y desafíos y de la manera en que lo afrontan se van configurando las siguientes etapas, como por ejemplo la vida del adulto joven se puede caracterizar como un progresivo camino hacia el auto sostenimiento e independencia psicológica, económica y social; asimismo deberá optar por un estilo de vida personal y familiar, que estará en concordancia con la formación recibida en el hogar y la escuela; es decir, con los criterios y valores que ha podido asimilar en sus primeras etapas de desarrollo. Deberá tomar importantes decisiones respecto a su futuro en los más diversos ámbitos como vocacional, profesional y/o laboral y al que deberá acondicionar un proyecto de vida en el que se integren las áreas recreativa, social y comunitaria. Otro aspecto a tomar en cuenta se refiere a las relaciones emocionales, gran parte de su tiempo y energías físicas y emocionales se orientan hacia la elección de pareja estable y el matrimonio.

Los adolescentes pueden constituir el grupo más sano de la población debido a su desarrollo y condición física, pero las familias de más bajo recurso económicos son de alguna manera más vulnerable a sufrir más enfermedades crónicas; respecto a la vida sexual y el sistema reproductivo se afirma que las mujeres son más sensibles que los hombres a las señales de su cuerpo y actúan más asertivamente por lo que acuden a consulta médica o búsqueda de información sobre planificación, enfermedades de transmisión sexual, etc. con más frecuencia que los hombres.

Sin embargo las hospitalizaciones por parto, muerte por accidentes, problemas del sistema digestivo y genito-urinario, muerte por infección del VIH, son más frecuentes en esta edad; cabe agregar que un mal estado de salud como malos hábitos pueden producir enfermedades y deterioro prematuro de los órganos y sistemas en el cuerpo.

Así mismo, el joven está caracterizado por hacer frente a una serie de factores estresantes, con mayor razón se va a dar cuando va asumiendo su autonomía e independencia física, psicológica, económica y social, para lo cual deberá tomar una infinidad de decisiones que irán conformando su estilo de vida. Cada una de estas decisiones implica elecciones como renuncias, desafíos, retos, compromisos y lo determinante no es a cuantos agentes estresantes tengamos que enfrentar sino cómo reacciona frente a ello para tener el equilibrio emocional. Esto es lo importante porque un mal manejo del estrés puede generar estados patológicos como úlceras, diarreas, acné, fatiga, hipertensión, ansiedad, entre otras enfermedades.

La inteligencia emocional y el estrés en los jóvenes son variables importantes en su proceso de formación y la calidad de vida de ellos. Asimismo son de gran influencia en su autoconocimiento y valoración de su capacidad, responsabilidad, inteligencia y crecimiento personal y académico.

## **2.2. Delimitación del problema**

### **Delimitación espacial**

El trabajo de investigación se realizó con los alumnos del nivel secundario de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre

### **Delimitación temporal**

La investigación se desarrolló durante el año 2012, habiéndose realizado en el periodo de Abril a Junio el trabajo de campo.

### **Delimitación social**

El trabajo de investigación se realizó con 157 estudiantes.

### **2.3. Planteamiento del problema**

En los últimos años se han realizado estudios acerca de la inteligencia emocional como del estrés, que generalmente predisponen una calidad de vida determinada, siendo condicionantes para desarrollo del comportamiento, especialmente en la vida del estudiante y que puede repercutir en su vida personal y en su futuro profesional.

La pubertad y adolescencia son fases evolutivas por la cual las personas empiezan a tomar conciencia de lo que es, se juzga a sí mismo haciendo comparaciones, mide los propios recursos intelectuales, sus posibilidades físicas, su capacidad para afirmarse en el ambiente social frente a los demás; entre otros comportamientos. Esta búsqueda de la afirmación de sí mismo, estas ideas de libertad y autonomía, este afán de no aceptar los principios morales impartidos por los adultos lo conducen a determinadas reacciones como rebeliones, conflictos y otros cambios conductuales.

Estos cambios por la que atraviesa el púber o adolescente se ven influenciadas por la familia, la escuela, la sociedad, la cultura, los grupos de pertenencia, entre otros grupos. Por lo que ejercerá un tipo y forma de contacto con el mundo los cuales favorecerán o no la integración, la adaptación del individuo a su sociedad o al medio ambiente. Por eso es importante conocer a los niños, adolescentes, jóvenes porque permitirá comprender y entender su comportamiento, poder distinguir lo que es ocasional y variable de lo que es habitual o relativamente permanente en su forma

de actuar; poder diferenciar la expresión o manifestación externa de una conducta de la intención de la persona. Un mismo comportamiento puede responder a motivaciones diferentes, puede tener distinto significado en cada hijo y en cada momento o situación. Conocer a los hijos es una condición indispensable para los padres, y está relacionado con la educación que se le ha dado y de esta manera tendrá sentido su formación. El proceso de mejora de su formación debe perseguir objetivos adecuados para cada persona atendiendo sus posibilidades y limitaciones, a sus necesidades propias. Solo cuando se parte de un conocimiento aunque sea relativo de cada hijo se está en condiciones de poder comprobar si se da o no algún progreso en su proceso de desarrollo; en cambio cuando se influye sobre él sin partir de un conocimiento previo es imposible establecer objetivos de mejora, validos y realistas. Y más aún en una sociedad en la que vivimos actualmente donde hay una crisis de valores, la corrupción y la violencia se han pronunciado significativamente; aspectos que influirán en sus experiencias emocionales, en sus actitudes, en su proceso cognitivo y en su conducta; lo que repercutirá valorativamente en su formación profesional, personal y social.

El biólogo canadiense Hans Selye, no utilizo el término “agente estresante”, él ha demostrado que esta respuesta no especifica a la que llamo “síndrome de adaptación general”, consiste en un patrón uniforme de reacciones frente a la tensión prolongada (estrés), está ligada a mecanismos neuroendocrinos y está constituida por cambios a niveles fisiológicos, conductuales y cognitivos. Otro factor importante es la personalidad del individuo, según Friedman y Rosenman (1959), definieron que el “patrón de conducta tipo A” que caracteriza a personas dominadas

por un fuerte afán de competencia, con tendencia a manifestar conductas agresivas y siempre apremiadas por el tiempo. Suls y Sanders (1988) refieren que estas personas no son capaces de soportar ni la más mínima espera, por eso suelen ser impacientes, manejan automóviles y es probable que puedan sufrir accidentes. Otra característica de la personalidad a la que se ha prestado atención en los estudios es la del “egocentrismo” (Booth-Kewlel y Friedman, (1987); y Sherwitz y otros (1985), en confrontación con otras motivaciones del comportamiento que pueden conducir al estrés.

La llamada inteligencia emocional, considerada a saber de muchos como una combinación entre inteligencia y emociones, la cual produce agudeza y pertinencia en la toma de decisiones en los más variados campos. De allí que, en el campo educativo, para enfrentar actualmente los desafíos que se imponen; se requiere del empleo de la inteligencia emocional como pieza fundamental, por cuanto tiene un impulso decisivo sobre los factores críticos para el alcance de los objetivos en función del conocimiento, manejo y control de las emociones, para la comunicación y manejo de los estudiantes; así como de la autoconciencia emocional, y aprovechamiento productivo de las emociones de los docentes para el manejo efectivo de las relaciones interpersonales y la empatía entre los mismos.

En el Institución Educativa Particular “Santa Isabel” podemos observar que existe poco conocimiento y disposición del manejo de la inteligencia emocional y de sus componentes por parte de los alumnos, el cual puede influir sobre el control del estrés y que puede repercutir en el rendimiento académico como en su

comportamiento en los estudiantes. Asimismo puede afectar la falta de control de la inteligencia emocional en la autoestima, adaptabilidad a nuevas situaciones, el desenvolverse y resolver las tareas o actividades de las asignaturas que cursan los alumnos.

De incrementarse una inadecuada control de sus emociones se corre el riesgo de que se agudice los problemas de estrés, inadecuadas relaciones interpersonales entre los estudiantes y docentes, se genere un clima negativo en el aula, problemas en el rendimiento académico entre otros aspectos en la Institución Educativa Particular “Santa Isabel”.

**a. Problema General:**

¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP Santa Isabel del distrito de Pueblo Libre?

**b. Problemas específicos:**

¿Qué relación existe entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?

¿Qué relación existe entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?

¿Qué relación existe entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?

¿Qué relación existe entre el componente manejo de estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?

¿Qué relación existe entre el componente estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?

¿Cuáles son los niveles predominantes de la inteligencia emocional en los estudiantes?

¿Cuáles son niveles predominantes de estrés en los estudiantes?

## **2.4. Objetivos de la investigación**

### **2.4.1. Objetivo General**

- Establecer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria del IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre.

### **2.4.2. Objetivos específicos**

- a) Determinar la relación entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.
- b) Establecer la relación entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.
- c) Identificar la relación entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.
- d) Determinar la relación entre el componente manejo de estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.



- e) Establecer la relación entre el componente estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.

## **2.5. Hipótesis de investigación**

### **2.5.1. Hipótesis general**

- Existe relación estadísticamente directa entre la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre.

### **2.5.2. Hipótesis específicas**

- a. HE1: “Existe relación estadísticamente directa entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria”.
- b. HE2: “Existe relación estadísticamente directa entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria”.

- c. HE3: “Existe relación estadísticamente directa entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria”.
- d. HE4: “Existe relación estadísticamente directa entre el componente manejo de estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria”.
- e. HE5: “Existe relación estadísticamente directa entre el componente estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria”.

## **2.6. Variables e indicadores**

### **2.6.1. Variables**

a) **Variables a relacionar**

Inteligencia Emocional

Estres

b) **Variables de Control**

Edad: 15 a 18 años.

Género: Masculino y Femenino.

