

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES
DE INGENIERIA DE MINAS DE UNA
UNIVERSIDAD PÚBLICA
DE AYACUCHO, 2022**

TESIS

**PRESENTADA POR LA BACHILLER
SAAVEDRA HUARACA PAMELA ALEXANDRA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
LIMA – PERÚ**

2023

ASESOR

DR. APARCANA HERNÁNDEZ JOSÉ CARLOS
ORCID: 0000-0001-7398-6817

TESISTA

SAAVEDRA HUARACA PAMELA ALEXANDRA
ORCID: 0000-0001-5156-3880

**LINEA DE INVESTIGACIÓN
PSICOLOGÍA- PSICOLOGÍA CLINICA**

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por darme salud y guiarme en el proceso de elaboración de tesis.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por permitirme afianzar mis conocimientos y plasmarlos en la investigación.

A una universidad pública de Ayacucho

Por permitirme realizar mi trabajo de tesis endicha institución y haber confiado en mí.

A mis asesores

Dr. Luis Alberto Barboza Zelada por aportar su conocimiento y apoyar en la ejecución del proyecto. De igual forma, al Dr. José Carlos Aparcana Hernández por asesorarme durante la ejecución de la tesis y mostrar una disposición positiva y enriquecedora durante el proceso de elaboración de la investigación.

DEDICATORIA

A mi madre Margarita, hermana Valery y familia en general, por su apoyo incondicional durante la ejecución de esta investigación y durante la carrera, por ser mi motivación día a día para salir adelante y creer en mí.

RESUMEN

El trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de relación entre las dimensiones de la IE y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas. **Metodología:** Es de tipo básico, posee un nivel de investigación descriptivo-correlacional, mientras que, el enfoque y diseño fue empírico y no experimental. La muestra fue conformada por 103 estudiantes de una universidad pública de Ayacucho, a quienes se les aplicó los instrumentos: TMMS–24 de Salovey y Mayer (1995) y el COPE de Carver, Scheier y Weintraub (1989). **Resultados:** Se obtuvo un nivel bajo en atención emocional 61,2% y claridad emocional 59.2%; y un nivel adecuado de reparación emocional 60,2%; mientras que el estilo de afrontamiento predominante es orientado al problema 66%. Finalmente, se halló que no existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de inteligencia emocional: atención emocional ($p=0.774>0,05$), claridad emocional ($p=0.620>0,05$) y reparación emocional ($p=0.093>0,05$) y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés. **Conclusión:** No existe relación entre las dimensiones de IE y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés.

PALABRAS CLAVE: Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés, estudiantes universitarios e ingeniería de minas.

ABSTRACT

The objective of the research work was to determine the level of relationship between Emotional Intelligence [EI] dimensions and stress coping strategies dimensions in mining engineering students. **Methodology:** It is of basic type, it has a correlational research level, while, the approach and design was empirical and non-experimental. The sample consisted of 103 students from a public university in Ayacucho, to whom the following instruments were applied: TMMS-24 by Salovey and Mayer (1995) and the COPE by Carver, Scheier and Weintraub (1989). **Results:** A low level of emotional attention 61.2% and emotional clarity 59.2% was obtained; and an adequate level of emotional repair 60.2%; while the predominant coping style is problem-oriented 66%. Finally, it was found that there is no statistically significant relationship between the dimensions of emotional intelligence: emotional attention ($p=0.774>0.05$), emotional clarity ($p=0.620>0.05$) and emotional repair ($p=0.093>0.05$) and the dimensions of coping strategies to stress. **Conclusion:** There is no relationship between EI dimensions and stress coping strategies dimensions.

KEY WORDS: Emotional intelligence, stress coping strategies, university students and mining engineering.

ÍNDICE

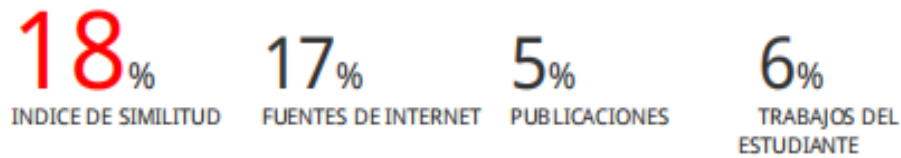
	Pág.
CARÁTULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACION	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE	viii
INFORME ANTIPLAGIO	x
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE ANEXOS	xiii
1. PROBLEMA	
Realidad problemática	14
Formulación del problema	20
Objetivos	20
Objetivo general	20
Propósito	21
Línea de Investigación	21
Objetivo de Responsabilidad Social	22
Justificación	22
Delimitación	23
Limitaciones	23
2. MARCO TEÓRICO	
Antecedentes nacionales e internacionales	25
Base teórica y marco teórico	29
3. HIPÓTESIS Y VARIABLES	
3.1 Hipótesis	64
3.2 Operacionalización de las variables	65
4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
4.1 Tipo, nivel, enfoque y diseño de estudio	68

4.2 Población y muestra	69
4.3 Medios de recolección de información	71
4.4 Procedimiento	75
4.5 Procesamiento de datos	76
4.6 Aspectos éticos	77
5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
5.1 Resultados	80
5.2 Discusión	90
6. CONCLUSIONES	103
7. RECOMENDACIONES	107
8. REFERENCIAS	109
ANEXOS	125

INFORME DE ANTIPLAGIO

TESIS_ SAAVEDRA HUARACA PAMELA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
3	www.repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1%
8	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	1library.co Fuente de Internet	



INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 22 NOVIEMBRE 2023

NOMBRES DEL AUTOR: SAAVEDRA HUARACA PAMELA ALEXANDRA

TIPO DE PRODUCTO DE INVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIA DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE INGENIERIA DE MINAS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE AYACUCHO, 2022"

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 18%

Conformidad Autor:

SAAVEDRA HUARACA
PAMELA ALEXANDRA
DNI: 70101523



Conformidad Asesor:

APARCANA HERNÁNDEZ
JOSÉ CARLOS
DNI: 21553760

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Distribución de la muestra en función a edad	70
Tabla 2 Distribución de la muestra en función a sexo	71
Tabla 3 Nivel de inteligencia emocional en la dimensión de atención emocional en estudiantes de ingeniería de minas	80
Tabla 4 Nivel de inteligencia emocional en la dimensión de claridad emocional en estudiantes de ingeniería de minas	81
Tabla 5 Nivel de inteligencia emocional en la dimensión de reparación emocional en estudiantes de ingeniería de minas	82
Tabla 6 Estilo de afrontamiento al estrés predominante en los estudiantes de ingeniería de minas	83
Tabla 7 Relación entre las dimensiones de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas	84
Tabla 8 Relación entre atención emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas	85
Tabla 9 Relación entre claridad emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de mina	87
Tabla 10 Relación entre reparación emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas	88

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Matriz de Consistencia	125
ANEXO 2 Operacionalización de variables	129
ANEXO 3 Autorización de uso del TMMS-24	131
ANEXO 4 Autorización de uso del COPE	132
ANEXO 5 Instrumento de evaluación 1	133
ANEXO 6 Instrumento de evaluación 2	136
ANEXO 7 Carta de presentación para obtener la muestra	140
ANEXO 8 Autorización de la aplicación de instrumentos en alumnos de ingeniería de minas de una Universidad Pública de Ayacucho	141
ANEXO 9 Consentimiento informado	142

1. PROBLEMA

Es evidente que, en la actualidad la formación académica dentro de la vida universitaria es un hito dentro del desarrollo profesional. Muchas veces, durante este nivel, se ha limitado a impartir conocimientos a nivel teórico, sin embargo, al salir de esa zona de confort y encaminarse hacia el ámbito práctico y profesional, se da inicio a una etapa nueva, que posee un sistema de trabajo distinto. En este nuevo ámbito, existe una mayor exigencia para satisfacer las demandas del entorno, hoy en día se requiere un profesional con bases que demuestren una preparación competente tanto a nivel cognoscitivo, como el desarrollo de distintas competencias, habilidades y manejo de relaciones inter e intrapersonales dentro del ámbito laboral, es por ello que existe cierta dicotomía en emplear los conocimientos adquiridos y asumir la responsabilidad que conlleva tomar decisiones para la solución de problemas y manejo del estrés.

En cuanto al ámbito local, dentro del contexto que motivó la investigación es importante mencionar que en el entorno universitario los estudiantes requieren el desarrollo de competencias para poder adaptarse y afrontar los retos que son propios del contexto académico, como el manejo emocional ante situaciones de estrés y la transformación que conlleva encaminarse hacia la etapa de educación superior, los que requieren ser desarrollados y expresados a través del control emocional, y que implican habilidades para la ejecución de respuestas frente a entornos estresantes, pero que sin embargo, no son promovidas en su totalidad, pues existe poca relevancia en cuanto al desarrollo y estudio de habilidades

blandas en alumnos de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, lo cual implica que presenten baja capacidad de percepción y conciencia emocional frente al manejo del estrés que se manifiestan en el ámbito académico, a raíz de ello se puede precisar, que ha sido incluida únicamente una asignatura relacionada al desarrollo humano y psicología, durante los ciclos de formación universitaria, dentro de la malla curricular de la profesión de ingeniera de minas, lo cual puede influir directamente en el deficiente desarrollo emocional de los universitarios, además existe aún poca inclusión del término “habilidades blandas” en la educación superior. Está claro que estos enfoques han sido manifestados de manera no integrativa, pues no se toma en cuenta el factor emocional, como clave o predecesor del éxito para sobrellevar las demandas universitarias. Es así, como Lipovetsky (2006) resalta en su obra, el papel elemental que desempeña la inteligencia emocional [IE] en la actualidad dentro de la educación, y como promueve el desarrollo a nivel integral. En la investigación de Moisés Ríos (2013) se evidencia que el 44.7% de universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la “Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga”, Ayacucho demuestran un nivel de IE promedio, es decir menos del 50% del total de la muestra tiene IE adecuada.

La ingeniera es una disciplina científica que tiene por objetivo satisfacer las necesidades enfrentadas por la sociedad actual a través de distintas técnicas o métodos científicos, basándose en principios matemáticos y/o tecnológicos, con la finalidad de desarrollar nuevos sistemas, procesos y estructuras, promoviendo el desarrollo de habilidades que permitan identificar situaciones problemáticas, para ello el ingeniero debe contar con una serie de recursos a nivel teórico/

práctico, donde predomine el pensamiento heurístico, divergente, convergente, sentido práctico, interdisciplinariedad y capacidad de comunicación, es por ello que durante el proceso de formación profesional en las universidades es importante el desarrollo íntegro de los estudiantes.

En el Perú en la última década se ha aumentado la prioridad en bienestar emocional y mental de estudiantes. Por esta razón, el (Ministerio de Educación [MINEDU], 2022), el presente año, estableció el Decreto Supremo N°013-2022-SA, en donde se facilitan las medidas para diversos lineamientos, incluido el bienestar socioemocional de los y las estudiantes.

Investigadores de la revista científica Pontificia Universidad Católica (PUCP, 2021), detallan IE es una de las terminologías más trabajadas en el ámbito psicológico, y ha sido considerado en las áreas: educativa, gerencial y clínica, como el predictor más posible de ser exitoso, careciendo de correlación al menester adaptativo y requerimientos constantes del medio. En donde se descubre la importancia del correcto apoyo de los docentes en el bienestar socioemocional de los universitarios y en la reconstrucción de su ciudadanía, comprometiéndolos así, a la potencialidad de sus cualidades laborales a futuro.

En esta misma línea, el Consejo Nacional de Educación (CNE, 2020), planteó en el Perú un proyecto educativo basado en la importancia equitativa de la emoción y cognición. Dentro de este, se detalla que el Proyecto Educativo Nacional (PEN), dispone a todos los docentes desarrollar sus funciones sin descuidar, y brindando vital importancia, al bienestar emocional de los

estudiantes. Debido a qué, esta inteligencia permite procesar la información emocional y de esta forma actúa como mediador del pensamiento y la conducta, lo cual hace que sea una variable que aporte un mejor afrontamiento frente a situaciones estresantes y contribuye a tener un menor nivel de estrés.

Diversos trabajos y ciencias de estudio, demandan cierto grado de IE. En ingeniería, las destrezas interpersonales siguen un rol esencial en su desarrollo, debido al sentido de organización y disposiciones de la labor. Como líderes efectivos, se espera que los ingenieros tengan una correcta comprensión de sus emociones y la del resto de su equipo, es por ello la significancia de su estudio.

Sin embargo, el sector minero se estaría enfrentando a la falta de profesionales calificados, en la que es evidente la insuficiencia de candidatos con las competencias blandas requeridas, según referencias de Valderrama (2020) vicepresidenta de RR. HH de Gold Fields, recalca que su preocupación no se enfoca tanto las competencias técnicas, sino las competencias blandas (actitudinales).

La investigación realizada en la “Universidad Nacional del Centro del Perú”, en la ciudad de Huancayo, buscó conocer los niveles de IE de los universitarios de la facultad de enfermería, teniendo como resultado en promedio el 49% con adecuada capacidad emocional, es decir, ser capaces de discernir, entender y regularizar las emociones individuales e interpersonales, se encuentra en un nivel promedio, resultados por debajo del promedio en un 36% y niveles demasiado

bajos el 11% (Luján y Díaz, 2014). Por lo cual, podemos deducir que un 47% de universitarios poseen niveles bajos y muy bajos de IE.

En la investigación realizada por Pérez y Perlacios (2018), a universitarios de primer año de Psicología de la “Universidad Nacional de San Agustín Arequipa”, Perú los resultados obtenidos reflejaron una fuerte y positiva correlación. Es decir, la IE estaría asociada al estilo de afrontamiento orientado al problema, es por ello que, un mayor nivel de cociente emocional es más posible que demuestre un modo de afrontamiento enfocado en la situación problemática.

En el ámbito internacional, La Fundación Liderazgo Chile (FLICH, 2021) señala que la IE abarca puntos como: la empatía, solución de conflictos y la toma de decisiones, imprescindibles para superar eventos estresantes. Es decir, la IE requiere destrezas sociales desarrolladas, con la finalidad de afrontar mejor las situaciones de estrés.

La Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIIEEB, 2021) en sus investigaciones en estudiantes de México y España, señalan que universitarios egresados, no poseen competencias solicitadas por las empresas, como son la resolución de situaciones de conflicto, el liderazgo, la asertiva comunicación, los arbitrajes adecuados y la inteligencia socioafectiva. Bajo esta perspectiva es importante conocer que la (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2019), busca forjar personas con altos niveles que permitan el desarrollo de capacidades, tanto en nivel práctico, como teórico, en todos los niveles educacionales sobre los recursos educativos abiertos.

Daniel Goleman afirma que personas de mayor intelecto, son los mismos con deficiencias a nivel emocional y, por esta simple razón, acaban laborando para personas con un menor coeficiente de inteligencia, pero que poseen niveles más altos de IE (Goleman, 1999) la cual supone un 80% de éxito en las personas (Gardner,1983).

Haciendo referencia a lo mencionado, cabe recalcar la importancia del desarrollo de estas habilidades, durante el periodo de iniciación académica extendiéndose hacia la vida profesional, importantes investigaciones plantean que entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la IE hay una relación; así mismo, Aguilar et al. (2014) afirman que, siendo el estrés una derivación ante determinados estímulos emocionales, la IE puede estar relacionada con su manejo.

Tomando en cuenta lo citado podemos mencionar que los estudiantes de ingeniería de minas han de poseer atributos y competencias profesionales adecuadas para un buen desempeño, ello implica un progreso apropiado de la IE y un adecuado manejo del estrés, habilidades a potenciar durante su desarrollo personal dentro del ámbito educativo y emocional.

De acuerdo a lo mostrado, es conveniente mencionar que existe escasez de información relacionada al estudio de la IE y las estrategias de afrontamiento al estrés en universitarios de ingeniería de minas, por lo cual resulta particular e importante su estudio, ya que se pretende enriquecer conocimientos promoviendo

la investigación e interés de futuras investigaciones y fomentar la implementación de nuevos sistemas de aprendizaje que destaquen el valor de la IE frente a situaciones de estrés, en el ámbito educativo durante los ciclos de vida universitaria en carreras de ingeniería.

En función del análisis realizado se formuló la siguiente pregunta para la investigación: ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas en una universidad pública de Ayacucho, 2022?

Por tanto, para esta investigación el objetivo general fue: Determinar la relación entre las dimensiones de la IE y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

De la misma forma, los objetivos específicos fueron establecidos de la siguiente manera:

OE₁ Determinar el nivel de IE por dimensiones en los estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

OE₂ Determinar el estilo de afrontamiento al estrés predominante en los estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

OE₃ Determinar la relación entre atención emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

OE₄ Determinar la relación entre claridad emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

OE₅ Determinar la relación entre reparación emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

El propósito de esta tesis es conocer la relación entre la IE y estrategias de afrontamiento al estrés en universitarios, se busca obtener dicha información a través de los resultados obtenidos, por lo cual, es pertinente y relevante actualmente, pues el desarrollo del estudio facilita la comprensión para conocer, de qué manera los universitarios se sobreponen ante contextos de estrés y cuál es su desarrollo emocional. Además, se pretende propagar conocimiento, que conduzca hacia el desarrollo una adecuada salud mental, de esta manera los estudiantes puedan desempeñarse acertadamente optimando su adaptabilidad a nivel social, el impacto de este estudio resulta favorable pues tiene efecto sobre distintas áreas de la salud, laboral y educativa, donde el estrés se encuentra presente y puede perjudicar su desempeño, asimismo promueve la investigación de dichas variables en un contexto universitario, por lo cual resulta relevante su estudio.

La línea de investigación que sigue este estudio es Psicología Clínica y se considera como tal, debido a que, se basa en el estudio de teorías y otras investigaciones las cuales nos permiten comprender y evaluar las variables, con la finalidad de incentivar el desarrollo personal, el bienestar social y emocional, acompañada de una adecuada salud mental en los universitarios de ingeniería de minas, grupo evaluado en esta investigación, como también, poder generalizar los resultados obtenidos hacia otras universidades y carreras con el fin de mejorar adaptabilidad hacia el entorno y sus demandas.

El objetivo de desarrollo sostenible que sigue, como se ha podido observar brevemente en la línea de investigación, es el de la salud y el bienestar. Es decir, con este estudio se busca asegurar el desarrollo y mantenimiento de una vida saludable, tanto a nivel físico, social, psicológico y emocional. Este objetivo se logrará, con la generación de nuevos conocimientos teórico-prácticos, que servirán como semilleros de futuras investigaciones.

Este trabajo investigativo se argumenta bajo los próximos criterios: dentro del ámbito teórico, pues pretende aportar al conocimiento que se tiene respecto a la IE y las estrategias de afrontamiento al estrés, y contribuir como sustento teórico a otras investigaciones. Existen estudios los cuales refieren posibles explicaciones de la relación de dichas variables, Epstein (1998) refiere que personas con IE elevado tienen la capacidad de percibir de manera más exacta sus pensamientos y como estos influyen sobre sus emociones. Por lo tanto, poseen un mayor nivel de probabilidad de hallar las habilidades inapropiadas y mejorarlas. Dentro del ámbito práctico, la IE y las estrategias de afrontamiento al estrés podrán ser

desarrollados a modo de recursos personales al tener un mayor enfoque durante los primeros ciclos de la etapa universitaria respecto a su promoción y desarrollo, para que puedan actuar como predictores de un futuro laboral satisfactorio y adaptativo dentro del área de ingeniería. También, esta investigación posee justificación a nivel metodológico, ya que, el acceso a los resultados permite que posteriormente pueda replicarse, asociando a la IE con otras variables que aquejan a las personas, o empleando otros instrumentos de evaluación asociadas a la presente investigación. Además, dentro del ámbito social, al tratarse de una población que se encuentra en contacto directo con personas durante la gestión de obras y proyectos, la intervención en la etapa universitaria se justifica, porque nos permitirá conocer el impacto que generan las situaciones estresantes y la repercusión respecto al tipo de afrontamiento, con la finalidad que los estudiantes puedan mejorar su desempeño dentro de su contexto general y desarrollar la inteligencia emocional. Por tanto, lo que se investiga nos permite conocer la relación existente entre la IE y las estrategias de afrontamiento al estrés en universitarios de ingeniería de minas, con la finalidad de consolidar los conocimientos obtenidos, para potenciar las habilidades, capacidades y competencias requeridas y aplicarse en su entorno, comprendido todo ello como justificación del presente estudio.

La presente investigación en cuanto a su delimitación espacial se llevó a cabo en la Facultad de Ingeniería de Minas de una universidad pública de la ciudad de Ayacucho. Referente a la delimitación temporal se realizó el estudio en el periodo comprendido en el primer trimestre del año 2022. Respecto a la delimitación social o muestral, los instrumentos serán aplicados a estudiantes. En

relación a su delimitación conceptual esta se circunscribe a la IE y las estrategias de afrontamiento al estrés.

La limitación principal que se encontró en la investigación, es dificultad de hacerse un periodo de tiempo para la aplicación de los test en coordinación con la escuela de ingeniería de minas, ya que las clases son virtuales. Por lo cual, se optó por aplicar los cuestionarios de manera virtual preparando un formulario mediante el software "Google Forms" y poder compartir los cuestionarios a través de un enlace de esta forma se facilitó el acceso y se redujo los tiempos. Asimismo, otro factor que se encontró como limitante durante la investigación fue la disponibilidad de los estudiantes para someterse a evaluación, ya que en algunos casos existe menor disposición en completar los test evaluados, por lo cual se concientizo informando los fines netamente científicos y que las derivaciones serán reflejadas en pie a la fidelidad de sus respuestas.

2. MARCO TEÓRICO

Se realizó búsquedas de registros de investigación dentro del ámbito nacional e internacional, que estudien la dependencia entre las variables IE y estrategias de afrontamiento al estrés. Dentro de las investigaciones se ha encontrado escasa evidencia de estudio de las variables mencionadas, relacionadas con la muestra que implica estudiantes de ingeniería de minas, antecedentes que sirvieron como base teórica para la investigación y son las siguientes:

Otayza (2021) en la ciudad de Lima, Perú investigó sobre la IE y los estilos de afrontamiento al estrés en universitarios que pertenecen a un proyecto de becarios en Lima Metropolitana. Fue un estudio básico y correlacional. Su objetivo fue identificar la relación entre dichas variables. Su muestra se conformó por 87 becarios que se encontraban cursando el primer año. Se emplearon los cuestionarios: TMMS-24 y Adolescent Coping Scale (ACS). Obtuvieron una alta y significativa correlación entre las variables ($r: 0.70$), concluyendo que, la IE influye en el modo de afrontamiento de los estudiantes becados.

Magno (2020) en Lima, Perú estudió sobre la IE percibida y el afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios de carreras de salud. La investigación fue básica, asociativa y correlacional. Consideró como objetivo determinar la relación de estas variables. Su muestra estuvo conformada por 211 universitarios de ciencias de la salud. Se aplicaron: TMMS-24 y La Escala de

Afrontamiento del Estrés Académico (ACE-A). Obteniendo como resultados que: la dimensión *regulación emocional* presenta una correlación significativa y positiva con Reevaluación Positiva ($r=0.61$), una baja correlación con Búsqueda de apoyo ($r = 0.29$) y moderada con Planificación ($r= 0.49$). En la categoría *comprensión emocional*, se tiene una correlación moderada con Reevaluación Positiva ($r=0.48$), Apoyo ($r= 0.33$) y Planificación ($r= 0.39$). Además, se evidencia existencia de correlación positiva entre *percepción* y la dimensión de Búsqueda de Apoyo ($r=0.25$). Se concluyó que las variables de estudio están relacionadas.

Puigbó et al. (2019) España, el estudio fue de diseño cuasi experimental. Tuvo por objetivo conocer la influencia de la IE percibida [IEP] sobre las estrategias de afrontamiento al estrés. La muestra se conformó por 50 personas. Se utilizó: TMMS-24 y la Escala MoCope. Se obtuvo una influencia fuerte de la reparación emocional ($\beta =.52$) y moderada de claridad emocional ($\beta=.27$) sobre el afrontamiento centrado en el problema. La reparación ($\beta=-.36$) y claridad emocional ($\beta=-.29$) fueron predictores negativos del rechazo. Finalmente, se concluyó que la IE promueve a que el individuo utilice el afronte adaptativo haciendo frente al estrés diario.

Cáceres (2019), investigo la relación entre IE y estrategias de afrontamiento al estrés, en estudiantes de la escuela de la PNP en Tarapoto, Perú. Es una investigación transversal y descriptivo – correlacional. Ha considerado como objetivo determinar la relación entre las variables de investigación. Se tuvo una muestra de 235 estudiantes. Se utilizaron las pruebas CIM- I y COPE-disposicional. Los resultados no mostraron correlación significativa entre IE y las

estrategias de afrontamiento ($r=.045$). Concluyo que no existe relación entre las variables estudiadas.

Lunahuana (2018) realizó un estudio que ha considerado establecer si la IE se asocia con los estilos de afrontamiento al estrés en universitarios de Lima. Es una investigación básica correlacional. Su población se conformó por 160 universitarios. Se emplearon: La Escala de Inteligencia Emocional Wong-Law (WLEIS) y el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (CSQ). Se obtuvo que, en caso de la IE y el afrontamiento racional, presentan una correlación positiva y significativa alta ($r =.578$), además, se encontró entre la IE con el afrontamiento por desapego una relación positiva ($r = .162$). Concluye que, los estudiantes con IE más alto, adoptan estilos de afrontamiento más adaptativos.

Barraza-López et al., (2017) realizaron un estudio en Chile, que planteo investigar la relación entre la IE y el estrés, depresión-ansiedad. Es una investigación no experimental y correlacional. La muestra se constituyó por 106 alumnos de primer año de la carrera de medicina. Se usó el cuestionario TMMS-24 y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Se obtuvo como resultados: relaciones inversas entre *claridad emocional* con las sintomatologías depresivas ($r= -0.35$), ansiosos ($r=-0.40$) y estrés ($r=-0.32$), en relación a la *reparación emocional* también se evidencia una relación inversa con los síntomas depresivos ($r=-0.43$), estrés ($r=-0.27$), ansiedad ($r=-0.23$), además de una relación pequeña y directa entre depresión con *atención emocional* ($r=0.21$). Se concluyó que, el estudio proporciona información relevante el cual permitirá potenciar las

habilidades que implican a la IE y reducir los efectos negativos que trae consigo la ansiedad, depresión y estrés.

Morales (2017) en España realizó un estudio que tuvo como objetivo analizar la relación entre las habilidades sociales, los factores de autoconcepto, las estrategias de afrontamiento y la IE. La metodología fue básica correlacional. Su muestra se conformó por 154 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. Se aplicaron: Cuestionario de Habilidades Sociales, la Escala Multidimensional de Auto concepto (AF-5), La Escala de Afrontamiento (EA) y el TMMS-24. Los resultados señalan que la IE influye de manera moderada sobre comunicar el problema a otros ($\beta=.22$) y búsqueda de información y guía ($\beta=.22$). Concluyó que los datos obtenidos son significativos para la ampliación de programas psicoeducativos.

Puertas (2016), realizó un estudio sobre mecanismos adaptativos frente a situaciones de estrés y su relación con la IE y el sentido de coherencia en universitarios españoles. La investigación es de diseño correlacional. Tuvo por objetivo analizar la relación entre las variables. La muestra se conformó por 160 universitarios. Se usó, el TMMS-24, el COPE-28 y, el SOC-13. Los resultados evidencian relaciones positivas, entre dominios de IE con estrategias de afrontamiento. En el dominio *atención* demuestra una relación pequeña con las estrategias de afronte cognitivo ($r=.220$), bloqueo ($r=.240$), y relación grande con apoyo social ($r=.515$), el dominio *reparación* presenta una relación mediana con afronte cognitivo ($r=.413$) y el dominio *claridad* una relación pequeña con

búsqueda de apoyo social ($r=.177$). Se concluyó que las competencias emocionales tienen una función mediadora sobre las estrategias de afrontamiento.