### 2.6.2. Definición operacional de variables

<b>Variab</b> les	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Inteligencia Emocional</b>	Componente Intrapersonal	1.- Comprensión Emocional de si mismo 2.- Asertividad 3.- Presiones personales 4.- Autoconcepto 5.- Autorrealización
	Componente Interpersonal	1.- Empatía 2.- Relaciones Interpersonales 3.- Responsabilidad
	Componente de Adaptabilidad	1.- Solución de Problemas 2.- Prueba de la Realidad 3.- Flexibilidad
	Componente de Manejo de Estrés	1.- Tolerancia al Estrés 2.- Control de los Impulsos
	Componente del Estado de Ánimo en General	1.- Felicidad 2.- Optimismo

<b>Estrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bajo</li> <li>✓ Moderado</li> <li>✓ Alto</li> </ul>
---------------	--

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

1. La finalidad de la presente investigación es demostrar desde un punto de vista teórico describir la relación de la inteligencia emocional, y el estrés en los alumnos. Asimismo el presente estudio radica en conocer el nivel de inteligencia emocional que permitirá actuar para tener un mejor control de las emociones, del estrés, tener una adecuada relación interpersonal y desarrollo personal.
2. Desde un punto de vista práctico los resultados permitirán en los alumnos desarrollar una serie de actividades psicológicas como charlas y talleres para comprender y reconocer sus habilidades que permita darle un sentido más positivo a su vida, estabilidad emocional, seguridad, confianza y respeto; asumiendo con responsabilidad y compromiso los retos que se proponga en el ámbito personal y académico.

# **CAPÍTULO III**

## **METODOLOGÍA**

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

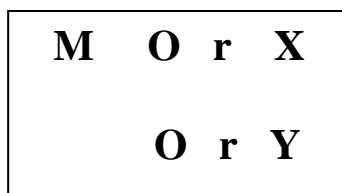
#### **3.1.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es descriptiva y correlacional, por lo tanto es una investigación sistemática y empírica, busca la relación o asociación entre las variables. (Hernández, 1998).

#### **3.1.2. Diseño de investigación**

El diseño de investigación es descriptivo, transversal, correlacional, de una manera sistemática y empírica, busca la relación entre las variables inteligencia emocional estrés. (Fernández y Baptista, 1998).

### Diseño Específico:



### **3.2. Población y muestra**

La población de nuestra investigación fue el número total de 265 estudiantes de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre. Nuestra muestra se obtuvo de manera Probabilística, mediante una selección intencional. La muestra estará conformada por 157 estudiantes del nivel secundario de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre.

Asimismo se tomo en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

#### **A. CRITERIOS DE INCLUSIÓN:**

- Alumnos matriculados en el año académico 2012.
- Alumnos de ambos sexos.
- Alumnos cuya edad fluctúa entre 15 a 18 años.
- Alumnos Estudiantes que por voluntad propia formaron parte del estudio.

#### **B. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:**

- Alumnos que no estén matriculados en el año académico 2012.
- Alumnos que no fluctúen en esa edad.

Para determinar el tamaño de muestra se aplicó la siguiente fórmula probabilística:  
Población N = 265 estudiantes.

Formula: Para determinar muestra en forma probabilística.

$$n = \frac{z^2 N p q}{e^2 (N-1) + Z^2 p q}$$

Donde:

$$Z = (1.96)^2 = 3.8416$$

N = Población 265

p = Probabilidad de que el asunto ocurra = 0.5

q = Probabilidad de que el asunto NO ocurra = 0.5

e = error estándar alcanzado en el proceso de muestreo = 0,05<sup>2</sup>

=> Existe 95 % acierto

Aplicando la Fórmula: se obtuvo una muestra de 157 estudiantes tal como se precisa en el proceso estadístico a continuación:

$$n = \frac{3.8416 \times 265 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 (265) + 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}$$

:

$$n = \frac{254.506}{(0.0025)(265) + 3.8416 \times 0.25}$$

:

$$n = \frac{254.506}{0.6625 + 0,9604}$$

$$n = \frac{254.506}{1,6229}$$

:

$$n = \frac{254.506}{1,6229} = 156.8217389 = 157$$

### 3.3. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

De acuerdo a la problemática a investigar se utilizo los siguientes instrumentos:

- Inventario de Inteligencia Emocional de Ice-Barón.
- Inventario de escala de diagnóstico “EDS – 10”

### **1. Inventario Emocional de BarOn (I-CE)**

Ficha Técnica:

Nombre Original: EQ-I BarOn Emocional Quotient Inventory

Autor: Reuven BarOn

Procedencia: Toronto – Canadá

Adaptación Peruana: Nelly Ugarriza Chávez

Administración: Individual o colectiva

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

Aplicación: Sujetos de 15 años y más. Nivel lector mínimo De 6to. Grado de primaria.

Puntuación: Calificación computarizada

Significación: Evaluación de las aptitudes emocionales de la personalidad como determinantes para alcanzar el éxito general y mantener una salud emocional positiva.

Estructura Factorial: 1 CET, 5 Factores componentes y 15 subcomponentes.

Tipificación: Baremos Peruanos

Usos: Educacional, Clínico, Jurídico, Médico, Laboral y en la Investigación.

Materiales: Cuestionario que contiene los ítems del I-CE, Hoja de respuestas, Hoja de perfil y un disquete.

#### **a. Descripción del inventario de cociente emocional de Barón (ICE)**



El ICE de BarOn incluye 133 ítems cortos y emplea un grupo de respuestas de cinco puntos. Se requiere aproximadamente de 30 a 40 minutos para completarlo; no existen límites de tiempo impuestos. El ICE de BarOn es adecuado para individuos de 15 años o más. El instrumento es estadísticamente confiable y se ha probado por normas. Los cinco principales componentes conceptuales de la Inteligencia Personal, Emocional y Social evaluadas por el Inventario de Cociente Emocional son:

**Componente Intrapersonal (CIA):** Reúne los siguientes sub-componentes:

Comprensión emocional de sí mismo (CM): La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.

Asertividad (AS): La habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

Autoconcepto (AC): La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.

Autorrealización (AR): La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.

Independencia (IN): Es la habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

**Componente Interpersonal (CIE):** Contiene los siguientes sub-componentes:

Empatía (EM): La habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás.

Relaciones Interpersonales (RI): La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.

Responsabilidad Social (RS): La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

**Componente de Adaptabilidad (CAD):** Reúne los siguientes sub-componentes:

Solución de Problemas (SP): La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

Prueba de la Realidad (PR): La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo).

Flexibilidad (FL): La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

**Componente de Manejo de Estrés (CME):** Contiene los siguientes sub-componentes:

Tolerancia al Estrés (TE): La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin desmoronarse, enfrentando activa y positivamente el estrés.

Control de los Impulsos (CI). La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

**Componente del Estado de Ánimo en General (CAG):** Reúne los siguientes sub-componentes:

Felicidad (FE): La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.

Optimismo (OP): La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva ante la adversidad y los sentimientos negativos.

La versión del cuadro de CE para auto calificación

El cuestionario del cuadro de CE; le ayudará en la evaluación de los diversos componentes relativos al CE y sus competencias inherentes.

El puntaje del cuadro de CE; le dará la graficación visual de su rendimiento personal, creando una instantánea personal de sus actuales aptitudes y vulnerabilidades.

Dedique por lo menos 30 minutos a contestar el cuestionario. Empiece por el principio. Complete cada escala encerrando en un círculo el número en cada columna (3, 2, 1, 0) que mejor describa su respuesta a cada afirmación o pregunta. Conteste todas las preguntas y complete todas las escalas en que aparecen. Trabaje rápidamente y sea tan honesto con usted mismo como le sea posible. Recuerde que este Cuadro de CE es completamente confidencial. Después de completar cada escala, sume los números que haya encerrado en círculos en cada columna. Apunte el total de cada columna al pie, en el lugar indicado. Sume en seguida la fila de totales. Anote el gran total en la casilla de la derecha que se da para cada escala. Estos son los valores que posteriormente llevará el puntaje total de CE., a un cuadro donde el puntaje obtenido lo llevara a obtener un nivel de su Cociente Emocional.

## **2. Inventario de escala de diagnóstico “EDS – 10”**

Es un inventario creado por Solf en 1986, llamado comúnmente EDS- 10, cuyo fin es recoger conductas y sentimientos que exteriorizan las personas que son señales frecuentes de estrés. Esto nos permitirá recoger y analizar las costumbres que

desarrollan las familias, sobre todo las mujeres que se encuentran muchas veces a punto de explotar o melancólicas, irritables o con dificultades en su salud.

**a. Estructura del cuestionario**

Este instrumento basado en la técnica del Inventario de Personalidad, es una escala de diagnóstico que consta de diez “afirmaciones” todas relacionadas con situaciones diarias donde se aprecia cierto grado de estrés, que han de ser contestadas con cinco alternativas de respuesta (nunca o casi nunca), (rara vez), (a veces), (con bastante frecuencia), (siempre), que ayudará a determinar el nivel de estrés en la persona.

**Instrucciones:**

Es un cuestionario corto que ha de ser contestado sin demorar mucho, para poder determinar el nivel de estrés de la persona, en estas circunstancias se desea recoger tales datos con el propósito de lograr desarrollar terapias dirigidas a madres de familia para combatir el estrés. Solo tiene que escoger una alternativa de respuesta entre las cinco existentes, sin dejar de responder ninguna. Es anónimo pero se necesita los datos secundarios como edad, estado civil y nivel de instrucción.

**Calificación:**

La calificación es de un punto para (nunca o casi nunca), dos puntos para (rara vez), tres puntos para (a veces), cuatro puntos para (con bastante frecuencia), cinco puntos para (siempre) en las preguntas 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10 y el puntaje de cinco para (nunca o casi nunca), cuatro puntos para (rara vez), tres puntos para (a veces), dos puntos para (con bastante frecuencia) y uno para (siempre) en las preguntas 3 y 7.

Valor de la prueba según respuesta:

**Bajo nivel de estrés      0 a 15 puntos**

**Estrés moderado          16 a 33 puntos**

**Estrés alto (distress)    34 a 50 puntos**

### **3.4. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

- **Nivel Descriptivo:** Las puntuaciones directas obtenidas de los instrumentos de personalidad e inteligencia emocional se presentan en tablas y gráficas.
- **Nivel Inferencial:** se ha utilizado el coeficiente de correlación del momento de Pearson “r”, para relacionar las variables de estudio, con un nivel de significación del 5%.
- Para procesar los datos se ha utilizado el software estadístico SPSS 21 (Programa estadístico para Ciencias Sociales). Es necesario precisar que el software estadístico en mención aplica la técnica estadística utilizada en el estudio.
- El **Coficiente del producto momento de Pearson**, es la prueba de medida exacta de la fuerza y la dirección de la correlación. El llamado coeficiente de correlación lineal (de Pearson) suele denotarse por:  $r$ ,  $r_{xy}$  ó  $R_{xy}$ ; existiendo varias formas de calcularlo, uno de estos utiliza los puntajes directos ó la formula que es la siguiente:

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS**

## **4.1. Presentación y Análisis de resultados**

A continuación se presentarán el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos a la muestra.

### **4.1.1. Presentación de resultados**

Los resultados obtenidos de aplicación de los instrumentos psicológicos se presentan en atención en relación a los objetivos propuestos en el estudio.

**Tabla 1: Niveles de Inteligencia Emocional**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Baja	69	44,23
Baja	61	39,10

Adecuada	26	16,67
Alta	0	0,00
Muy Alta	0	0,00
<b>N= 157</b>		

- En la Tabla 1, podemos observar que la mayoría de estudiantes 44,23% presentan niveles de inteligencia emocional muy Baja, un 39,10% nivel Baja y finalmente un 16,67% adecuada. Total de muestra 157 estudiantes.

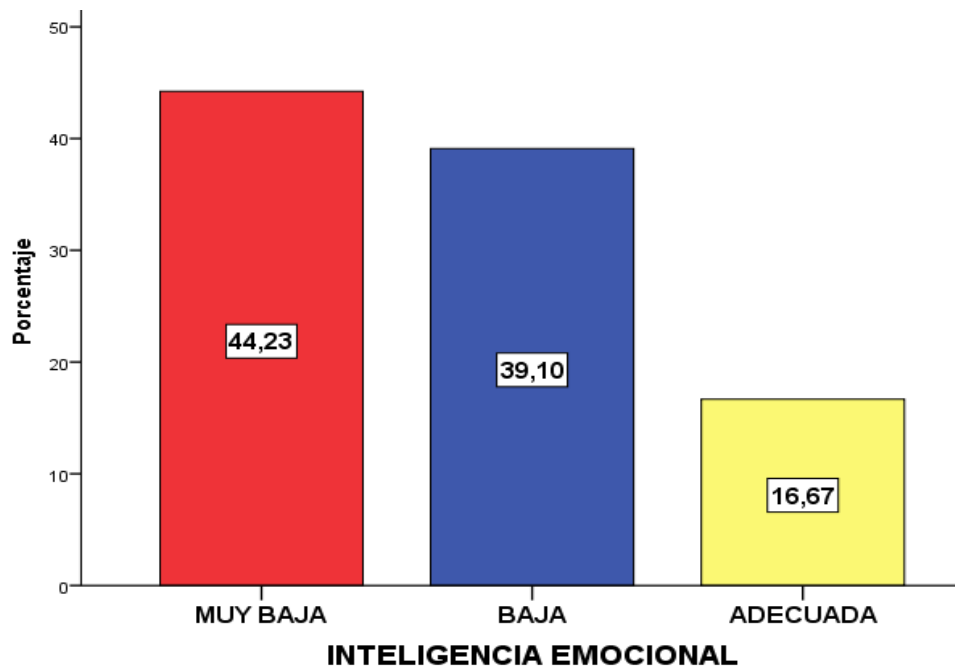


Figura 1: *Niveles de Inteligencia emocional*

**Tabla 2: Niveles de Estado de Animo**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Baja	26	16,67



Baja	61	39,10
Adecuada	69	44,23
Alta	0	0,00
Muy Alta	0	0,00
<b>N= 157</b>		

- En la Tabla 2, podemos observar que la mayoría de estudiantes 44,23% presentan niveles de inteligencia emocional adecuada, un 39,10% nivel Baja y finalmente un 16,67% muy baja. Total de muestra 157 estudiantes.

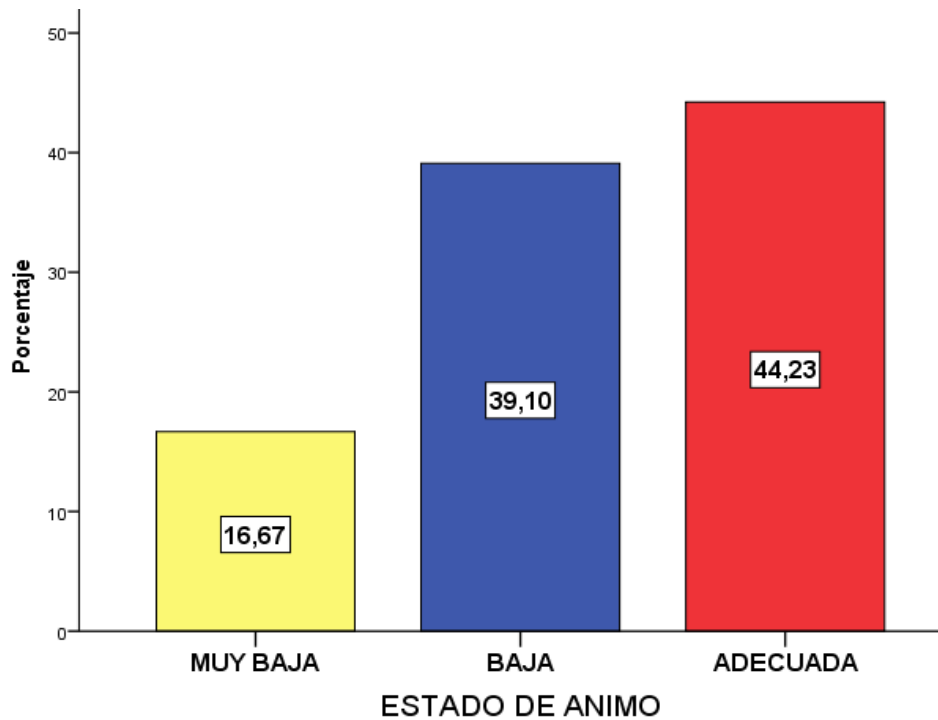


Figura 2: Niveles de estado de animo.

**Tabla 3: Niveles de Manejo de estrés**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Baja	35	22,44

Baja	78	50,00
Adecuada	43	27,56
Alta	0	0,00
Muy Alta	0	0,00
<b>N= 157</b>		

- En la Tabla 3, podemos observar que la mayoría de estudiantes 50,00% presentan niveles de inteligencia emocional Baja, un 27,56% nivel adecuada y finalmente un 22,44% muy baja. Total de muestra 157 estudiantes.

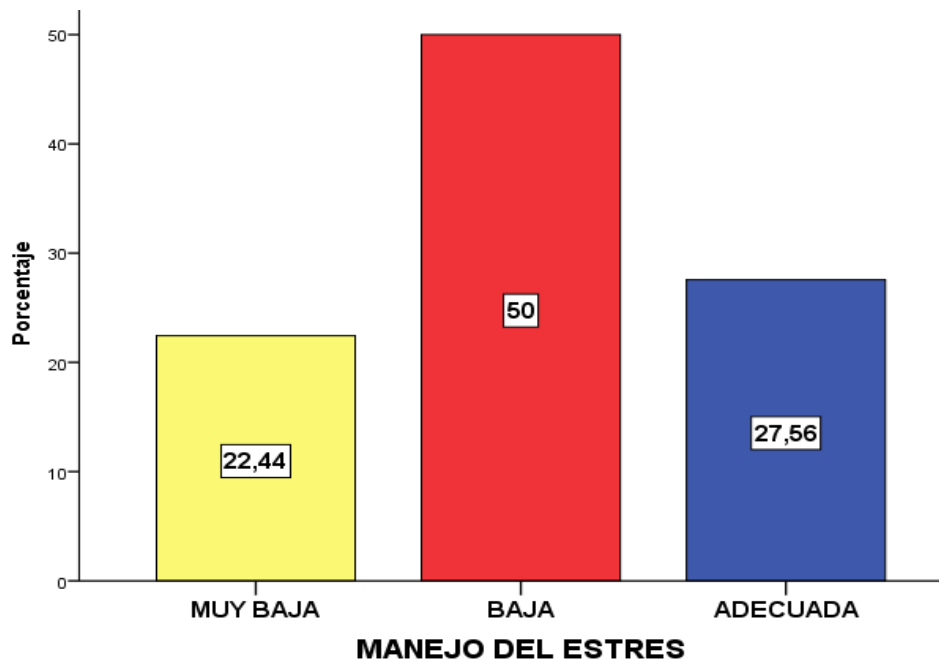


Figura 3: Niveles de manejo del estres

**Tabla 4: Niveles de Adaptabilidad**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Baja	35	22,44

Baja	78	50,00
Adecuada	43	27,56
Alta	0	0,00
Muy Alta	0	0,00
<b>N= 157</b>		

- En la Tabla 4 podemos observar que la mayoría de estudiantes 50,00% presentan niveles de inteligencia emocional Baja, un 27,56% nivel adecuada y finalmente un 22,44% muy baja. Total de muestra 157 estudiantes.