Wang et al. (2016) tuvieron por objetivo investigar el efecto de la IE y el autoliderazgo para afrontar el estrés. Es una investigación básica. La muestra se conformó por 575 universitarios. Se utilizaron los cuestionarios respectivos para medir las variables: el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento, de Xie (1998, en Wang, Xie y Cui, 2016), el Cuestionario de Motivación y Estrategias de Aprendizaje de Ho y Nesbit (2009, en Wang, Xie y Cui, 2016), la escala PAS de Qiu, (2006, en Wang, Xie y Cui, 2016), la escala WLEIS, la escala EAG de Zhang y Schwarzer (1995, en Wang, Xie y Cui, 2016). Los resultados evidencian que el afrontamiento activo tiene una relación pequeña y positiva con evaluación de emociones propias ($r=.242$). En cuanto al uso de emociones ($r=.408$) y regulación de emociones ($r=.300$) se obtuvo una relación positiva y mediana con el afrontamiento activo. Concluyeron, que el autoliderazgo predice el afrontamiento activo de los estudiantes y destacaron la importancia de la IE en el proceso del manejo efectivo del estrés.

Las variables de estudio dentro de este trabajo de investigación son la IE y estrategias de afrontamiento al estrés los cuales serán abordadas de manera específica, definiendo algunos conceptos relevantes que aportarán a la investigación.

En cuanto al origen del concepto de IE tiene sus orígenes en las investigaciones sobre la emoción. Darwin (1872) en su libro “La Expresión de las

Emociones en los Animales y en el Hombre” publicada en 1873 fue el primero en mencionar la importancia de las expresiones humanas las cuales son innatas, universales y han sido clave para la supervivencia y evolución de los hombres y animales.

Thorndike (1920), fue el primero en emplear el término “Inteligencia social” y consideraba que este tipo de inteligencia se describía a la habilidad de una persona para entender, orientar a otras personas y poder tener buenas relaciones interpersonales. Este propuso que la inteligencia se dividía en tres dimensiones: inteligencia abstracta, inteligencia mecánica e inteligencia social. Estas dimensiones reflejaban la habilidad para comprender y manejar ideas, objetos concretos y personas, respectivamente.

Una de las investigaciones que marcó un hito respecto al estudio de inteligencias múltiples ha sido expuesto por el Ps. Gardner, el cual propone conceptos de inteligencia intrapersonal e interpersonal. Según Gardner (1983) dentro de la inteligencia intrapersonal se puede encontrar la habilidad medular operante que da acceso vida socioemocional y la habilidad de realizar diferencias en cuanto a los sentimientos. Llegando así a darle nombres con el tiempo, sabiendo identificarlas y usarlas a modo guía y entendimiento de la propia conducta. Asimismo, la inteligencia interpersonal; hace referencia a la destreza para percibir e instituir diferencias de otras personas, concisamente entre sus estados anímicos, carácter, propósitos, estados temperamentales y motivaciones. Para el autor, las puntuaciones obtenidas del CI no explican plenamente la capacidad cognitiva.

El término de IE es un concepto nuevo potencialmente, debido a que se evidencia los primeros registros como tal en 1990 con Salovey y Mayer en EE.UU., quienes propusieron a la IE como una reestructuración a partir de los conceptos planteados por Gardner; empero, no ha sido hasta el año 1995 que David Goleman popularizo a mayor escala el concepto, quien concibe a la IE como una capacidad que se proyecta a través de la interrelación con el ambiente y que implica la escucha activa, el control emocional, capacidad de raciocinio, mantener la calma frente a obstáculos y percibir de manera más óptima las adversidades, y lo considera como un predictor fidedigno del éxito a nivel individual y profesional.

En ese mismo año, Chóliz (1995) considera que la aportación más destacable de la teoría evolucionista a la expresión de las emociones, es la aceptación de las respuestas como patrones expresivos y socioemocionales. Que son casi programados genéticamente, es decir, innatos y que definen la expresión emocional como respuesta. Sin embargo, se puede generar una reacción al aprendizaje en determinadas situaciones y así, producirse la modificación de ese mismo patrón expresivo.

Como se ha podido observar, es importante conocer que el término de IE fue cambiando de acuerdo al contexto social en el que ha sido estudiado, a partir de ello existen modelos que nos ayudarán a comprender mejor el estudio de la IE, los cuales serán presentados a continuación:

Con respecto a los modelos dentro de la categorización conceptual que se concibe en la actualidad, se pueden distinguir dos grandes grupos: mixto y de habilidades.

a) *El modelo de habilidades*: Describe la IE como la destreza para discernir, interpretar y graduar las emociones. Facilitando así el acceso a sentimientos que favorecen al pensamiento para vislumbrar, procesar y regular emociones y sentimientos propios y de los demás (Mayer y Salovey, 1997). Es decir, la IE sería una inteligencia autónoma que incrementa en las personas, la adaptación al ambiente que los rodea, desde el proceso de información socioemocional (Pineda-Galán, 2012), en efecto este modelo considera a la IE como una habilidad y se fundamenta en la adaptabilidad usual de las emociones las cuales colaboran en la resolución de conflictos y favorecen la acomodación al entorno.

Según Mayer y Salovey (1997) el constructo de IE fue producido para comprender por qué algunas personas son emocionalmente más capaces que otros. Son cuatro las destrezas que se consideran: comprensión, manejo emocional, facilitación y percepción, las cuales se relacionan entre sí.

A continuación, presentaremos en que consiste cada una de las cuatro etapas de capacidades emocionales, es importante considerar que este es un modelo jerárquico, es decir cada etapa tiene como cimiento o base la etapa anterior, estas inician por habilidades básicas y concluyen con habilidades más complejas. Las cuatro habilidades descritas según Mayer y Salovey, son las siguientes:

Percepción emocional. Esta destreza hace referencia a la identificación con exactitud de las propias emociones, como también a las expresiones cognitivas y físicas. Se agrega también adecuadas expresiones de las mencionadas emociones y aquel poder facultativo de discernir entre la honestidad emocional de otras personas. Identificando así, de mejor manera, las emociones externas y propias. También, les resulta sencillo descubrir falsas muestras de afecto. (Pineda-Galán, 2012).

Facilitación emocional. Esta dimensión involucra la capacidad para considerar los sentimientos, cuando se razona o hay resolución de conflictos. Esta capacidad está centrada en influencia emocional sobre el sistema cognitivo y de qué forma pueden facilitar los estados emocionales a la toma de decisiones. Así mismo, ayuda tener como centro de atención los procesos cognitivos de nivel básico, centrando la atención en cosas relevantes. También esta capacidad ayuda a mejorar nuestra creatividad, a medida que más soluciones de problemas se presenten y mejor manejo emocional se vaya adquiriendo. Esta destreza indica cómo se desarrollan las emociones de manera productiva en el raciocinio y capacidad de procesamiento (Fernández y Extremera, 2005). De esta manera podemos conocer que la emoción tiene una implicancia directa en nuestros focos de atención, permitiéndonos resolver los problemas del entorno de manera positiva.

Comprensión Emocional. Hace alusión, a entender la combinación de distintas emociones y su transición, es decir, la transformación de una emoción en

otra, así como, en distinguir cada elemento que compone las emociones. Se reseña la habilidad de distinción que las personas poseen en relación a las diferentes emociones, entender las relaciones que hay entre ellas y reconocer sus consecuencias, así como, llegar a entender las emociones compuestas, las contradictorias y las encadenadas entre ellas (Mayer y Salovey, 1997). Incluye también la presteza anticipativa y rememorativa, con la finalidad de contribuir a la identificación de modos causales que producen el ánimo y sus consecuencias en el comportamiento (Fernández y Extremera, 2005).

Regulación Emocional. Se puede considerar a esta destreza como la más compleja dentro de la IE. Implica la habilidad de apertura a sentimientos y emociones positivas y negativas; como también a la reflexión y análisis de los mismos, logrando incluir o desechar todo aquello que acompaña a los sentimientos para su aplicación. Contiene también la destreza de mediar emociones propias o ajenas, cumpliendo una función de moderación entre funcionales y disfuncionales. La interioridad e intrapersonalidad socioemocional también es abarcada en este elemento, pues cuenta con la habilidad de mediarlas (Fernández y Extremera, 2005).

Salovey et al. (2001) señalan que la regulación de la emoción transcurre de la siguiente manera:

- Las personas necesitan estar convencidas de poder regular sus emociones.
- Las fases disfuncionales deben erradicarse y la funcionales, mantenerse, a través de habilidades que aligeren esta labor.

- Necesitan manejar de forma precisa sus estados anímicos.
- Aquellos estados a ser regulados, necesitan ser identificados y diferenciados.
- Las destrezas usadas necesitan ser examinadas en relación a su efectividad.

La teoría planteada por Salovey y Mayer (1997) es el modelo de las habilidades en el que se basó la presente investigación, ya que se ha consolidado dentro de la IE como un modelo muy valioso a nivel teórico, y es avalado por distintas investigaciones a lo largo del tiempo, debido a que cuenta con base científica y viabilidad, la cual nos ha permitido conocer importantes aportes sobre la IE (Sánchez y Hume, 2004).

b) Modelo mixto: Por otro lado, este modelo es el más integral y amplio, debido a la concepción de la IE como un grupo con características estables de personalidad, destrezas mentales, ámbitos relacionados a la motivación y de capacidades socio-emocionales. (Bar-On, 2000). Dentro del modelo mixto encontramos la descripción de la IE propuesta por Bar-On (1997) publicada en Canadá, quien la describe como una agrupación de competencias pertinentes, habilidades no cognitivas y destrezas que influyen en nuestra capacidad para ser exitosos y afrontar las solicitudes ambientales o los apremios. Este, usa la expresión “Inteligencia emocional y social”, referido a aquellas necesarias para el desarrollo de una convivencia saludable (García y Giménez-Mas, 2010). Este mismo autor, Bar-On (1997), explica que la IE tiene una capacidad de cambio sorprendente y superior a la cognitiva.

Según Bar-On (2006) la inteligencia emocional y social, son sucesiones multidimensionales de destrezas, tanto sociales como personales enlazadas entre sí, interviniendo en el desempeño afectivo de manera efectiva y correcta, resguardando así solicitudes y presiones ambientales. Por lo tanto, en su modelo plantea la existencia de una relación entre los rasgos personales y la IE, a diferencia del modelo de habilidades.

La terminología cociente emocional [CE] se genera a partir de los modelos propuestos por Bar-On. Este, en relación a la IE, menciona como el sistema emocional y cognitivo favorecen en potencia las destrezas de una persona, explicando cómo se relaciona el individuo con su ambiente y quienes lo rodean (Díaz, 2013). Asimismo, el término CE surge con la finalidad de medir las competencias sociales y emocionales mencionadas, con el instrumento *Bar-On Emotional Quotient Inventory* (Bar-On EQ-I), test que ayuda a medir la IE de manera detallada en adultos. Además, sirvió como pilar para el *Bar-On ICE* (Paz, 2016).

Según García y Giménez-Mas (2010) el modelo consta de los siguientes componentes y sub-componentes:

- a) *Componente Intrapersonal*. Comprenden: la *comprensión emocional de sí mismo*; consiste en la destreza de entender las propias emociones y sentimientos, disgregarlos y saber el origen de los mismos. *Asertividad*; destreza que sirve para no lastimar sentimientos del prójimo, al expresar sentimientos y creencias, como también, para defender nuestros

derechos. *El autoconcepto*; ayuda en la aceptación, comprensión y respeto a sí mismo. La *autorrealización*; nos sirve para hacer lo que realmente queremos, porque lo disfrutamos. *La independencia*; que ayuda en la autodirección y el estar confiados en nuestras acciones y pensamientos, como también en la autonomía.

b) *Componente Interpersonal*. Se divide en: *empatía*; cualidad que ayuda al entendimiento del otro, en el sentir y apreciamiento de los sentimientos. *Relaciones interpersonales*; ayuda al establecimiento y mantenimiento de satisfactorias relaciones, que se representan por el acercamiento a nivel emocional. *Responsabilidad social*; ayuda a demostrarse como un individuo que actúa de forma contribuyente, cooperativa, constructiva del grupo social.

c) *Componente de Adaptabilidad*. Comprende: *solución de problemas*; ayuda a precisar problemas, identificarlos, crear y efectuar soluciones. *Prueba de realidad*; destreza que evalúa lo que percibimos y la realidad existente, así como la congruencia que hay entre ambas. *Flexibilidad*, cualidad que realiza el adecuado ajuste a las emociones, pensamientos y conductas ante situaciones/condiciones variables.

d) *Componente del Manejo de Estrés*. Se divide en: *tolerancia al estrés*; habilidad que ayuda en el soporte de situaciones adversas, desencadenamiento de emociones fuertes y escenarios estresantes. *Control de los impulsos*; cualidad de control y resistencia emocional.

e) *Componente del Estado de Ánimo en General*. Se conforma en: *felicidad*; cualidad del sentimiento de satisfacción en la vida y *optimismo*; ayuda a evaluar la vida desde su punto más positivo.

Además, otro aspecto a tomar en consideración respecto al desarrollo integral relacionado con la IE es la educación emocional, la cual es una de las novedades psicopedagógicas que apareció durante los últimos años, con la que se plantea responder a ciertas exigencias sociales, que no son debidamente atendidas en las asignaturas académicas (Bisquerra y García, 2018).

Seguidamente, se muestra el “Modelo Pentagonal de las Competencias Emocionales” presentado por Bisquerra (2016).

Según Bisquerra y García (2018) las competencias son consideradas como aquella agrupación de discernimientos, habilidades, capacidades y procederes necesarios para distinguir, entender, expresar y autoregular de manera adecuada las manifestaciones emocionales. Este modelo está dividido por cinco grupos de competencias, y son las siguientes:

a) *Conciencia Emocional*. Se considera la capacidad para reconocer y dar nombre a las emociones de manera intrapersonal, así como también dentro de un contexto interpersonal, incluye en ella la capacidad para tomar conciencia del entorno emocional en un determinado ambiente, el desarrollo de la empatía, detectar las creencias, capacidad de concentración al enfocarse de manera intencionada y premeditada y el desarrollo de la moral y ética.