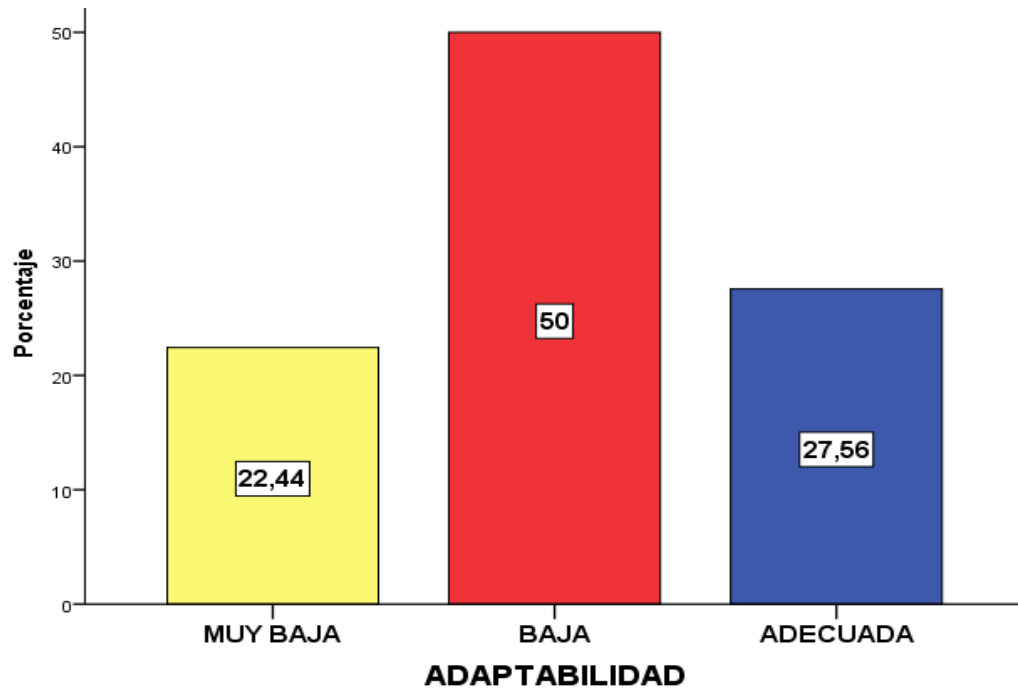


Figura 4: Niveles de adaptabilidad

**Tabla 5: Niveles de Interpersonal**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Baja	95	60,90

Baja	44	28,21
Adecuada	17	10,90
Alta	0	0,00
Muy Alta	0	0,00
<b>N= 157</b>		

- En la Tabla 5, podemos observar que la mayoría de estudiantes 60,90% presentan niveles de inteligencia emocional muy baja Baja, un 28,21% nivel baja y finalmente un 10,90% adecuada. Total de muestra 157 estudiantes.

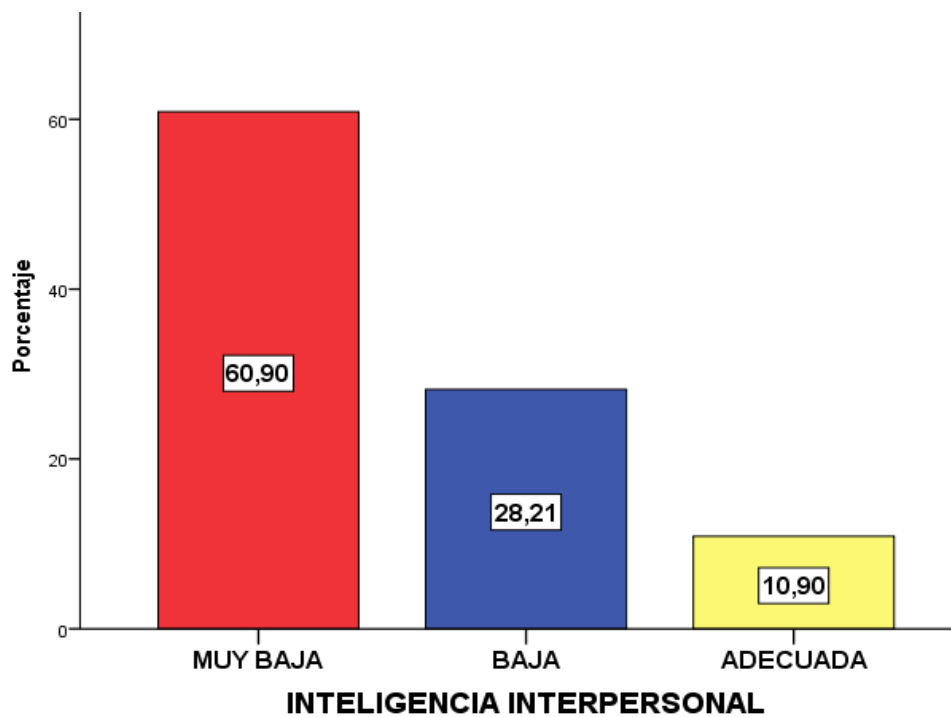


Figura 5: Niveles de inteligencia interpersonal

**Tabla 6: Niveles de Intrapersonal**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
---------	------------	------------

Muy Baja	34	21,79
Baja	51	32,69
Adecuada	71	45,51
Alta	0	0,00
Muy Alta	0	0,00
<b>N= 157</b>		

- En la Tabla 6, podemos observar que la mayoría de estudiantes 45,51% presentan niveles de inteligencia emocional adecuada, un 32,69% nivel baja y finalmente un 21,79% muy baja. Total de muestra 157 estudiantes.

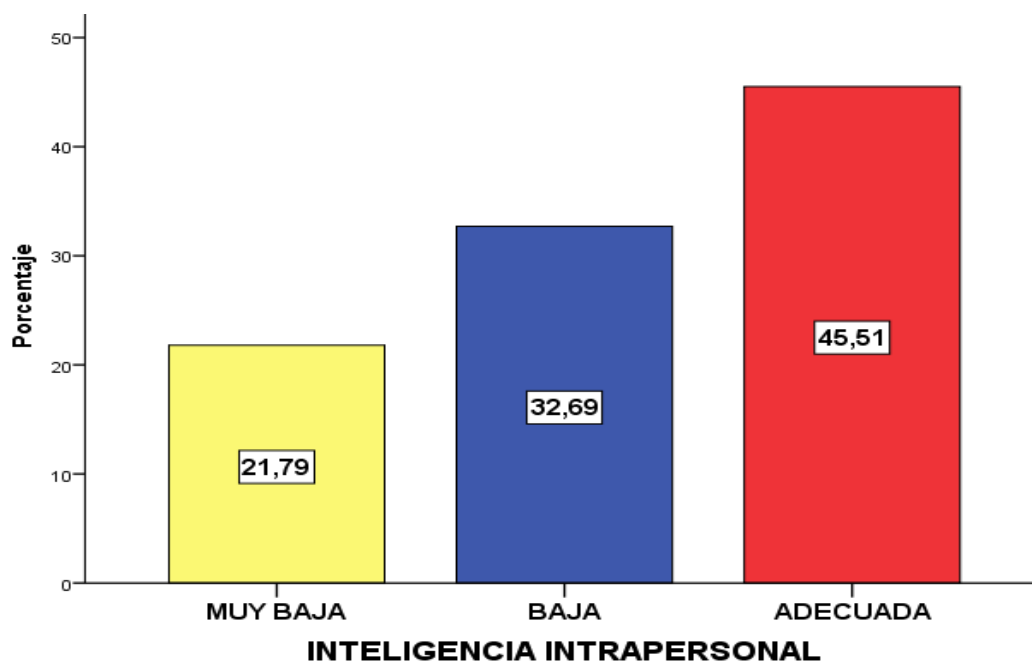


Figura 6: Niveles de inteligencia intraperson

**Tabla 7: Niveles de Estrés**

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
---------	------------	------------

Bajo	0	0,00
Alto	22	14,10
Moderado	134	85,90
<b>N= 157</b>		

- En la Tabla 7, podemos observar que la mayoría de estudiantes 85,90% presentan niveles de inteligencia emocional moderado, y finalmente un 14,10% presenta un nivel alto. Total de muestra 157 estudiantes.

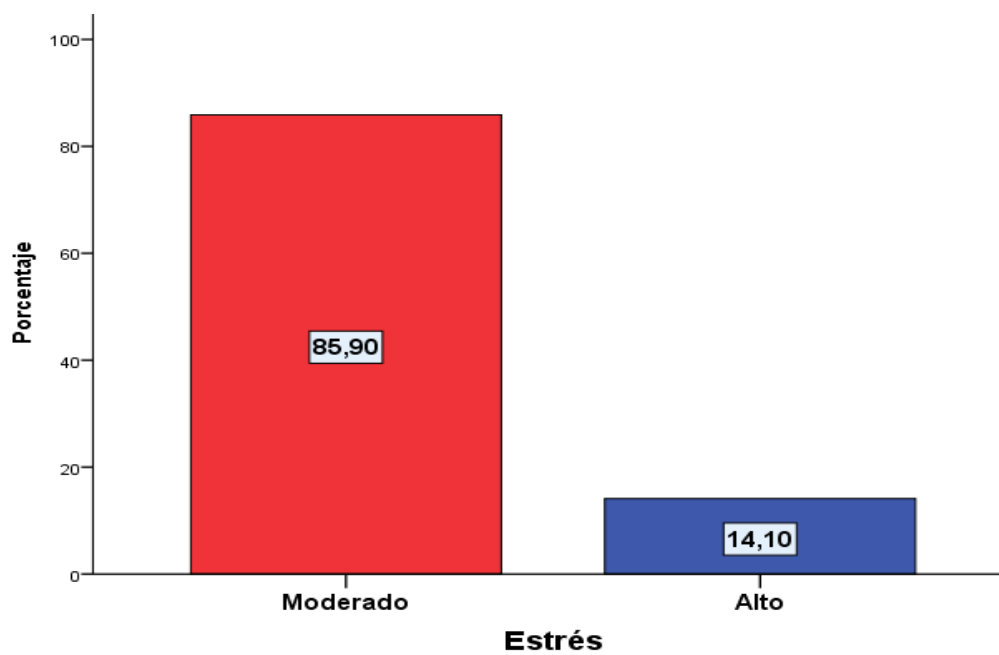


Figura 7: Niveles de estrés en estudiantes

## 4.2. Comprobación de Hipótesis

- Para la comprobación de de hipótesis se ha utilizado el coeficiente de correlación del momento de Pearson “r”, ya que el estudio tiene como objetivo determinar una relación estadísticamente directa entre la inteligencia emocional y el estrés. Así mismo, se ha trabajado con un nivel de significación del 5%.
- Para procesar los datos se ha utilizado el software estadístico SPSS 21. Es necesario precisar que el software estadístico en mención para la técnica estadística.