- b) *Regulación Emocional*. Es aquella destreza para utilizar de manera adecuada las emociones. En ella se encuentran las siguientes micro-competencias: el expresarse emocionalmente de manera adecuada, regulación de las emociones y los sentimientos, regular emocionalmente con presencia de conciencia ética y moral, regulación de la ira, ser tolerante al fracaso, estrategias de afronte, y la capacidad para permitirse generar emociones favorables y positivas.
- c) *Autonomía Emocional*. Viene a ser un conjunto de cualidades y componentes personales vinculados con la autonomía o gestión personal. Incluye las siguientes micro-competencias: *autoestima*; *auto motivarse*; *autoeficacia emocional*, ser eficaz en relaciones interpersonales y personales a través de capacidades emocionales; *responsabilidad*, hacerse responsable de sus propios actos; tener *actitud positiva*; *pensamiento crítico*, desarrollo consciente y determinado de representación y valoración de la información o vivencias a través de una serie de destrezas y comportamientos; *análisis crítico de normas sociales*, capacidad de evaluación de las normas que dirigen el comportamiento social; *hacerse cargo de principios éticos y morales*; *resiliencia*, capacidad para afrontar exitosamente las situaciones diarias a pesar de desventuras.
- d) *Competencias Sociales*. Se trata de aquella capacidad para sostener relaciones interpersonales buenas. Las micro competencias que pertenecen son: *dominio de habilidades sociales básicas*; *respetar a los*

demás; la *comunicación receptiva*, capacidad de recepción de mensajes verbales y no verbales de los demás; *comunicación expresiva*, capacidad de enunciar y sostener conversaciones con los demás expresándose de manera verbal y no verbal con los demás; *compartir emociones*; *conducta prosocial y cooperativa*, habilidad para ejecutar actos en beneficio de otra persona; *trabajo en equipo*; *asertividad*; *prevención y gestión de conflictos*, capacidad de afronte, identificación, adelantarse y resolver conflictos y/o contratiempos sociales e interpersonales; *capacidad para la gestión de situaciones emocionales*, consiste en emplear métodos de regularización emocional en sociedad y facultad para persuadir y regular las emociones de otras personas; *liderazgo emocional*, radica en contribuir sobre los demás para que se incentiven hacia la ejecución de propósitos importantes.

e) *Competencias para la vida y bienestar*. Consiste en seguir conductas adecuadas y sensatas con el fin de afrontar con satisfacción aquellos retos cotidianos presentes en la vida, ya sean de índole personal, intelectual, parental, comunitario. Dentro de las micro competencias se encuentran: *Determinar objetivos adaptativos*, delimitar objetivos a corto, medio y largo plazo; *tomar decisiones*; *búsqueda de ayuda y recursos*, *ejecución de la ciudadanía de manera activa, colaboradora, analítica, sensata y con compromiso*; *gozar bienestar emocional*, *capacidad para disfrutar de manera consciente el confort emocional*; *fluir*, realización trascendental de la persona; *disfrutar emociones artísticas*.

Enfoque neurofisiológico de la IE

LeDoux (1996) destaca la importancia del rol que desempeña la amígdala en el cerebro emocional, y postula que no es imprescindible experimentar un sentimiento para emitir una respuesta emocional frente a determinadas situaciones, pues es posible que puedan incluirse otros factores o mecanismos frente a una respuesta, las cuales dependen de estructuras subcorticales consideradas como partes más profundas del cerebro. Es así que las conexiones existentes entre la amígdala y la corteza cerebral influyen en los procesos cognitivos y se consideran como áreas cerebrales con mayor desarrollo. LeDoux descubrió la existencia de una especie de conexión o puente entre el tálamo y la amígdala, que emite una respuesta más directa e inmediata y hace referencia a la importancia de la respuesta emocional prevaleciendo a la razón, la cual se da antes de llegar a la neo corteza.

El neocórtex se encuentra en el lóbulo prefrontal y es el encargado de emitir respuestas más complejas y racionales, debido a que su función consiste en actuar como mediador de las respuestas que provienen de la amígdala y otras áreas del sistema límbico. Es así, que el lóbulo pre frontal izquierdo desactiva o reduce los impulsos más arcaicos (Goleman, 2001).

La relación entre la amígdala, el sistema límbico y el neocórtex, es fundamental para la toma de decisiones, el pensamiento racional, y la claridad emocional, es decir se considera como el centro de gestión emocional. La emoción influye en la razón y actúa como mediador de ella y viceversa, cabe mencionar

que en algunas situaciones el cerebro emocional toma el control y se encuentra por encima de la razón, de esta manera Goleman en 2001 afirma que tenemos dos tipos de inteligencia la emocional y racional, ambas vitales para nuestro funcionamiento y bienestar.

Enfoque filosófico de Lipovetsky

En la actualidad se ha observado una forma nueva de contemplar lo real de manera más diversa respecto al manejo de las personas, poco a poco se empieza a tomar mayor conciencia en relación a las necesidades emocionales y comunitarias que requiere la educación, y puedan ser escuchados y favorecidos por el entorno familiar, la escuela y la sociedad de manera más direccionada. (Fernández-Berrocal y Aranda, 2008).

La sociedad posmodernista en la que residimos actualmente, busca riqueza, opulencia e incrementar los valores económicos, notamos que esto ha sucedido hasta fines del siglo pasado y es señalado por Gilles Lipovetsky, en su libro “Las sociedades hipermodernas del siglo XXI” en el 2006, hace referencia, que esta sociedad no sólo se encuentra en búsqueda de lo material, sino también en la adquisición de una reciente categoría de valores y busca ser capaz de relacionarse con los objetos y con el tiempo de forma distinta, cambiar en cuanto a la relación con nosotros mismos y con los demás, con la finalidad de sentirnos plenos y disfrutar la felicidad (Lipovetsky, 2006).

Es decir, las nuevas sociedades se encuentran en la búsqueda de aprendizaje y conocimiento, con la finalidad de auto desarrollarse, ya que existe cierta disyuntiva entre ser felices o vivir una vida ostentosa, pero que irónicamente no es todo lo que se necesita para trascender, Lipovestky en su obra hace hincapié al papel fundamental que cumple actualmente la IE, así como el rol que desempeña dentro de la educación, el cual favorece enormemente el desarrollo.

Por otro lado, con respecto al estrés es actualmente un tema de interés e investigación transdisciplinario, pues aboca su estudio a nivel psicológico, fisiológico y en el ámbito laboral, cada vez existe mayor demanda del medio para nuestra adaptación, por lo tanto, hoy en día existen múltiples definiciones de estrés que veremos a continuación:

Lazarus y Folkman (1986) mencionan que, el término estrés, surge originariamente por la conexión causal entre el entorno y el hombre, cuando este último, lo percibe de forma amenazante y de dificultoso afrontamiento. Una de las definiciones planteadas por Trucco (2002) detalla al estrés como un fenómeno relacional de estimulaciones neuronales y de procesos cognitivos, incluidas las emociones y comportamientos adaptativos. Estos, percibidos por el ser humano como un entorno amenazante o peligroso, para su integridad física y mental. En esta misma línea, Valdivieso et al. (2018) señala al estrés como un cuadro de síntomas exteriorizado, creado por peculiaridades hostiles, que el cerebro identifica como riesgosas.

Dentro de los modelos principales que dan explicación al estrés encontramos:

- Modelo basado en la respuesta
- Modelo basado en el estímulo
- Modelo transaccional o interactivo

a) *El modelo basado en la respuesta*: Según Valera et al. (2004) tiene como autor a Hans Selye quien concibe al estrés como “Aquella cualidad para enfrentar o adaptarse a las secuelas de enfermedad o lesiones”. Selye en 1926, consideró al estrés un elemento poco benévolo, se presenta en la cotidianidad y dispone al ser humano para la huida o la lucha, que puede originar afecciones físicas inclusive perder la vida. (Cruz Pérez, 2018).

Hans Selye (1936, citado por Cassaretto et al., 2003) consideró al estrés como un *agente detonante* e integrado con la definición inicial, debido a ser un componente que altera la homeostasis del organismo, respuesta no específica a nivel fisiológico, que trae consigo la excitación de la corteza cerebral y del Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo [SNA], el autor lo denominó "Síndrome de Adaptación General" (SAG).

Según Valera et al. (2004) el SAG de Selye toma las bases de una respuesta orgánica frente a estresores ambientales y que se encuentra dividido en tres etapas:

Fase de alarma. El organismo empieza a cambiar física y psicológicamente (conocido como nervios, inquietud, entre otros) cuando se percibe un escenario potencialmente estresante, lo que le predispone a encontrarse frente a un acontecimiento estresante. Las características físicas del estímulo en el ambiente (como los ruidos), también las características individuales, el grado de amenaza que se percibe y otros factores como el control que ejerce sobre el estímulo o estímulos ambientales que afectan al estado, influyen en cómo se manifiestan estos síntomas.

Fase de resistencia. Implica adaptación al entorno estresante. Para negociar la circunstancia estresante de la manera menos destructiva y conflictiva desde la percepción del individuo. Durante esta fase, se crean una serie de procesos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales. Así, finalmente, se produce una adaptación, el cual posee costos, como una pérdida de la renitencia general del organismo, detrimento del rendimiento general de sí mismo, como también, una menor resistencia y/o tolerancia al fracaso.

Fase de agotamiento. Considerando que la anterior podría no funcionar de manera adecuada, las enfermedades fisiológicas, psicológicas o psicosociales tienen tendencia a convertirse en crónicas o irreversibles durante esta fase. Dicho de otra manera, la adaptación al entorno se da de forma ineficaz.

Selye también pudo notar que el estrés no siempre era un factor negativo y conceptualizó de igual manera a un estrés positivo en la vida del individuo (eustrés), así como denominó al estrés negativo (distrés) (Cruz Pérez,2018).

b) Modelo basado en el estímulo: Mason (1968) añadió una nueva perspectiva al estudio del estrés al concentrarse en los estímulos que lo provocan. En su teoría neuroendocrina del estrés, este autor cuestionó la inespecificidad de la respuesta al estrés, argumentando que, desde la perspectiva endocrina, no existe tal inespecificidad, sino que, por el contrario, lo que existe es una respuesta especializada a una amplia gama de fuentes de estrés. Debido a este cambio en la respuesta al estímulo, se han desarrollado estudios sobre el estrés, que se centran exclusivamente en los estímulos estresores.

El strain (resultado del estrés) es el aspecto que se relaciona con la persona, según estas teorías, que colocan al estrés de forma externa al individuo, al comprender al estrés como características asociadas a estímulos ambientales y la interpretación que estos pueden alterar las funciones del organismo. Autores consideran a esta una variable independiente, inversamente a aquellas que ven al estrés como respuesta (Levano, 2003).

Según Cruz Pérez (2018) los estresores son estímulos ambientales que desencadenan y pueden mantener al individuo en una constante de activación fisiológica. Un estresor puede incluir desde el aspecto más mínimo hasta el aspecto más complejo, dependiendo en gran medida de quién lo vive. Lo que para una persona podría ser un fuerte estresor, para otro podrá ser insignificante como se ha hecho mención.

Holmes y Rahe (1967) afirman que un aspecto esencial de este nuevo enfoque fue la posibilidad de evaluar el estrés mediante la cuantificación del

cambio o reajuste exigido al individuo a través de los sucesos vitales, lo cual llevó a cabo a través de su conocida escala de reajuste social (*Social Readjustment Rating Scale*). La SRRS constituye el primer método escalado para cuantificar el estrés, y evalúa los sucesos vitales como experiencias objetivas que generan una necesidad de reajuste sustancial en el individuo.

c) *Modelo transaccional o interactivo*: Finalmente, en la presente investigación hemos partido del modelo teórico propuesto por Lazarus y Folkman (1986) quienes proponen un modelo transaccional o interactivo ellos conceptualizan al estrés como el resultado de la interacción entre el organismo y el contexto en el que se encuentra. Lazarus y Folkman (citado por Gonzales y Landero, 2008) reflexionan sobre el estrés, considerando que este no es del todo un evento en donde el sujeto es la víctima; sino que, por el contrario, implica la relación entre el medio y la persona, generándose así el estrés.

De acuerdo con este modelo de estrés a diferencia de los dos anteriormente vistos hace más énfasis en el aspecto psicológico, considerando el importante papel atribuido al proceso de valoración cognoscitivo. “Este proceso evolutivo establece la razón y delimitación relacional o serial de la persona con el ambiente” Lazarus y Folkman (1986).

En ese sentido, el transcurso de apreciación cognitiva tiene dos formas de origen (Lazarus y Folkman, 1986):

Valoración primaria: Referido a un esquema primario de respuesta, donde el individuo evalúa el evento en cuatro modalidades: a) valoración de la amenaza,

referido a la anticipación del peligro; b) valoración de desafío, ante un evento amenazante, se valora la probabilidad de ganancia; c) evaluación de pérdida, en relación al sufrimiento, incapacidad, deterioro o daño en la autoestima, o un proceso de duelo; y d) valoración de beneficio, ocurre cuando el sujeto no reacciona al estrés.

Valoración secundaria: Refiere cuando se busca determinar qué acciones se podrían utilizar, como ayuda para el enfrentamiento del estresor y la apreciación de las destrezas de afrontamiento. La valoración primaria y secundaria, sufren una interacción que llega a determinar la intensidad del estrés, y de respuesta emocional (Solís y Vidal, 2006).

En la misma línea de investigación, encontramos que el afrontamiento es un término crucial empleado en el estudio del estrés, es por ello que consideraremos diversas definiciones dadas por autores y así mejorar su entendimiento.

El psicoanálisis del ego en 1937 define el término afrontamiento a una agrupación de ideas, hechos reales y meditados, los cuales tienen por objetivo la solución de conflictos, por lo cual aminoran el estrés (Park y Folkman, 1997).

Lazarus y Folkman (1984) han definido el afrontamiento como todas aquellas capacidades que buscan moderar las adversidades del entorno, disminuyendo así el nivel de perturbación psicofisiológica. Este tiene como función

principal disminuir la presión ejercida y devolver el equilibrio al organismo (homeostasis).

Además, Lazarus y Folkman en ese mismo año precisaron que el afrontamiento puede ser situacional o disposicional. Es considerado situacional, cuando se plantea como un evento activo, sufriendo de cambios en el tiempo (Lazarus y Folkman, 1986); y es disposicional, cuando se aproxima a un modelo intrapersonal moderadamente estable, no cambiante. (Carver y Scheier, 1994). Es decir, el entorno, la persona y su interacción, es quien determina el afrontamiento. (Frydenberg, 1994).

Otros autores como Farkas (2002) señala que, frente a una situación potencialmente estresante, la persona pone en marcha un proceso cognitivo cuyo propósito es examinar el origen de las cosas y conocer un punto relacional determinado entre sujeto y el ambiente estresante; si la relación entre individuo-entorno es evaluada como estresante, se activa el proceso de afrontamiento o coping, en el cuál, se orienta al manejo de las demandas relaciones (individuo-entorno).

El afrontamiento se entiende también como todo aquel esfuerzo de comportamiento y cognoscitivo, que se encuentra en permanente cambio y que permite el manejo de demandas internas, externas y particulares (Cassaretto et al., 2003).

Diversas investigaciones han señalado la relevancia que tienen los estilos y estrategias de afronte en el estudio del estrés, las cuales veremos a continuación:

En el estudio sobre afrontamiento y su relación con la personalidad, han señalado la influencia que tienen las diversas personalidades y todos aquellos elementos que la componen, en relación a las etapas del afrontamiento (Suls et al., 1996). Estudio que ayudó en la delimitación de dos terminologías, los estilos y las estrategias de afrontamiento.

Según Fernández-Abascal (1997) señala que los estilos de afrontamiento son aquellos procesos que determinan la preferencia en el uso de las estrategias de afrontamiento. Es decir, los estilos hacen referencia a aquellas tendencias individuales que buscan responder ante diversas situaciones. Como también, se caracterizan por su permanencia en el tiempo y el espacio. Cuando, por otro lado, las estrategias de afrontamiento vienen a ser métodos precisos, los cuales se pondrán en acción frente a un determinado contexto y pueden variar dependiendo de las condiciones que lo originan.

Por lo tanto, podemos considerar a los estilos de afrontamiento como aquellas condiciones personales o individuales (Mosquito, 2020), las cuales influyen en cómo debemos actuar y pueden ser consideradas como más estables, por otro lado; respecto a las estrategias, es importante recalcar que se establecen comportamientos principalmente en base a la situación. Es así que algunos autores consideran dichas definiciones se complementan (Pelechano, 2000). Los estilos de afrontamiento definen las estrategias a elegir, de esta manera es posible

estudiar cuáles son las más eficaces de acuerdo a las condiciones que se presentan, así como qué funciones desempeñan y se han agrupado de la siguiente manera:

Según Carver et al. (1989), proponen 13 estrategias de afrontamiento agrupados en tres estilos, como veremos a continuación:

Estilo de afrontamiento orientado al problema. Se puede decir que su principal cargo es el resolver situaciones conflictivas, en ese sentido se orienta al abordaje tanto de las solicitudes internas como ambientales o externas, que el sujeto percibe como amenazantes, intentando cambiar o modificar las circunstancias problemáticas. Agrupan las siguientes estrategias, según Crespo y Cruzado (1997): afrontamiento activo (realizar esfuerzos y ejecutar acciones para eliminar o mitigar un estresor); la planificación (pensar y establecer sus esfuerzos de afrontamiento activo para hacer frente al estímulo estresor); eliminación de actividades competentes (no concentrarse en otras eventualidades con la finalidad de enfocarse de forma completa en el estresor); retracción de afrontamiento (utilizar la resistencia en el momento adecuado); búsqueda de soporte social (buscar el apoyo de los demás con el fin de obtener alguna información relevante o consejo en relación al estímulo estresor).

Estilo de afrontamiento orientado a la emoción. Referido a cambios comportamentales que son consecuencia de los estados emocionales y que hacen que las personas estén preparadas para la acción. Las estrategias que se agrupan en este estilo de afrontamiento según Crespo y Cruzado (1997) son: búsqueda de soporte emocional (se centra en la exploración del apoyo emocional,

empatía y entendimiento); reinterpretación positiva (consiste en ver desde una perspectiva favorable la situación y desarrollarse como persona a partir ello); aceptación (asumir el problema de manera realista); retorno a la religión (implicarse de manera más activa en actividades religiosas); análisis de las emociones (tendencia a incrementar la atención a las propias emociones y expresarlas como una forma de desahogo).

Estilo de afrontamiento evitativo. Este se orienta a poner en práctica estrategias que no permitan afrontar una situación desagradable, una demanda y/o problema, las estrategias que se agrupan en este estilo según Crespo y Cruzado (1997) son: la negación (ignorar el estímulo estresor y rechazar la realidad); desentendimiento conductual (abandonar o rehusarse a llegar al objetivo que viene interfiriendo con el estímulo estresor); desentendimiento mental o distracción (consiste en realizar una serie de actividades para evitar conectarse con el objetivo estresor mediante la distracción, el sueño o ensoñaciones). Asimismo, Carver y Scheier en 1994, propusieron nuevas clases de afronte, como son: drogas/alcohol y recurrir al humor.

Dentro de los enfoques del estrés más importantes considerados en la presente investigación tenemos:

a) *Enfoque Neuropsicológico.* Él estudió de la neuropsicología del estrés hace referencia al análisis sobre el efecto del estrés en la organización y ejercicio del cerebro y su conexión con el comportamiento y los procesos cognoscitivos. La valoración neuropsicológica del estrés es un abordaje que se emplea en evaluar

el impacto del estrés en el razonamiento y la conducta humana. (Gonzales Palau, 2021).

Las reacciones fisiológicas manifiestas ante circunstancias estresantes se ven asociadas a la función del SNA y del (eje hipotalámico-hipofisario-adrenal [HHA]), cuando existe presencia de estrés agudo y crónico, el primer impacto viene a ser arbitrado por la rama simpática del SNA (noradrenérgica), la primera respuesta es seguida después de un corto tiempo por la estimulación del eje HHA, si la reactividad es momentánea y es posible resolver la demanda exterior es considerado como estrés agudo. Lo mencionado genera el denominado síndrome general de adaptación (Selye, 1973). El eje HPA adecua la conducta de acuerdo al requerimiento del ambiente, en algunas ocasiones puede segregar hormonas específicas o producir respuestas ansiosas y es aquel responsable de ejecutarlas rápidamente (Zárate et al., 2014).

McEwen y Gianaros (2011) asocian al estrés agudo con la *alóstasis*, palabra que ha sido propuesta por los autores Sterling y Eyer en 1981 inicialmente, a diferencia de lo que nos plantea la homeostasis, *alóstasis* no significa que el organismo procure preservar niveles fisiológicos ya que, este proceso busca cambiar continuamente, de manera dinámica y acorde al ambiente en el que la persona se sitúa (Sapolsky, 2004). Es así que, la *alóstasis* genera este tipo de respuestas con la finalidad que la persona cuente con recursos adecuados para enfrentarse y adaptarse ante situaciones adversas.

El estímulo estresante excita ciertas áreas que pertenecen al sistema límbico, que se encuentran en la amígdala y el hipocampo, buena parte de estas aferencias son mediadas por el eje HPA, las cuales se encargan de reconocer los estímulos externos y cuál es la respuesta emotiva ante su exhibición; este estímulo puede ser distinguido por este sistema como perjudicial o haber sido adquirida durante su vida almacenada por la memoria (LeDoux, 2003).

Finalmente, el DSM-5 incluye aquellos desordenes en los sistemas neuroquímicos y endocrinos relacionados a la exhibición ante situaciones que inducen al estrés, como mecanismo relacionado con la aparición y susceptibilidad a las alteraciones del ánimo, los trastornos que se relacionan con estímulos estresores, pueden manifestarse como: el Trastorno Reactivo del Apego, Trastorno de Compromiso Social Desinhibido, el Estrés Postraumático y los Trastornos de Adaptación según American Psychiatric Association, (2013).

b) Enfoque Organizacional. El estrés es un problema actual que se encuentra en las etapas del desarrollo de las personas a lo largo de su crecimiento. El estrés laboral, influye de manera desfavorable en el bienestar emocional y la condición física de los trabajadores, y la eficiencia en los lugares para los que laboran (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2004).

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2004) considera que el estrés laboral implica la reacción que posiblemente tenga el trabajador ante requerimientos y responsabilidades dentro de su centro laboral las cuales, no se

adaptan a sus cogniciones, ni sus habilidades, estas ponen a demostración sus habilidades para el afronte ante las problemáticas del trabajo, es importante señalar que la situación empeora en ocasiones en las que los trabajadores sienten que no perciben el apoyo idóneo de sus jefes inmediatos y/o pares dentro del trabajo; y en situaciones en las que no siente control sobre sus labores en el trabajo, o en el modo de enfrentar las responsabilidades y actividades laborales.

Como dice Durán (2010), el estrés laboral surge debido a un desequilibrio entre sus competencias personales y los requerimientos laborales, sus ambiciones personales y las condiciones reales de su centro laboral, se considera como una respuesta que se adapta hacia distintos contextos laborales, considerados de manera positiva o desafiante para el trabajador. Es decir, se basa en las demandas laborales exteriores y los medios humanos con los que se sobreponen.

Según lo expuesto es importante mencionar el estrés laboral, puede considerarse de origen externo o interno Melgosa (1999). Por lo cual, podemos afirmar que cuando los factores externos o ambientales son muy fuertes, inclusive aquellas personas muy capaces sufrirán de estrés laboral, mientras que cuando los empleados son muy frágiles e inestables psicológicamente, inclusive el estrés leve puede causar alteraciones moderadas.

Asimismo, Águila (2007) menciona que la existencia de estrés en el ámbito laboral influye negativamente en las relaciones sociales, en la productividad,

presencia de enfermedades laborales, inasistencia al centro laboral, renunciaciones, incompetencia laboral, rotación elevada de puestos, requerir mayor evaluación por parte de jefes inmediatos, es así que, la persona es un todo, por consiguiente, las señales que aparecen como resultado del estrés inusualmente se proyectan de manera apartada, y aparecen juntas. Además, estas se pueden presentar como deterioro en la aptitud de trabajo; deterioro de la prestación de servicios hacia los clientes; incremento de relaciones hostiles, superficiales o monótonas; y deficiente nivel de comunicación interpersonal (Novoa et al., 2005).

c) Enfoque psicosocial. Los aspectos sociales pueden generar eminentes niveles de estrés que perjudican la salud de manera integral, en cuanto al bienestar general, satisfacción y tiempo promedio de vida (Cockerham, 2001).

Según Sandín (2003) las variables sociales no son delimitadas entorno al sexo, edad o el estado civil, estas involucran también otras variables relacionadas a los estilos de vida, como el tabaquismo, consumo de drogas, sedentarismo, consumo de comida chatarra; estas variables pueden estar alteradas por el estrés social, como el elevado nivel de estrés dentro del centro laboral, el tránsito y ruido vehicular, problemas maritales, gastos en la educación y otros, los cuales pueden incrementar practicas insanas como el consumo de cigarros o el abuso del consumo de alcohol, a su vez estos reducen la posibilidad de tener una vida saludable con hábitos sanos, es así que se sugiere que el estrés a nivel social afecta directamente a la salud y también tiene efectos secundarios hacia el cambio sobre los estilos de vida.

En esta misma línea, Mechanic (1976) plantea que el cuerpo humano al haberse cesado la capacidad de respuesta hacia el exterior, se mantiene en estado de alerta, y a medida que pasa el tiempo es capaz de ocasionar serios problemas o enfermedades al organismo, que pueden generar el desarrollo de enfermedades físicas cardiovasculares, la presión arterial alta, dolores musculares, habituales dolores de cabeza, y el padecimiento de trastornos mentales como depresión y ansiedad.

d) *Enfoques Existencialistas*. En la Psicología, según Engler (1996) define al enfoque existencialista como el trabajo por comprender a las personas en condición de fortalezas, impulsión y respuestas reflejas y busca superar la brecha existente entre lo real abstracto y lo real existencial.

En su libro “Introducción a las teorías de la personalidad” (1996) Engler describe la ansiedad propuesta por Freud de la siguiente manera: Habla sobre la existencia del Yo en medio de dos fuerzas magnas; dentro del Superyó, se encuentra la realidad actual, las sociedades; en el Ello a lo interno biológico; si estas dos fuerzas instauran conflictos por encima del Yo, aparecen sentimientos de amenaza y angustia; a este sentimiento se le llama ansiedad, que es una manifestación del Yo como medio de supervivencia, cuando se implica todo el cuerpo es considerada como una alerta de riesgo.

Freud postulo que existen tres tipos de ansiedades:

Ansiedad de realidad, es conocido en vocablos informales como miedo, se refiere a experimentar miedo en situaciones reales y cotidianas de peligro.

Ansiedad moral, se refiere cuando la ansiedad proviene del mundo interiorizado en el Yo, que se origina del contexto social del Superyó, aquí aparece el sentimiento de culpabilidad, el pudor y el afán por cumplir las normas sin castigo.

Ansiedad neurótica, es aquel temor a experimentar miedo ocasionado por incitación del Ello, la palabra "Neurótico" tiene por significado nervioso del latín al español, es decir, este tipo de ansiedad puede ser nombrada como ansiedad nerviosa, y es la más analizada por Freud.

Diversos psicólogos anteponen usar la palabra "estrés" en vez de ansiedad, sin embargo, de acuerdo a la postura de May (1977) considera que utilizar la palabra "estrés" es inexacta, debido a que, no se define de forma precisa en lo que consiste la ansiedad. May propuso lo siguiente: "La ansiedad es aprensión por intimidación o algún suceso importante que la persona piensa es fundamental para su realidad". Además, la ansiedad es parte de las características que posee cada persona y no se puede evitar, a través de ella se da la ruptura de la organización psicología, que diferencia la autopercepción y la distinción del objeto externo a él. Engler (1996) menciona que el libro "The meaning of Anxiety" (1977) escrito por May, fue reconocido de manera meritoria por ser el pionero en introducir en EE. UU la relación entre: Psicología y Filosofía.