#### **4.2.1. Hipótesis General**

##### **a. Relación entre inteligencia emocional y estrés**

- **HIPOTESIS NULA:** No existe relación estadísticamente directa entre la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre.
- **HIPOTESIS DE INVESTIGACION:** Existe relación estadísticamente directa entre la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre.

##### **REGLA: (Coeficiente de Correlación)**

Para contrastar la hipótesis, tendremos que aplicar la siguiente regla:

Sí el Sig. Nivel de significancia es estadísticamente significativo cuando: Sig. < 0,05.

**Es decir:**

-Si Sig. valor es mayor a 0,05 se acepta la hipótesis nula Ho.

El nivel de significancia debe ser menor que 0,05, lo cual nos indica que no se acepta la Hipótesis de Investigación (HG), es decir no existe correlación entre las variables de estudio. (Observamos que el valor de Sig. en la Tabla n° 8, es mayor, aceptando la hipótesis nula).

Tabla N° 8: *Relación entre la Inteligencia Emocional y el Estrés*

Variables		Inteligencia Emocional
Estres	Correlación de Pearson	-,015
	Sig. (bilateral)	,853

N= 157

En la tabla N°8, en los resultados de la correlación del coeficiente de Pearson se ha encontrado un Sig.= 0,853, valor que nos indica que en términos generales no existe relación estadísticamente directa entre la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre. Por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada y se acepta la hipótesis general nula.

#### **4.2.2. Hipótesis Específicas**



**b. Relación entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el Estrés.**

- **HIPOTESIS NULA:** No existe relación estadísticamente directa entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.
- **HIPOTESIS DE INVESTIGACION:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.

Tabla 9: *Relación entre componente Intrapersonal y el Estrés*

Dimensiones		Intrapersonal
Estrés	Correlación de Pearson	-,068
	Sig. (bilateral)	,397

N= 157

En la tabla N°9, en los resultados de la correlación del coeficiente de Pearson se ha encontrado un Sig.= 0,397, valor que nos indica que en términos generales no existe relación estadísticamente directa entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre. Por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada y se acepta la hipótesis general nula.

**c. Relación entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés.**

- **HIPOTESIS NULA:** No existe relación estadísticamente directa entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.

- **HIPOTESIS DE INVESTIGACION:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.

Tabla 10: *Relación entre componente Interpersonal y el Estrés*

Dimensiones		Interpersonal
Estrés	Correlación de Pearson	-,078
	Sig. (bilateral)	,336

N= 157

En la tabla 10, en los resultados de la correlación del coeficiente de Pearson se ha encontrado un Sig.= 0,336, valor que nos indica que en términos generales no existe relación estadísticamente directa entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre. Por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada y se acepta la hipótesis general nula.

**d. Relación entre el componente Adaptabilidad de la inteligencia emocional y el Estrés.**

- **HIPOTESIS NULA:** No existe relación estadísticamente directa entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.
- **HIPOTESIS DE INVESTIGACION:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.

Tabla 11: *Relación entre componente Adaptabilidad y el Estrés*

Dimensiones		Adaptabilidad
Estrés	Correlación de Pearson	,012
	Sig. (bilateral)	,880

N= 157

En la tabla 11, en los resultados de la correlación del coeficiente de Pearson se ha encontrado un Sig.= 0,880, valor que nos indica que en términos generales no existe relación estadísticamente directa entre el componente Adaptabilidad de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre. Por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada y se acepta la hipótesis general nula.

- e. **Relación entre el componente Manejo de estrés de la inteligencia emocional y el Estrés.**

- **HIPOTESIS NULA:** No existe relación estadísticamente directa entre el componente manejo de estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.
- **HIPOTESIS DE INVESTIGACION:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente manejo de estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.

Tabla 12: *Relación entre componente Manejo de estrés y el Estrés*

Dimensiones		Manejo de estrés
Estrés	Correlación de Pearson	,249
	Sig. (bilateral)	,043

N= 157

En la tabla 12, en los resultados de la correlación del coeficiente de Pearson se ha encontrado un Sig.= 0,043, valor que nos indica que en términos generales existe relación estadísticamente directa entre el componente Manejo de estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre. Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general planteada.

- f. **Relación entre el componente Estado de ánimo de la inteligencia emocional y el Estrés.**

- **HIPOTESIS NULA:** No existe Existe relación estadísticamente directa entre el componente estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.
- **HIPOTESIS DE INVESTIGACION:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.

Tabla 13: *Relación entre componente Estado de ánimo y el Estrés*

Dimensiones		Estado de ánimo
Estrés	Correlación de Pearson	-,052
	Sig. (bilateral)	,522

N= 157

En la tabla 13, en los resultados de la correlación del coeficiente de Pearson se ha encontrado un Sig.= 0,522, valor que nos indica que en términos generales no existe relación estadísticamente directa entre el componente Estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre. Por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada y se acepta la hipótesis general nula.

### 4.3. Discusión de los resultados

- En el estudio se planteo como hipótesis general, existe relación estadísticamente directa entre la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre, la misma que fue rechazada (ver tabla 8). Es decir, cuando investigamos la inteligencia emocional hacemos referencia a la capacidad o facultad humana que le permite al hombre reconocer sus sentimientos y emociones y a la vez emplearlas de manera productiva haciendo uso de destreza, actitudes y habilidades, las mismas que determinan su conducta y le permite establecer buenas relaciones con su entorno y hacer un correcto uso de sus emociones (Daniel Goleman); pero al observar en este grupo de estudiantes que presentan un nivel bajo de inteligencia emocional lo que implica que no tienen esa capacidad de reconocer las emociones, saber cómo se desarrollan y pensar en ellas como corresponda. Por lo que implica que no tienen o no presentan un adecuado manejo y regulación de las emociones de uno mismo y las de los otros, el calmar el estado de ánimo cuando hay alguna alteración sentimental y por otra parte, el ser capaz de aliviar, manejar la ansiedad o el estrés, o situaciones que resulten amenazantes o imposibles de manejar; asimismo esa falta de capacidad influyen totalmente en el individuo de hacer frente a las demandas y a las presiones del ambiente. Como tal, la inteligencia emocional es un factor importante en la determinación del éxito en la vida e influye directamente en el bienestar emocional general del individuo.

En relación a las hipótesis específicas se encontró lo siguiente:

- **Hipótesis 1:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria. La cual fue rechazada (ver tabla 9). Al respecto (Bar-On. 2005)

menciona que la capacidad intra-personal: el individuo muestra ciertas habilidades que le permiten ser consciente de uno mismo, entender los puntos débiles y fuertes de uno mismo, expresar los pensamientos y sentimientos de una forma no destructiva (asertividad). Observando los resultados obtenidos en este grupo de estudiantes presenta un nivel muy bajo en este componente intra-personal; lo que implica que presentan dificultad para respetarse y aceptarse a uno mismo, de conocer y darse cuenta de las capacidades potenciales y la capacidad para auto controlar y auto dirigir el pensamiento y las acciones para sentirse libre y emocionalmente; el ser capaz de aliviar, manejar la ansiedad o el estrés, o situaciones que influyen totalmente en el individuo de hacer frente a las demandas y a las presiones del ambiente.

- **Hipótesis 2:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria. La cual fue rechazada (ver tabla 10). Al respecto (Bar-On. 2005) refiere que el componente interpersonal, es la capacidad donde el individuo se percibe como un ser socioemocionalmente inteligente, abarca la capacidad de entender las emociones y los sentimientos de los otros, así como de sus necesidades; todo ello permite al individuo establecer y mantener relaciones cooperativas constructivas y de satisfacción mutua. Sin embargo observamos que el nivel que presentan los estudiantes que participaron en la investigación muestran un nivel muy bajo en este componente; lo que nos lleva a inferir que los alumnos no han desarrollado esa capacidad empática; de responsabilidad social y la capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias; el cual le va a impedir hacer frente a situaciones amenazantes, estresantes o dificultad para solucionar problemas y tomar decisiones.
  
- **Hipótesis 3:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente Adptabilidad de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria. La cual fue rechazada (ver tabla 11). Al respecto (Bar-On. 2005) refiere que el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional es la

capacidad para validar las emociones propias, discernir entre lo experimentado y lo verdadero.; tener capacidad para ajustarse a las emociones, los pensamientos y las conductas cuando cambian las situaciones y condiciones; como la capacidad para identificar, definir y generar e implementar posibles soluciones.

Encontrando un nivel bajo significativo en los resultados en este componente, lo que nos indica que presentan dificultad para ser flexibles y dispuestos para adaptarse a nuevas condiciones, lo que llevaría a no tener éxito a la hora de resolver problemas y hacer frente al estrés, perdiendo el control a las situaciones y circunstancias, a la vez tienden a comportarse de manera diferente generándole estados emocionales alterados en contra de su salud emocional, expresando conflictos consigo mismo y hacia los demás.