Teniendo en cuenta lo expuesto, han sido revisados distintos trabajos en los que se evidencia la conexión de la IE y las estrategias de afrontamiento al estrés. Scherer (2005), sostiene que las emociones deben ser atendidas, ya que,

a través de ellas, podemos responder a los requerimientos externos, y relacionarnos más con el ambiente. La poca atención a las emociones, no genera que estas desaparezcan, por el contrario, ocasiona una mala adaptación al entorno, en el que hay un cumulo de emociones sin resolver, además de no haber congruencia entorno a las mismas (Kappas, 2002), lo cual conlleva a iniciar enfermedades del estado de ánimo (Cha y Nock, 2009). Epstein (1998) menciona que las estrategias de lucha más activas contra el estrés, suelen estar fuertemente relacionadas a los altos niveles de IE (Martínez et al., 2011), por el contrario, bajos niveles de IE, se enlazan con la evitación como forma de afronte, al igual que la superstición y la rumiación (Martínez et al., 2011), por lo que, se encuentran más orientados a la emoción (Kulikowska y Pokorski, 2008).

Una posible explicación del vínculo entre estas dos variables es propuesta por Augusto-Landa et al. (2011) quienes postulan que el individuo que presenta una adecuada IE, no evaden los sucesos estresantes, por el contrario, tienden a afrontarlos y poseen gran habilidad de aprendizaje. Es decir, se cometen menos errores en el afronte, cuando se cuenta con una elevada IE, debido a que la persona posee mayor la facilidad de incorporación de estrategias, técnica que hacen frente al estrés.

Los estudios obtenidos en investigaciones afirman que aquellas personas con mayor puntuación en las dimensiones de comprensión emocional (claridad en relación a estados de ánimo personales) y regulación emocional (reparación y control de los propios estados anímicos), presentan un afrontamiento adecuado al

estrés (Limonero et al. 2004). Por otro lado, aquellas personas que presenten una puntuación alta en atención emocional, prestan mayor énfasis a sus estados emocionales y suelen responder en algunas ocasiones de manera excedente a las emociones negativas (Yiend, 2010), poseen menor claridad emocional y mayor creencia de que no se pueden reparar estados anímicos disfuncionales (Thayer et al. 2003). En este sentido, las extensiones de la IE percibida que son la claridad, la reparación y la atención, actúan a modo de predisposición a las estrategias de afronte. Se habla de destrezas desadaptativas al estrés, cuando se presta mayor atención a las emociones, pero se tiene una baja reparación y claridad emocional (García, 2015). Por el contrario, (Folkman y Lazarus, 1984) en su investigación mencionan que aquellas personas con alta IE, recurren a estrategias centradas en la emoción, pues saben valorar cuándo una situación es desbordante de sus capacidades, por lo que consideran conveniente renunciar a los esfuerzos por modificarla y deciden reconocer y aceptar dicha situación.

Por ello, la IE funcionaría de manera adecuada, mediante la ayuda de la integración comunitaria, dotando a la persona de competencias, conocimientos y herramientas para crear confiadas redes de apoyo, a donde recurriría durante eventos complicados de su vida, protegiéndose de circunstancias complicadas (Salovey et al., 2000).

Por otra parte, vemos la propuesta de Aldwin y Revenson (1987) quienes plantean que el sentido de la asociación de IE con las estrategias de afrontamiento, puede estar relacionada, con los distintos tipos de estresores y

como la persona cree poder controlarlos. Además, las relaciones entre afrontamiento y el poder adaptarse, pueden estar influidas por factores como el origen, la permanencia, el entorno o medio, donde se presentan (Carver y Connor-Smith ,2010).

Dentro del marco conceptual podemos definir:

- Afrontamiento: “Referida a la capacidad que tiene un individuo, para hacer frente a las exigencias de un acontecimiento o un escenario potencialmente estresante y dependiente de sus habilidades”. (Navarro, 2000).
- Correlación: Una forma estadística de evaluar el estudio de las variables y la relación que las mismas poseen. (Crawley, 2015).
- Dimensión: Es una subdivisión de alguna variable de estudio, que facilita la medición y permite la creación de indicadores precisos para su operacionalización. (Abreu, 2012).
- Estrategias de afronte al estrés: “Es considerada como un conjunto de procesos específicos utilizados en diferentes situaciones y que son a gran medida modificables en base a los eventos producidos”. (Fernández, 1997).

- Estrés: Es una respuesta natural que surge como producto de situaciones difíciles por las que pasa el ser humano, generando alteraciones fisiológicas y mentales. (Naranjo, 2009).
- Estudiante universitario: Individuo en proceso de estudios superiores, basado en ciclo y no en años que, además, sigue una formación constante. (Real Academia Española, s.f. definición 1).
- Habilidades blandas: Son aquellas destrezas que vamos adquiriendo a lo largo de la vida y que nos permiten mejorar nuestro desenvolvimiento social y laboral. (López y Lozano, 2021).
- Habilidades sociales: Aunque su definición no es única y, por el contrario, es amplia y aborda muchos aspectos, Gonzales-Achata y Quispe-Ticona (2016), hacen referencia a un conjunto de conductas que ayudan en la comunicación con las otras personas.
- Ingeniería: Es un grupo de conocimientos dirigidos a la creación y aplicación de métodos que sirven para el goce de los recursos industriales y/o naturales. (Real Academia Española, s.f. definición 1).
- Inteligencia: En términos generales, hace referencia de la habilidad de la recepción de información en diversos campos de estudio y de la habilidad en solución de conflictos. (González, 2003).

- Inteligencia emocional: Explicada como el conocimiento y/o las competencias que posee un individuo a fin de abordar eficazmente las emociones para regularlas conductas sociales y emocionales (Zeidner, 2002).
- Juventud: Se denomina “joven” a toda aquella persona en la que su edad oscile entre los 18 a los 24 años (Mansilla, 2000).
- Resiliencia: Es comprendida como un proceso que permite a algunas personas desenvolverse normalmente en su entorno, pese a estar en un contexto no favorecido, con carencias o faltas sociales y culturales, a pesar de haber vivenciado contextos difíciles desde su infancia (Luthar y Cicchetti, 2000).

3. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

Hipótesis General

Existe relación positiva y significativa entre las dimensiones de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

Hipótesis específicas

- Existe relación positiva y significativa entre atención emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

- Existe relación positiva y significativa entre claridad emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

- Existe relación positiva y significativa entre reparación emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022.

3.2 Operacionalización de las variables

V1: Inteligencia emocional

Definición Conceptual

En cuanto a la definición conceptual, en palabras de Salovey y Mayer (1990) definen la IE como la habilidad para identificar aquellos estados emocionales y sentimientos propios y de los demás, de diferenciarlos y tomar decisiones orientadas en la comprensión de los mismos.

Definición Operacional

Para evaluar la variable IE, se empleó la prueba *Trait Meta Mood Scale* (TMMS-24) elaborada por Salovey y Mayer (1995). El cual tiene como fin identificar los procesos implicados en el entendimiento, pronóstico y moderamiento de nuestras emociones. El TMMS-24 puede ser administrado de forma individual o colectiva, este cuestionario cuenta con 24 ítems las cuales se agrupan en 3 dimensiones: claridad, reparación y atención emocional. Cada escala cuenta con 8 ítems y las respuestas se presentan bajo una escala tipo Likert: 1 (nada de acuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). Las puntuaciones mencionadas respecto a cada ítem se suman obteniendo un puntaje directo por cada dimensión que fluctúa entre 8 como mínimo y 40 como máximo. Fernández-Berrocal et al. (2004b) cabe mencionar que el puntaje global de la IE no se obtiene a través de este instrumento, debido a que no ha sido diseñado para ello, información importante a tomar en cuenta para la interpretación de los resultados. Respecto a cada dimensión: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional, estas poseen baremos basados en la edad y el sexo del evaluado, para una mayor exactitud en la obtención de los resultados.

V2: Estrategias de afrontamiento al estrés

Definición Conceptual

Nos referimos a estrategias de afrontamiento a aquellos procesos reales y únicos, que son utilizados en determinadas situaciones y que pueden ser alteradas en relación a los factores desencadenantes, afirman Carver y Scheier (1994).

Definición Operacional

Esta variable será medida con el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver, Scheier y Weintraub en 1989, el cual permite reconocer cuáles son las estrategias conductuales que emplean las personas al desafiar diversas situaciones estresantes, su teoría se basa en el modelo de Lazarus y Folkman. El COPE tiene aplicación de forma grupal e individual, posee 52 ítems los cuales están agrupados en 13 sub-escalas que representan las estrategias de afrontamiento, estas estrategias se pueden agrupar en 3 formas o estilos de afrontamiento más generales y son las siguientes: estilo de afrontamiento al problema (resistencia activo, planificación, supresión de actividades en competencia, retracción del resistencia, búsqueda de apoyo social), estilo de afrontamiento orientado a la emoción (búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, análisis de las emociones) y afrontamiento evitativo (negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental o distracción). Cada sub-escala tiene 4 ítems y las respuestas se exponen mediante una Escala de Likert que oscilan del 1 (casi nunca) hasta 4 (casi siempre). Se obtiene un puntaje directo por cada sub-escala siendo el 4 como mínimo y 16 como máximo, teniendo como resultado 13

puntajes, que nos permiten conocer cuáles son las técnicas de afronte más populares y cómo están organizadas en una jerarquía que dispone la identificación de estilo centrado: en el problema, evasivas o en la emoción.

4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Tipo, nivel, enfoque y diseño

El siguiente estudio es de **tipo** básica según Esteban Nieto (2018) su finalidad se sustenta en el descubrimiento de conocimientos nuevos, que sirve de base para nuevas investigaciones y es indispensable, pues es prescindible para la evolución de la ciencia.

La metodología se basa en el **nivel** descriptivo correlacional. La investigación es descriptiva debido a que, se busca describir una realidad, a través de sus principales características (Guevara et al., 2020), además, es correlacional, ya que, este tipo de estudio se emplea con la finalidad de establecer en qué grado de relación se encuentran dos o más variables. (Cauas, 2015).

La investigación posee un **enfoque** empírico, es decir, basada en la observación real de los hechos, según Ato et al. (2013), ya que, así se permitió integrar partes de la investigación, por medio de la recopilación de información necesaria, para el procesamiento de datos alfanuméricos a nivel estadístico, con el fin de comprobar o no la hipótesis establecida.

Asimismo, se trató de un **diseño** no experimental según Hernández y Mendoza (2018) quienes la definen como una investigación realizada sin el

manejo preconcebido de los elementos estudiados y en donde primordialmente se indagan los fenómenos o acontecimientos en su medio natural.

4.2 Población y muestra

Población

Partiendo de la definición de Hernández y Mendoza (2018) nos referimos a un grupo en el que todas las personas tienen un conjunto de aspectos en común. La población se conformó por 103 universitarios de tercer ciclo de ingeniería de minas. Es el ciclo en el cual, por información del departamento académico es posible que se presente mayor demanda a nivel académico, debido a que dentro del plan curricular se incluyen asignaturas introductorias propias a la carrera de ingeniería de minas como parte de la formación profesional, a diferencia de los ciclos anteriores donde se abordaban cursos de formación básica a nivel más general.

Muestra

Es un subgrupo del total a estudiar, sobre ella se recopilarán los datos concernientes a la investigación, dicha muestra deberá ser representativa de la población (Hernández y Mendoza, 2018). En la presente investigación se ha tomado como muestra toda la población la cual está conformada por 103 universitarios, es decir se consideró una muestra censal, en este sentido según Ramírez (1997) “Se hace referencia a aquello en donde son calificadas como muestras a todas las unidades de investigación” (p.77). Se optó por tomar una

muestra censal debido a que la población es pequeña con la finalidad de que pueda ser representativa para la ejecución de la investigación.

La muestra está conformada por un total de 103 estudiantes del tercer ciclo de la carrera de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, integrada en su mayoría por hombres 88 y 15 mujeres, por lo tanto, podemos concluir que existe diferencias significativas respecto a la distribución del sexo entre hombres y mujeres. También, más de la mitad está integrada por universitarios entre los 18 a 21 años, cabe mencionar que la mayor parte de la muestra se encuentra en la etapa de la juventud, sin embargo, también encontramos estudiantes adultos hasta los 32 años.

TABLA 1.

Ayacucho: distribución de la muestra: según edad, 2022

Edad	f	%
De 18 a 21 años	70	68,0
De 22 a 25 años	28	27,2
De 26 a 32 años	5	4,9
Total	103	100,0

En la tabla 1 se puede observar que la muestra está conformada por un total de 103 universitarios, obteniendo que 70 estudiantes se encuentran entre 18 a 21 años (68%), 28 estudiantes entre 22 a 25 años (27.2%) y 5 estudiantes de 26 a 32 años (4.9%).

TABLA 2.

Ayacucho: distribución de la muestra: según sexo, 2022

Sexo	f	%
Hombre	88	85,4
Mujer	15	14,6
Total	103	100,0

En la tabla 2 se observa un total de 103 universitarios, en donde 88 estudiantes son hombres (85.4%) y 15 estudiantes mujeres (14.6%).

4.3 Medios de recolección de información

Ficha técnica de TMMS-24 – Inteligencia Emocional

- **Título original:** Trait Meta- Mood Scale
- **Autor:** Salovey y Mayer
- **Año de creación:** 1995
- **Adaptación al español:** Fernández–Berrocal, Extremera y Ramos (2004a) / España
- **Alcance:** 18 a 57 años
- **Tiempo de aplicación:** 5 minutos
- **Consigna de aplicación:** “Encontrará unas frases en relación a sus emociones y sentimientos. Lea cada enunciado de forma atenta y señale el grado de acuerdo o no en relación a los ítems. Marque con un círculo su respuesta. No existen respuestas incorrectas. No emplee mucho tiempo en responder cada ítem”.

- **Propiedades psicométricas originales del instrumento:**

La validez convergente en: *Atención Emocional* (Autoconciencia privada: $r=0,42$, Autoconciencia publica: $r=0,36$); *Claridad Emocional*: Ambivalencia sobre la expresión de emociones: ($r=-0,25$); *Reparación Emocional*: Depresión ($r=-0,37$); Optimismo ($r=-0,57$).

Respecto a la confiabilidad, a través del análisis factorial se obtuvo: Atención emocional: $\alpha = 0.86$, Claridad emocional: $\alpha = 0.87$ y Reparación emocional: $\alpha = 0.82$ (Salovey et al., 1995).

- **Propiedades psicométricas de la traducción al español:** La validez convergente en la dimensión de *Atención Emocional*: en depresión BDI (Inventario de Depresión de Beck) fue ($r=0,20$), en Rumiación ($r= 0,37$); en la dimensión de *Claridad Emocional*: Depresión (BDI) ($r=-0,24$), Satisfacción vital ($r=0,37$) y en la dimensión de *Reparación Emocional*: Depresión (BDI) ($r=-0,33$), Satisfacción vital ($r=0,41$) y Rumiación ($r=-0,20$). Respecto a la fiabilidad se involucra en esta escala los reactivos con mayor consistencia interna. Además, estas dimensiones se correlacionan de apropiada manera, Atención emocional: $\alpha = 0.90$, Claridad emocional: $\alpha = 0.90$ y Reparación emocional: $\alpha = 0.86$ (Extremera et al., 2004a).

- **Propiedades psicométricas en muestras peruanas similares a las del estudio propuesto:** La validez en el estudio de Roque (2020) ha sido obtenida en relación a los elementos corregidos, en donde se obtuvo un valor mayor de 0.808 (ítem 13) y menor 0.038 (ítem 5), se evidencian valores mayores a 0.20 en todos los ítems excepto en el ítem 5, el cual fue retirado del instrumento. La consistencia interna se produjo mediante la confiabilidad en relación a la apreciación de homogeneidad, utilizando el Alfa de

Cronbach, donde se adquirió $\alpha = 0.939$, la confiabilidad obtenida por dimensiones fue: Atención emocional $\alpha = 0,854$; Claridad emocional $\alpha = 0,926$ y Reparación emocional $\alpha = 0,890$ (Roque, 2020).

Ficha técnica de COPE

- **Título original:** Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés
- **Autor:** Carver, Scheier, y Weintraub
- **Año de creación:** 1989
- **Adaptación al español:** Crespo y Cruzado (1997) / España
- **Adaptación a Perú:** Casuso (1996)
- **Alcance:** 18 a 45 años
- **Tiempo de aplicación:** 10 minutos
- **Consigna de aplicación:** “El presente cuestionario pide mostrar que es lo que “generalmente” hace o siente frente a un determinado evento. Diferentes situaciones necesitan distintas respuestas, piense en aquellas que “habitualmente hace”. Evite dejar un ítem sin contestar y considerar las alternativas de respuesta mostradas. Elija la respuesta que más se adecue a usted”.
- **Propiedades psicométricas originales del instrumento:** Mediante la aplicación de una rotación oblicua en un análisis factorial para la adecuada evaluación de validez de constructo, se obtuvo finalmente 11 factores con valores propios superiores a 1.0. En cuanto a la confiabilidad, la consistencia interna de las escalas, mostró índices Alfa de Cronbach, que fluctúan entre 0.45 y 0.92; región débil. El desentendimiento mental, con un alfa inferior a

0.60 (=0.45). Además, las mediciones test-retest, a las 8 semanas, presentaron rangos de 0.46 y 0.86 (citado por Cassaretto y Chau, 2016).

- **Propiedades psicométricas de la adaptación al español:** La validez a través del análisis de la estructura factorial mediante el método de rotación oblicua obtuvo 15 factores con valores de superiores a .30. La confiabilidad de la consistencia interna de las subescalas, mostro índices Alfa de Cronbach mayores a 0.6 para todas excepto en Desentendimiento Mental y Desentendimiento Conductual que es de 0,32 y 0,37. Todas las escalas en fiabilidad test-restest presentan rangos mayores a 0,5 menos en Negación 0,34. Observando que las características psicométricas en los rangos obtenidos son similares a la versión original (Crespo y Cruzado, 1997).
- **Propiedades psicométricas en muestras peruanas similares a las del estudio propuesto:** Casuso (1996) aplicó el COPE de 52 ítems a una muestra de 817 universitarios peruanos. Mediante un análisis factorial exploratorio, con rotación *Varimax*, se determinó la validez de 13 escalas con valores propios, superiores a 1 y cargas factoriales suficientes. Las escalas con menor confiabilidad son desentendimiento mental (=0.48) y negación (=0.40), según el índice alfa de Cronbach, que oscila entre (=0.40) y (=0.86). El estudio de Cassaretto y Chau, realizado el 2016, consistió en adaptar un cuestionario para universitarios de Lima. La validez de la adaptación ha sido evaluada mediante una exploración factorial, que arrojó resultados que explicaban el 65.15% de la varianza para 15 factores. De esta estructura se desprende que las estrategias activas de afrontamiento y la planificación conforman un único factor. Además, se descubrió que cinco ítems (C25, C15, C1, C59 y C6) no mostraban una carga factorial adecuada, porque no se

situaban en el factor al que teóricamente pertenecían por Carver et al. (1989), para tener una carga factorial superior a 0.30. En cuanto a la fiabilidad, se observó que todas las escalas están por encima de la consistencia media, cinco escalas por el nivel deseable (0.7) y todos los ítems tienen correlaciones ítem-test positivas con la excepción del C15, que tiene una puntuación por debajo del 0.20 sugerido (Casseretto y Chau, 2016).

4.4 Procedimiento

Para la recolección de datos se instó la autorización del decano de la Facultad de Ingeniería de Minas, Geología y Civil de una universidad pública de Ayacucho, a través de una carta de presentación, solicitando la diligencia de las pruebas a los universitarios del tercer ciclo de ingeniera de minas. Posterior a ello, se obtuvo el permiso por medio de una carta de autorización, luego se tuvo una coordinación preliminar con el docente a cargo de los estudiantes, para establecer el plazo del tiempo de evaluación y horarios. Durante del proceso de evaluación se requirió la aplicación de un consentimiento informado. Posterior a ello, se aplicaron 103 cuestionarios por cada instrumento. Una vez llenado los cuestionarios, se registraron recopilándolos en una base de datos, para ser exportados al programa Microsoft Excel 2016, para finalmente ser recopilados y codificados al programa de análisis estadístico SPSS 23.

Se realizó la aplicación de instrumentos previa coordinación con el docente a cargo, para programar la evaluación acorde a los horarios disponibles, se pactaron días, para evaluar por grupos hasta completar el total de la muestra,

durante el plazo de una semana. Se informó con antelación sobre la aplicación de pruebas a los universitarios a través del docente a cargo. En el marco de la aplicación de pruebas, la evaluación se llevó a cabo de forma virtual, a través “Google Forms”, se presentó un consentimiento informado, en el cual se especifican los principios éticos en los que esta basada la investigación, teniendo como finalidad académica su estudio y la aprobación de participación por parte de los estudiantes, se consideró oportuno especificar en la consigna la forma de aplicación del instrumento bajo un lenguaje estándar, de esta manera pueda ser más comprensible, el tiempo de aplicación fue de 15 a 20 minutos como máximo, esto con la finalidad de evitar estímulos externos distractores, además de ir acorde a tiempo de aplicación que estipula cada prueba conforme al manual, se emplearon dos instrumentos de evaluación el TMMS-24 que evalúa IE y COPE estrategias de afronte al estrés.

4.5 Procesamiento de datos

Se desarrolló un esquema de análisis estadístico descriptivo que consiste según Hernández y Mendoza (2018) en: “La representación de valores, puntuaciones y datos derivados de las variables de investigación, como consecuencia de la utilización de los instrumentos al caso o muestra”. En la presente investigación se empleó el análisis estadístico descriptivo en los instrumentos que evalúan la IE y las estrategias de afrontamiento al estrés, a través de la herramienta Microsoft Excel 2016 y la matriz de datos fue exportada al programa SPSS versión 23, que permite realizar la distribución de frecuencias que es: “En relación a la variable, un conjunto de puntuaciones categorizadas en

sus correspondientes rangos y presentado por lo general en cuadros” O’Leary (2014), citado por Hernández y Mendoza, 2018) concluyendo con la descripción e interpretación de tablas de frecuencias obtenidas.

El análisis de estadística inferencial según Hernández y Mendoza (2018) es: “Un proceso estadístico que sirve para comprobar la hipótesis y explicar los resultados más allá de la muestra”. En esta investigación se empleó la prueba Chi Cuadrado según Hernández y Mendoza (2018) “Ayuda a evaluar hipótesis, derivadas de dos o más variables de estudio (nominal u ordinal)”. Es decir, se evaluó la relación entre la inteligencia emocional (variable ordinal) y las estrategias de afrontamiento al estrés (variable nominal) a través de la prueba de hipótesis, que es, según Jurs y Wiersma (2008) “En el marco de análisis estadístico inferencial, lo que se busca es extender a la población la hipótesis probada en la muestra, es decir, que la hipótesis poblacional sea consecuente con los resultados alcanzados en la muestra”. Esto se desarrolló a través del software SPSS 23, que permitió el desarrollo de la prueba estadística Chi Cuadrado y así poder valorar la relación de las dos variables y la elaboración de tablas de contingencia para su posterior interpretación.

4.6 Aspectos éticos

La presente investigación ha sido presentada al Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana San Juan Bautista para su evaluación y posterior aprobación. Se utilizaron los siguientes instrumentos: TMMS-24 y COPE. Los cuestionarios fueron aplicados a los estudiantes del tercer ciclo de Ingeniería de

Minas de una universidad pública de la ciudad de Ayacucho. De esta forma, se pudo obtener la cantidad necesaria de pruebas para la muestra de estudio.

Para que la investigación sustente principios éticos con respecto a los sujetos de estudio, el principio de autonomía, propiedad intelectual, confidencialidad, justicia, beneficencia y no maleficencia fueron respetados durante la investigación.

En primer lugar, respecto al principio de autonomía se exige moralmente al psicólogo a solicitar su consentimiento informado (**ANEXO 8**) y acatar su decisión, en proporción de sus valores personales y culturales (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017), cabe recalcar la importancia de informar a los estudiantes evaluados acerca del estudio, el cual tiene fines de investigación científica y estos podrán tener acceso a los resultados generales de la investigación. Asimismo, los datos obtenidos han sido cuantificados sin ninguna intervención y/o manipulación, primando el derecho de confidencialidad debido a que, el psicólogo está obligado a proteger la información obtenida, acerca de un individuo o grupo, en la duración de su práctica, enseñanza o investigación (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017), y también, el anonimato respecto a la identidad de cada participante.

Además, la presente investigación es de carácter personal adjudicando la propiedad intelectual, ya que, todo documento que el psicólogo elabore está bajo su derecho (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017) y respetando los derechos de autor, por medio de citas de las fuentes de investigación científica recurridas durante la ejecución de la investigación.

En cuanto al principio de justicia el cual identifica que todo individuo tiene necesidades las cuales necesitan ser cumplidas a plenitud, es decir debe ser atendidos con la misma prioridad y oportunidad. (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017), es por ello que durante la ejecución de la investigación se realizó la evaluación en igualdad de condiciones para todos los estudiantes, sin establecer diferencias entre sí por sus características sociodemográficas.

Además, el principio de beneficencia, consiste en promover el bienestar del paciente (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017) también fue respetado durante la ejecución de la investigación ya que, a través del estudio se busca que los estudiantes desarrollen recursos que potencien y fortalezcan la inteligencia emocional frente a situaciones de estrés a través de talleres que mejoren la adaptabilidad hacia el entorno.

Finalmente, en el principio de no maleficencia, el cual consiste en evitar producir cualquier daño o lesión a los usuarios y en ninguno de sus modos, (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017), la aplicación de los cuestionarios no afecta negativamente, produce daños o lesiones respecto a la integridad a nivel físico y psicológico de los universitarios.

5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1 Resultados

Análisis estadístico descriptivo

TABLA 3.

Ayacucho: distribución porcentual: según nivel en la dimensión atención emocional, 2022

Atención emocional	f	%
Poca	63	61,2
Adecuada	36	35,0
Demasiada	4	3,9
Total	103	100,0

En la tabla 3 de acuerdo a lo evaluado se puede precisar, el 61.2% (63) de ellos presentan poca atención emocional, el 35% (36) presentan adecuada atención emocional y solo el 3.9% (4 estudiantes) tienen demasiada atención emocional.

Respecto a los resultados adquiridos en esta dimensión, es posible inferir, que en su mayoría los estudiantes presentan poca atención emocional, es decir presentan poca capacidad de aceptar y diferenciar sus propias emociones y de otras personas.

TABLA 4.

Ayacucho: distribución porcentual: según nivel en la dimensión claridad emocional, 2022

Claridad emocional	f	%
Poca	61	59,2
Adecuada	39	37,9
Demasiada	3	2,9
Total	103	100,0

En la tabla 4 en relación a la muestra evaluada de los 103 estudiantes el 59.2% (61) más de la mitad presentan poca claridad emocional, el 37,9% (39) poseen adecuada claridad emocional y solo el 2.9% (3 estudiantes) tienen demasiada claridad emocional.

Respecto a los resultados obtenidos la mayoría de estudiantes presentan poca claridad emocional, esto quiere decir que los universitarios tienen poca capacidad de entender sus propios estados emocionales, cual es el origen y consecuencias que trae consigo las emociones.

TABLA 5.

Ayacucho: distribución porcentual: según nivel en la dimensión reparación emocional, 2022

Reparación emocional	f	%
Poca	36	35,0
Adecuada	62	60,2
Demasiada	5	4,9
Total	103	100,0

En la tabla 5 respecto a la muestra se ha podido identificar que de los 103 estudiantes el 35% (36) tienen poca reparación emocional, el 60.2% (62) presentan una adecuada reparación emocional y solo el 4.9% (5) tienen demasiada reparación emocional. Más del 50% de los estudiantes tienen adecuada reparación emocional.

En relación a esta dimensión se interpreta que más de la mitad los estudiantes presentan una adecuada reparación emocional, esto quiere decir que emplean adecuados mecanismos para regular sus emociones, a través de estrategias que modifican sus propios sentimientos.