- **Hipótesis 4:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente Manejo del estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria. La cual fue aceptada (ver tabla 12). Al respecto (Bar-On. 2005) refiere que el componente manejo del estrés de inteligencia emocional es la capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes y capacidad para resistir o demorar un impulso. Al respecto podemos decir que debido al nivel bajo de manejo de estrés de la inteligencia emocional y el nivel moderado de estrés son personas que manifiesta síntomas de estrés y molestias con preocupaciones por su salud, angustia, con poca tolerancia a las frustraciones, en ocasiones de manera somática; pero de acuerdo a esos resultados obtenidos encontramos relación y que implica un moderado control respecto a los estresores; cuentan con ciertos recursos para su afrontamiento y para manejar las consecuencias nocivas derivadas del estrés negativo.

- **Hipótesis 5:** Existe relación estadísticamente directa entre el componente Estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria. La cual fue rechazada (ver tabla 13). Al respecto (Bar-On. 2005) refiere que el componente estado de ánimo es la capacidad para mantener una actitud positiva ante la vida y mirar a la parte más brillante y luminosa de la vida; es la capacidad



para sentirse satisfecho de uno mismo y de los otros y es la capacidad de las personas de estar motivados y ser persistentes ante la adversidad. Encontrando en los resultados que presentan un nivel bajo y muy bajo predominante el cual nos lleva a interpretar que presentan dificultad para ser personas alegres y satisfechas con sus vidas, tener confianza y probablemente mirar la vida desde un lado positivo. Esto puede generar mecanismos de defensa que le impidan relacionarse adecuadamente con los demás y con el tiempo la aparición de tensión y angustia.

## **CAPÍTULO V**

### **Conclusiones y Recomendaciones**

#### **5.1. Conclusiones**

- Respecto a la hipótesis general encontramos que no existe relación estadísticamente directa entre la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre.
- Respecto a nivel específico encontramos lo siguiente:
  - ♣ No existe relación estadísticamente directa entre el componente Intrapersonal interpersonal, adaptabilidad y el estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.
  - ♣ Por otro lado, se encontró que existe relación estadísticamente directa entre el componente Manejo del estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.
- Desde el punto de vista teórico-práctico el estudio de la relación del estrés y la inteligencia emocional; nos ayuda a entender y comprender al estudiante del nivel secundario de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre; respecto a cómo estas variables intervienen en el rendimiento, en sus relaciones interpersonales, en ser tolerantes, en su estado de ánimo, entre otros aspectos relacionados al individuo.
- Desde el punto de vista metodológico, se puede sostener que el método y estrategia de trabajo desarrollado en presente estudio ayuda a posteriores estudios acerca de la inteligencia emocional con relación al estrés.

## **5.2. Recomendaciones**

1. Entregar los resultados de la investigación a las autoridades de la institución educativa y psicopedagógica para establecer un Perfil Psicológico de los estudiantes.
2. Desarrollar una serie de charlas psicológicas sobre temas de habilidades sociales, autocontrol emocional, y dinámicas grupales, talleres psicoterapéuticos, etc. con la finalidad de sensibilizar a la comunidad educativa sobre el comportamiento preventivo-assertivo de dicho grupo de escolares.
3. Los resultados han de permitir mejorar la formación académica, estableciendo cambios en la formación de los estudiantes, mediante un seguimiento psicológico del comportamiento y estado emocional, para adaptarse a la vida académica y social.
4. Se recomienda la metodología y el trabajo de campo desarrollado para futuros estudios, relacionadas con otras variables psicológicas, y con muestras de diversas instituciones privadas y estatales.

## **Bibliografía**

- Arellano Mercedes, Carolina (2005). “Relación entre el nivel de Inteligencia Emocional y el nivel de Desempeño Laboral en los trabajadores administrativos de una Institución de Enseñanza del Idioma Inglés de la ciudad de Trujillo”. Tesis. Perú.

- Barraza B. (2008). “El estrés académico en los alumnos del postgrado de la UPD” BarOn, R (2005). “*The BarOn Model of emotional-social intelligence*”. En Fernandez.
- Bar-On, R. (1997). “*The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*”. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2000). “*Emotional and social intelligence: insights from the Emotional Quotient Inventory*”. In R. Bar-On, y J. D. A. Parker (Eds.). *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 363–388). San Francisco: Jossey-Bass.
- BarOn, R. y Otros (2000). “*Inventario Cociente Emocional de BarOn*”. Lima: Grafimeg S.R.L.
- BarOn, R. (2003). “*How important is it to educate people to be emotionally and socially intelligent, and can it be done*”. *Perspectives in Education*, 21, 4, 3-13
- Bar-On, R. (2004). “*The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Rationale, description, and summary of psychometric properties*”. In G. Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy* (pp. 115–146). Hauppauge, New York: Nova Science.
- Bar-On, R. y Parker J.D. (2000) “*EQ-i: YV. Baron Emotional Quotient Inventory: Youth Version. Technical Manual*”. New York: MHS.
- Berrocal, P y Extremera N. (Guest Editors), Special issue on Emotional Intelligence. *Psicotema*, 17.
- Ciarrochi, J., Chan, A. y Bajgar, J. (2001). “*Measuring emotional intelligence in adolescents. Personality and Individual Differences*”. USA: Masson.
- Fierro, A. y Fierro-Hernández, C. (2000). “*Inteligencia emocional, bienestar, adaptación y factores de personalidad en adolescentes*”. En: A. Giménez (Ed). *Comportamiento y palabra: estudios 2005*. Málaga: Facultad de Psicología.
- Gardner, H. (1983). “*Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*”. Nueva York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). “*La Inteligencia emocional*”. Editorial Kairos, Barcelona-España.
- Hernández, Fernandez y Baptista (1998). “*Metodología de la investigación*”. México: Mc Graw Hill.

- Lazarus, R. S y Folkman, S (1996). “Estrés y procesos cognitivos”. Perú: Editorial Martínez Roca. ISBN: 84-270-1013-3.
- Martínez Gonzales, José (2010). “*Estrategias de Afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*”. Tesis. Perú.
- Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios (2001), citado por León J. (2002). “*La inteligencia emocional en estudiantes de educación superior universitaria y no universitaria de administración de empresas*”. Tesis para optar el grado de magister en administración UIGV.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (eds), *emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (PP. 3-31). Nueva York: basic books.
- Mezarina Aguirre, Carlos Augusto (2005). *Inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de formación docente de los niveles de educación inicial y educación secundaria del instituto superior pedagógico público “Teodoro Peñaloza” de la provincia de Chupaca- Junín*. Tesis para optar el grado de Licenciado.
- Petrides, K.V. y Furnham, A. (2000). “*On the dimensional structure of emotional intelligence*”. *Personality and Individual Differences*, 29, 313 – 320.
- Quispe C. Segundo y Nieves S., Ana (2007). “*Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos del 3° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 2055 “Primero de Abril”* Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología. Lima-Perú.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1997). “*Inteligencia emocional. Imaginación, Cognición, y personalidad*. Ed. Prince
- Sternberg, R.J. (1997). “*El concepto de inteligencia*”. En R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 3-15). Nueva York: Cambridge University Press.
- Schutz, A. et al. (1998). “*El problema de la realidad social*”. Buenos Aires: Editorial Amorrortu.
- Romero A. (2009). “*Incidencia de la Inteligencia Emocional en las relaciones interpersonales de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología ciclo 02-2009 de la Universidad de Oriente de la Ciudad de San Miguel- El Salvador, Centroamérica*”. Tesis. Licenciatura. El Salvador.

- Robles Ortega, H. y Peralta Ramirez, M. I. (2006). *“Programa para el control del estrés”*. Perú: Ediciones Pirámide. ISBN: 84-368-2073.
- Ugarriza, N. (2003). *“Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en la Muestra de Lima Metropolitana”*. Perú: Ed. Libro Buen Amigo.
- Viñas Poch, R., Caparrós Caparrós, B. (2000). *“Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios”*. Tesis de la Universidad de Girona Revista Electrónica de Psicología, Vol. 4, N.º 1.
- Wechsler, D. (1940) y Thorndike E. (1920), citado por Whittaker (1985). *Psicología*. Ed. Interamericana. México.
- Yáñez-Galecio, J., Arévalo, C., Fernández, A., Miranda, C. y Soto M. I. (2008). *“Estrés académico e inteligencia emocional en una muestra de estudiantes de 7º Básico a 2º Año Medio”*. Universidad Central de Chile. Escuela de Psicología.

# ANEXO

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**AUTORA:** Mag. Delia Rico Chaname

**AREA:** Educacional

**Especialidad:** Doctorado en Psicología.

### TITULO: “RELACION ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA IEP “SANTA ISABEL DE PUEBLO LIBRE”

PROBLEMA	JUSTIFICACION	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODO	INSTRUMENTOS
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el estrés en los alumnos de secundaria de la IEP Santa Isabel del distrito de Pueblo Libre?</p> <p><b>Específicos:</b></p> <p>a. ¿Qué relación existe entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?</p> <p>b. ¿Qué relación existe entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?</p> <p>c. ¿Qué relación existe entre el componente adaptabilidad de la</p>	<p>La finalidad de la presente investigación es demostrar desde un punto de vista teórico describir la relación de la inteligencia emocional, y el estrés en los alumnos. Asimismo el presente estudio radica en conocer el nivel de inteligencia emocional que permitirá actuar para tener un mejor control de las emociones, del estrés, tener una adecuada relación interpersonal y desarrollo personal.</p> <p>Desde un punto de vista práctico los resultados permitirán en los alumnos desarrollar una serie de actividades psicológicas como charlas y talleres para comprender y reconocer sus habilidades que permita darle un sentido más positivo a su vida, estabilidad emocional, seguridad, confianza y respeto;</p>	<p><b>General:</b></p> <p>“Establecer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria del IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre”.</p> <p><b>Específicos:</b></p> <p>a. Determinar la relación entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.</p> <p>b. Establecer la relación entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.</p> <p>c. Identificar la relación entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y</p>	<p><b>Hipótesis Principal:</b></p> <p>Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el estrés en los alumnos de secundaria de la IEP “Santa Isabel” del distrito de Pueblo Libre.</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b></p> <p>H1: “Existe relación significativa entre el componente Intrapersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria”.</p> <p>H2: “Existe relación significativa entre el componente Interpersonal de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria”.</p>	<p><b>VARIABLES a relacionar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inteligencia Emocional</li> <li>- Estrés</li> </ul> <p><b>VARIABLES de Control:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Edad: 15 a 18 años.</li> <li>- Género: Masculino y Femenino.</li> <li>- Grado de Instrucción: Nivel Secundario.</li> </ul>	<p><b>Nivel y tipo de Investigación:</b></p> <p>nivel aplicativo, de tipo descriptivo, método correlacional, el cual relacionara las variables de estudio</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>MI: Ox r Oy</p> </div>	<p><b>A) INVENTARIO EMOCIONAL DE BARON (I-CE):</b> Procedencia: Toronto – Canadá. Adaptación Peruana: Nelly Ugarriza Chávez Administración: Individual o colectiva Estructura Factorial: 1 CET, 5 Factores componentes y 15 subcomponentes. Tipificación: Baremos Peruanos Usos: Educacional, Clínico, Jurídico, Médico, Laboral y en la Investigación. Materiales: Cuestionario que contiene los ítems del I-CE, Hoja de respuestas, Hoja de perfil y un disquete. Los componentes a evaluar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intrapersonal</li> <li>✓ Interpersonal</li> <li>✓ Adaptabilidad</li> <li>✓ Manejo de Estrés</li> <li>✓ Estado de Ánimo</li> </ul> <p><b>B) INVENTARIO DE ESCALA DE DIAGNÓSTICO “EDS – 10”</b> Este instrumento basado en la técnica del Inventario de Personalidad, es una escala de diagnóstico que consta de diez “afirmaciones” todas relacionadas con situaciones diarias donde se aprecia cierto grado de estrés, que han de ser contestadas con cinco</p>



<p>inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?</p> <p>d. ¿Qué relación existe entre el componente manejo de estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?</p> <p>e. ¿Qué relación existe entre el componente estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria?</p> <p>f. ¿Cuáles son los niveles predominantes de la inteligencia emocional en los estudiantes?</p> <p>g. ¿Cuáles son niveles predominantes de estrés en los estudiantes?</p>	<p>asumiendo con responsabilidad y compromiso los retos que se proponga en el ámbito personal y académico.</p>	<p>el estrés en los estudiantes de secundaria.</p> <p>d. Determinar la relación entre el componente manejo de estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.</p> <p>e. Establecer la relación entre el componente estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria.</p>	<p>H3: "Existe relación significativa entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria".</p> <p>H4: "Existe relación significativa entre el componente manejo de estrés de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria".</p> <p>H5: "Existe relación significativa entre el componente estado de ánimo de la inteligencia emocional y el estrés en los estudiantes de secundaria".</p>			<p>alternativas de respuesta (nunca o casi nunca), (rara vez), (a veces), (con bastante frecuencia), (siempre), que ayudará a determinar el nivel de estrés en la persona.</p> <p>CALIFICACION</p> <p>La calificación es de un punto para (nunca o casi nunca), dos puntos para (rara vez), tres puntos para (a veces), cuatro puntos para (con bastante frecuencia), cinco puntos para (siempre) en las preguntas 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10 y el puntaje de cinco para (nunca o casi nunca), cuatro puntos para (rara vez), tres puntos para (a veces), dos puntos para (con bastante frecuencia) y uno para (siempre) en las preguntas 3 y 7.</p> <p>Valores de la Prueba:</p> <p>Bajo nivel de estrés 0 a 15 puntos. Estrés moderado 16 a 33 puntos. Estrés alto (distress) 34 a 50 puntos.</p>
---	--	---	--	--	--	--

## INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE Bar-On

NOMBRE: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

EXAMINADOR: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIÓN:

PRIMARIA

SECUNDARIA

SUPERIOR

SEXO:

MASCULINO

FEMENINO

### INSTRUCCIONES

Ud. Encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar.  
Léala atentamente y decida en qué medida cada una de ellas describe o no su verdadero modo de ser.

Existen cinco (5) posibilidades de respuesta:

MARCA **1** si tu respuesta es: **RARA VEZ O NUNCA**

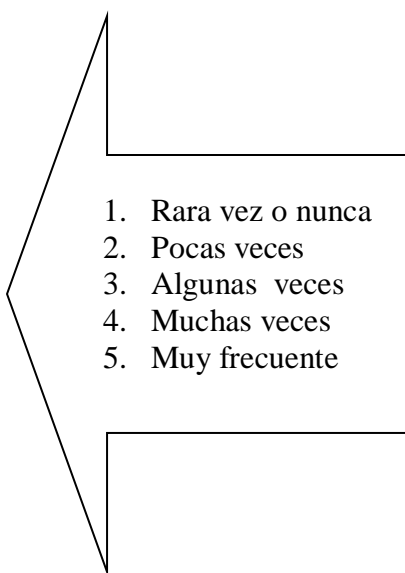
MARCA **2** si tu respuesta es: **POCAS VECES**

MARCA **3** si tu respuesta es: **ALGUNAS VECES**

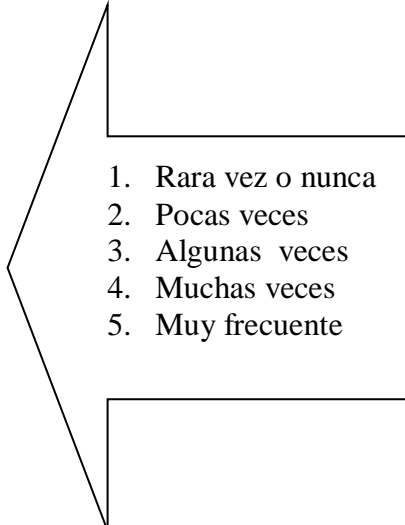
MARCA **4** si tu respuesta es: **MUCHAS VECES**

MARCA **5** si tu respuesta es: **MUY FRECUENTEMENTE O SIEMPRE**

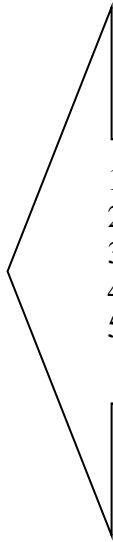
1	Para superar las dificultades que se me presentan, actúo paso a paso	
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida	
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo de hacer	
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables	
5	Me agradan las personas que conozco	
6	Trato de valorar y darle 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	Entro fácilmente en contacto con mis emociones	
10	Soy incapaz de demostrar afecto	
11	Me siento seguro (a) de mi mismo (a) en la mayoría de las situaciones	
12	Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza	
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo	
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas	
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando	
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 otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.	
20	Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles	
21	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno (a).	
22	No soy capaz de expresar mis sentimientos	
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	
24	No tengo confianza en mismo (a)	
25	Creo que he perdido la cabeza	
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo	
27	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.	

- 
1. Rara vez o nunca
  2. Pocas veces
  3. Algunas veces
  4. Muchas veces
  5. Muy frecuente

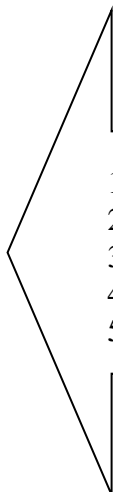
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios	
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo	
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen	
31	Soy una persona bastante alegre y optimista.	
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mi	
33	Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso (a)	
34	Tengo pensamientos positivos para con los demás	
35	Me es difícil entender como 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 son inexplicables	
39	Me resulta fácil hacer amigos (as)	
40	Me tengo mucho respeto	
41	Hago cosas muy raras	
42	Soy impulsivo (a) y esto me trae problemas	
43	Me resulta difícil cambiar de opinión	
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos	
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 resisto al 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	En general espero que suceda lo mejor	
55	Mis amistades me confían sus intimidades	

- 
1. Rara vez o nunca
  2. Pocas veces
  3. Algunas veces
  4. Muchas veces
  5. Muy frecuente

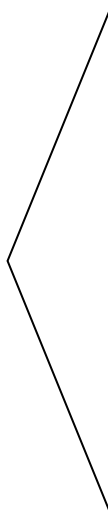
56	No me siento bien conmigo mismo	
57	Percibo cosas extrañas que los demás o ven	
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto	
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.	
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considero mejor	
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo, aunque en ese momento tenga otro compromiso	
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 no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir	
68	Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.	
69	Me es difícil relacionarme 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 mentado	
80	En general, me siento motivado (a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles	

- 
1. Rara vez o nunca
  2. Pocas veces
  3. Algunas veces
  4. Muchas veces
  5. Muy frecuente

81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	
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 conmigo mismo (a)	
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, aún cuando estoy alterado (a)	
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes	
90	Soy respetuoso (a) con los demás	
91	No estoy muy 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	Tengo tendencia a exagerar	
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	
99	Mantengo buenas relaciones con la gente	
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 importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.	
105	Disfruto las vacaciones y los fines de semana.	
106	En general , tengo una actitud positiva para todo, aún cuando surjan inconvenientes	
107	Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente	
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	

- 
1. Rara vez o nunca
  2. Pocas veces
  3. Algunas veces
  4. Muchas veces
  5. Muv frecuente

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	
111	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza	
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono 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 analizo diferentes opciones para 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	
123	Nunca tengo un mal día	
124	Intento no herir los sentimientos de los demás	
125	No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida	
126	Me es difícil hacer valer mis derechos	
127	Me es difícil ser realista	
128	No mantengo relación con mis amistades	
129	Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)	
130	Tengo una tendencia a explotar de rabia 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.	
<b>Total</b>		

- 
1. Rara vez o nunca
  2. Pocas veces
  3. Algunas veces
  4. Muchas veces
  5. Muy frecuente

## PUNTAJES POR AREAS

COMPONENTES Y SUBCOMPONENTES			Nº ítems	Ptje. Máx.
<i>Intrapersonal</i>	Comprensión emocional de sí mismo	5.6	8	40
	Asertividad (Seguridad)	4.3	7	35
	Autoconcepto (Autoestima)	2.6	9	45
	Autorrealización	-19.7	9	45
	Independencia	-11.1	7	35
	<b>TOTAL</b>	<b>-31.8</b>	<b>40</b>	<b>200</b>
<i>Interpersonal</i>	Relaciones Interpersonales	-18.1	11	55
	Responsabilidad Social	-7.9	10	50
	Empatía	-26.0	8	40
	<b>TOTAL</b>	<b>-46.4</b>	<b>29</b>	<b>145</b>
<i>Adaptabilidad</i>	Solución de Problemas	-16.4	8	40
	Prueba de la Realidad	-6.4	10	50
	Flexibilidad	-6.2	8	40
	<b>TOTAL</b>	<b>-41.3</b>	<b>26</b>	<b>130</b>
<i>Manejo del estrés</i>	Tolerancia de estrés (Tensión)	7.8	9	45
	Control de los Impulsos	31.2	9	45
	<b>TOTAL</b>	<b>7.6</b>	<b>18</b>	<b>90</b>
<i>Estado de ánimo en general</i>	Optimismo	-8.0	8	40
	Felicidad	-7.4	9	45
	<b>TOTAL</b>	<b>-18.8</b>	<b>17</b>	<b>85</b>
	Impresión Positiva	10.1	8	40
	Impresión Negativa	56.6	7	35



# DATOS NORMATIVOS PERUANOS

## Puntajes del I-CE

I-CE	Media	DS
Comprensión de Sí Mismo	30,20	4,80
Asertividad ( Seguridad)	26,80	4,20
Autoconcepto (Autoestima)	37,00	5,70
Autorrealización	38,30	4,80
Independencia	32,60	4,40
Relaciones Interpersonales	44,10	5,60
Solución de Problemas	29,50	3,80
Prueba de la Realidad	39,00	5,50
Optimismo	32,40	4,50
Empatía	42,00	5,00
Flexibilidad	27,60	3,90
Responsabilidad Social	25,90	3,60
Tolerancia de Estrés ( Tensión)	33,20	5,40
Control de Impulsos	32,10	7,00
Felicidad	36,50	5,10
Impresión Positiva	24,50	4,09
Impresión Negativa	11,15	3,85
<b>Índice de Inconsistencia</b>	0,00	3,24

Intrapersonal	<b>158,10</b>	<b>18,00</b>
Interpersonal	<b>98,60</b>	<b>10,10</b>
Adaptabilidad	<b>96,10</b>	<b>10,20</b>
Manejo de Estrés (Tensión)	<b>65,30</b>	<b>10,60</b>
Estado de Ánimo General	<b>68,90</b>	<b>8,70</b>
<b>CE TOTAL</b>	<b>452,20</b>	<b>44,20</b>

<b>T O T A L</b>	CERA		
	CEER		
	CEAD		
	CEMT		
	CEAG		
	<b>CE TOTAL</b>		

## BAREMOS GENERALES POR AREAS

		Ptje.	BAJO	PROMEDIO	ALTO	MUY ALTO
<i>Intrapersonal</i>	Comprensión de Sí Mismo		0 a 26	27 a 32	33 a 35	36 a +
	Asertividad (Seguridad)		0 a 24	25 a 30	31 a 32	33 a +
	Autoconcepto (Autoestima)		0 a 37	38 a 43	44 a 45	46 a +
	Autorrealización.		0 A 36	37 a 41	42 a 44	45 a +
	Independencia		0 a 25	26 a 30	31 a 32	33 a +
	<b>CERA</b>		<b>0 a 150</b>	<b>151 a 172</b>	<b>173 a 180</b>	<b>181 a +</b>
<i>Interpersonal</i>	Relaciones Interpersonales		0 a 40	41 a 48	49 a 51	52 a +
	Responsabilidad Social		0 a 37	38 a 42	43 a 45	46 a +
	Empatía		0 a 27	28 a 32	33 a 35	36 a +
	<b>CEER</b>		<b>0 a 89</b>	<b>90 a 101</b>	<b>102 a 107</b>	<b>108 a +</b>
<i>Adaptabilidad</i>	Solución de Problemas		0 a 30	31 a 36	37 a 38	39 a +
	Prueba de la Realidad		0 a 37	38 a 45	46	47 a +
	Flexibilidad		0 a 26	27 a 32	33 a 34	35 a +
	<b>CEAD</b>		<b>0 a 97</b>	<b>98 a 110</b>	<b>111 a 115</b>	<b>116 a +</b>
<i>Manejo del estrés</i>	Tolerancia de Estrés (Tensión)		0 a 30	31 a 37	38 a 41	42 a +
	Control de Impulsos		0 a 33	34 a 40	41 a 43	44 a +
	<b>CEMT</b>		<b>0 a 64</b>	<b>65 a 76</b>	<b>77 a 80</b>	<b>81 a +</b>
<i>Estado de ánimo en general</i>	Optimismo		0 a 30	31 a 36	37 a 39	40 a +
	Felicidad		0 a 32	33 a 38	39 a 40	41 a +
	<b>CEAG</b>		<b>0 a 64</b>	<b>65 a 73</b>	<b>74 a 76</b>	<b>77 a +</b>
	Impresión Positiva		0 a 18	19 a 21	22 a 26	27 a +
	Impresión Negativa		0 a 8	9 a 14	15 a 18	19 a +
<b>CE TOTAL</b>						

## INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE Bar-On

<b>NOMBRE</b>					
<b>EDAD</b>		<b>INSTRUCCIÓN</b>		<b>SEXO</b>	F
<b>EXAMINADOR</b>					M
<b>FECHA</b>					

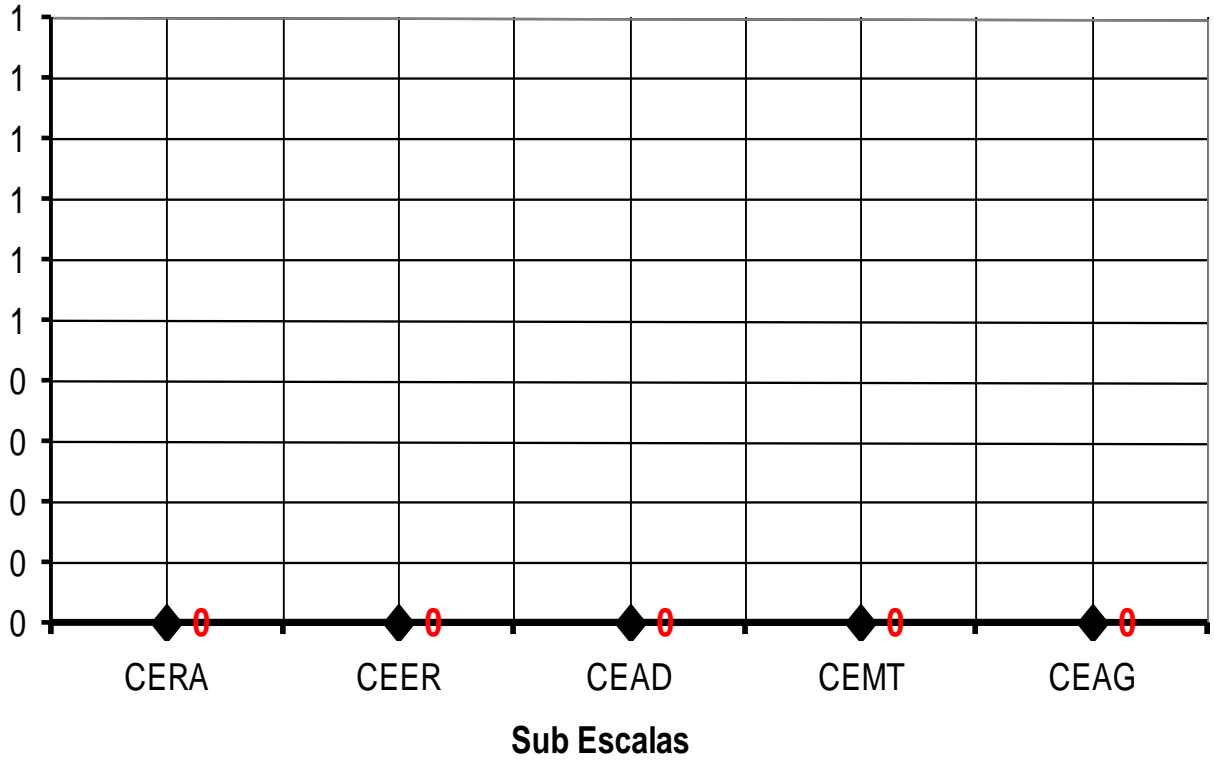
<b>CE INTRAPERSONAL</b>	
<b>CE INTERPERSONAL</b>	
<b>CE ADAPTABILIDAD</b>	
<b>CE MANEJO DE ESTRÉS</b>	
<b>CE ANIMO GENERAL</b>	

<b>CE TOTAL</b>	
<b>CATEGORIA</b>	



SUB ESCALAS		Ptje	BAJO	PROMEDIO	ALTO	MUY ALTO
TOTAL	CERA		0 a 150	151 a 172	173 a 180	181 a +
	CEER		0 a 89	90 a 101	102 a 107	108 a +
	CEAD		0 a 97	98 a 110	111 a 115	116 a +
	CEMT		0 a 64	65 a 76	77 a 80	81 a +
	CEAG		0 a 64	65 a 73	74 a 76	77 a +
<b>CE TOTAL</b>			<b>0 a 440</b>	<b>441 a 494</b>	<b>495 a 515</b>	<b>516 a +</b>

# PERFIL DE COCIENTE EMOCIONAL



# PERFIL DE COCIENTE EMOCIONAL