TABLA 6.

Ayacucho: distribución porcentual: estilo de afrontamiento al estrés predominante, 2022

Estilo de afrontamiento	f	%
Afrontamiento orientado al problema	68	66,0
Afrontamiento orientado a la emoción	35	34,0
Afrontamiento evitativo	0	0
Total	103	100,0

Se aprecia en la tabla 6 se puede observar que de los 103 universitarios el 66% (68) presentan afrontamiento orientado al problema, el 34% (35) tienen afrontamiento orientado a la emoción y no se encontraron alumnos que tienen afrontamiento evitativo. Por lo tanto, se puede deducir que el estilo de afrontamiento predominante en los estudiantes de ingeniería de minas es el afrontamiento orientado al problema con 66% que representa a 68 estudiantes.

Esto nos da evidencia, que los universitarios se enfocan en la solución de situaciones problemáticas, ante escenarios que perciben como amenazantes o desbordantes.

Análisis estadístico inferencial

TABLA 7.

Ayacucho: distribución de la muestra: relación entre las dimensiones de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés, 2022

Inteligencia emocional		Estilos de afrontamiento al estrés			Prueba chi-cuadrado
		Afrontamiento orientado al problema	Afrontamiento orientado a la emoción	Afrontamiento evitativo	
		f	f	f	
Atención emocional	Poca	40	23	0	$\chi^2= ,511$ gl=2 p= ,774
	Adecuada	25	11	0	
	Demasiada	3	1	0	
Claridad emocional	Poca	38	23	0	$\chi^2= ,958$ gl=2 p= ,620
	Adecuada	28	11	0	
	Demasiada	2	1	0	
Reparación emocional	Poca	19	17	0	$\chi^2= 4,741$ gl=2 p= ,093
	Adecuada	46	16	0	
	Demasiada	3	2	0	

Se observa en la tabla 7, las estrategias de afrontamiento y la IE en universitarios, de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022. Respecto a la dimensión de atención emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés el grado de significancia es ($p=0.774>0.05$), lo cual sostiene que no existe relación entre las variables de estudio, en cuanto a claridad emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés el grado de significancia es ($p=0.620>0.05$), por lo que se evidencia que no existe asociación entre las variables de estudio; también reparación emocional con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés donde el grado de significancia es ($p=0.093>0.05$), por lo que se sostiene que no existe relación entre las variables de estudio. En ese sentido, se evidencia que no existe relación entre las

dimensiones de IE y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés.

TABLA 8.

Ayacucho: distribución de la muestra: relación entre atención emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés, 2022

Estilos de afrontamiento		Afrontamiento			Prueba chi-cuadrado
		orientado al problema	orientado a la emoción	Afrontamiento Evitativo	
Atención emocional	Recuento	40	23	0	$\chi^2 = ,511$ gl=2 $p = ,774$
	Residuo			0	
	Poca estandarizado	-,2	,3		
	Recuento	25	11	0	
	Residuo			0	
	Adecuada estandarizado	,3	-,4		
	Recuento	3	1	0	
	Residuo			0	
	Demasiada estandarizado	,2	-,3		
	Total	Recuento	68	35	

Se aprecia en la tabla 8 los resultados de relación de atención emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022. Donde se puede demostrar que el grado de significancia es ($0,774 > 0.05$), por lo que se sostiene que no existe relación entre las variables de estudio. Los residuos estandarizados, muestran un valor de 3 positivo, lo cual evidencia que existe relación entre las categorías atención emocional adecuada con el afrontamiento

al problema; y un valor de 2, lo cual evidencia relación entre demasiada atención emocional con afrontamiento orientado al problema; además, se obtuvo un valor de 3, lo cual indica que existe asociación entre poca atención emocional y el estilo de afrontamiento orientado a la emoción.

Según los datos obtenidos en los residuos estandarizados se evidencia la relación entre la atención emocional adecuada con el estilo de afrontamiento orientado al problema, es decir al percibir adecuadamente sus emociones y sentimientos los alumnos de ingeniería de minas tienen la capacidad de enfocarse en la resolución de problemas. También, se encontró asociación entre demasiada atención emocional con afrontamiento al problema, es decir al percibir y distinguir en demasía sus emociones, los universitarios tienden a enfocarse en el afrontamiento activo al problema. Asimismo, se halló que existe relación entre poca atención emocional y estilo de afrontamiento a la emoción. Esto quiere decir que, la baja percepción de las propias emociones y su entendimiento, hace que los alumnos tiendan a enfocarse en los sentimientos y sufran cambios comportamentales como mecanismo para la acción ante situaciones de estrés.

TABLA 9.

Ayacucho: distribución de la muestra: relación entre claridad emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés, 2022

Estilos de afrontamiento		Afrontamiento	Afrontamiento	Afrontamien	Prueba chi- cuadrado	
		orientado al problema	orientado a la emoción	to Evitativo		
Claridad emocional	Recuento	38	23	0	$\chi^2 = ,958$ gl=2 p= ,620	
	Residuo			0		
	Poca estandariza do	-,4	,5			
	Recuento	28	11	0		
	Residuo			0		
	Adecuada estandariza do	,4	-,6			
	Recuento	2	1	0		
	Residuo			0		
	Demasiad a estandariza do	,0	,0			
	Total	Recuento	68	35		0

Se aprecia en la tabla 9 los resultados en relación a la claridad emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022. Donde se puede demostrar el grado de significancia ($p=0.620 > 0.05$), lo cual demuestra que no existe relación entre las variables de estudio. Los residuos estandarizados, arrojan un valor de 4, que evidencia que existe relación entre claridad emocional adecuada con el estilo de afrontamiento orientado al problema; además, se obtuvo un valor de 5, lo cual indica que existe relación entre poca claridad emocional y el estilo de afrontamiento a la emoción.

Se evidencia la relación entre la claridad emocional adecuada con el estilo de afrontamiento al problema, es decir al comprender sus propios estados emocionales los alumnos de ingeniería de minas tienden a enfocarse en la resolución del problema ante situaciones de estrés. Además, se halló que existe correlación entre poca claridad emocional y estilo de afrontamiento a la emoción, es decir al no comprender claramente el origen de sus propias emociones, sufren cambios y análisis comportamentales como mecanismo de acción ante situaciones que les generen estrés.

TABLA 10.

Ayacucho: distribución de la muestra: relación entre reparación emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés, 2022

Estilos de afrontamiento		Afrontamiento	Afrontamiento	Afrontamien	Prueba chi- cuadrado	
		orientado al problema	orientado a la emoción	to Evitativo		
Reparación emocional	Recuento	19	17	0	$\chi^2=4,741$ gl=2 p= ,093	
	Residuo			0		
	Poca estandariza do	-1,0	1,4			
	Recuento	46	16	0		
	Residuo			0		
	Adecuada estandariza do	,8	-1,1			
	Recuento	3	2	0		
	Residuo			0		
	Demasiad a estandariza do	-,2	,2			
	Total	Recuento	68	35		0

En la tabla 10 se demuestran los resultados de la relación de reparación emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022. Donde se puede demostrar que el grado de significancia es ($p=0.093>0.05$), lo cual permite corroborar que las variables no cuentan con una relación existente. Los datos obtenidos según los residuos estandarizados, indican la asociación entre las siguientes categorías; se obtuvo un valor de 8, que evidencia relación entre la reparación emocional adecuada con el estilo de afrontamiento al problema. Además, se obtuvo un valor de 2, demostrando así relación entre las categorías alta reparación emocional y el estilo de afrontamiento a la emoción; también, se alcanzó un valor de 1,4, que demuestra relación entre baja reparación emocional y afrontamiento orientado a la emoción.

Se evidencia relación entre reparación emocional adecuada con el estilo de afrontamiento al problema, esto quiere decir que al emplear mecanismos adecuados para regular las propias emociones los alumnos de ingeniería de minas tienden a enfocarse en la resolución de problemas, intentando cambiar o modificar dichas situaciones que las generan. También se encontró correlación entre demasiada reparación emocional y estilo de afrontamiento a la emoción, es decir, al tener excelente reparación de sus emociones y hacer uso de herramientas apropiadas que puedan autorregularlas, utilizan el afronte dirigido a la emoción, ya que permite el control emocional como medio para la resolución de problemas que generen estrés. Además, se halló relación entre reparación emocional baja y afrontamiento al problema, esto demuestra que al poseer capacidad escasa en la regulación de sus emociones los estudiantes desarrollan el modo de afronte

orientado hacia la emoción.

5.2 Discusión

El presente trabajo de investigación fue realizado en universitarios de tercer ciclo de una universidad pública de Ayacucho, el objetivo fue determinar relación entre las dimensiones de IE y de las estrategias de afrontamiento al estrés. Dentro de las fortalezas encontradas podemos indicar que el trabajo de investigación tiene un valor académico, ya que aporta conocimiento a la sociedad científica y personas que no conforman el mundo de la investigación, pues permite obtener información en la relación a las variables estudiadas en los estudiantes de ingeniería y su correlación estadística. Otra fortaleza que podemos mencionar es la presencia del recurso humano requerido, el cual demanda la formación académica del investigador para su desarrollo. Asimismo, otro aspecto considerado como fortaleza, es que, permite motivar a investigadores a realizar estudios en el ámbito de la ingeniería, ya que se tiene escasa evidencia de investigación realizada en dicha área con relación a las variables de estudio. Finalmente, podemos mencionar que la elaboración de la investigación fue realizada con asesoramiento estadístico adicional, por lo cual se obtuvo mayor retroalimentación estadística durante la ejecución de la tesis.

Dentro de las debilidades encontradas podemos indicar que la evaluación de la muestra ha sido aplicada de forma virtual, debido al contexto de emergencia sanitaria y la presencia de clases virtuales, a través del *software Google Forms*, los resultados fueron reflejados en base a la veracidad de sus respuestas y estos

podrían haber presentado variaciones en su resultado. Asimismo, se puede establecer que una de las limitaciones que se encontró es la diferencia muestral en relación al sexo, debido a que hubo un número mayor de varones (88) que de mujeres (15), dentro de la muestra utilizada la cual estuvo conformada por 103 estudiantes, lo que puede haber influenciado en cierto grado los resultados que se obtuvieron. Otra limitación que se puede mencionar dentro del estudio, es que no se determinó relaciones con otras variables sociodemográficas como estado civil, lugar de nacimiento, turno, contexto socioeconómico, etc.

En relación a los resultados de la muestra evaluada, 103 estudiantes de ingeniera de minas, podemos afirmar que la mayor cantidad de evaluados se encuentra en la etapa de juventud, debido a que sus edades están dentro de los 18 y 21 años (Mansilla,2000), etapa caracterizada por ser un espacio de evolución entre la adolescencia y la adultez, en el que las personas se encuentran desarrolladas a nivel físico y fisiológico, en cuanto al plano psicológico los jóvenes logran la consolidación de su personalidad a través del autoconocimiento y la autoaceptación, sin embargo aún no se logra la madurez de su desarrollo como en la adultez, a nivel cognitivo es considerada una etapa adecuada para el desarrollo intelectual, ya que presentan apertura hacia la obtención de nuevos conocimientos, centrándose objetivamente en la realidad y enfrentándola tal y como es. Por lo cual, se consideró que es una etapa idónea para implementar programas que potencien sus habilidades y competencias blandas, ya que presentan un modelo de relaciones interpersonales más amplio y exigente el cual deben adaptarse.

En cuanto a los datos respecto al sexo se observa que, en base a la muestra evaluada la mayoría de los estudiantes son hombres (88) en relación a las 15 estudiantes mujeres, incluso en la actualidad y, a pesar de la inclusión de las mujeres en carreras relacionadas a la ingeniería, podemos afirmar que hoy en día aún existe dicha brecha. Esta mayor frecuencia del sexo masculino, tiene similitud con investigaciones como la de Puigbó et al. (2019) y difiere con las investigaciones de Magno (2020), en donde predominaba el sexo femenino. Aunque no se encuentran evidencias en estudios científicos que afirmen el porqué de estas preferencias, se aborda el sentido del servir, que predomina más en las mujeres que en los hombres, siendo así que las mujeres tienen una mayor preferencia por profesiones relacionadas al área de la salud (Rodríguez et al., 2017), en vez de las de ingeniería.

El cuanto al análisis inferencial la hipótesis general de la presente investigación fue: Existe relación positiva y significativa entre las dimensiones de IE y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes del tercer ciclo de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022. Según los resultados, se demuestra que no existe relación entre las variables, ya que son independientes. Con ello se rechaza la hipótesis general de estudio, lo cual representaría que ambas variables operarían de forma independiente. Es decir, pese a lo propuesto por Pineda-Galán (2012) que describe la IE, como una habilidad, que se basa en la adaptación emocional, que contribuye a la solución de problemas y promueve el ajuste al entorno. La IE puede haber impulsado a los universitarios a actuar independientemente del nivel que presenten, y tener un estilo de afrontamiento acorde a la situación problemática, como mecanismo de

afronte, resultados reforzados por Mosquito (2020), quien menciona que las estrategias de afrontamiento al estrés son, aquellas que instauran conductas principalmente basadas en la situación actual, es decir son características de personalidad que se adaptan acorde a la situación y suelen ser cambiantes. Los resultados concuerdan con Paz (2016) en su investigación en universitarios de odontología, donde se evidencia correlaciones bajas entre la IE y los estilos de afrontamiento al estrés. De igual forma, la investigación realizada por Mosquito (2020), encontró una correlación baja presente entre la IE y los estilos de afrontamiento al estrés, lo cual demuestra que las variables presentan una tendencia a ser independientes. Por lo cual, podemos inferir que, tener una IE adecuada, no determina, que no se padezca de estrés, ya que, pueden intervenir otros factores durante la etapa universitaria, como: elaboración de trabajos, exámenes, lidiar con compañeros de aula, carga de estudios, por ello, podemos decir que la IE opera de forma independiente al estrés. Chau y Van den Broucke (2005) realizaron un estudio a estudiantes universitarios limeños y señalan que la etapa universitaria se define por ser en gran medida estresante, pues requieren mayor respuesta ante demandas externas sociales, económicas e intelectuales. Además, Bisquerra y García (2018) definen a la autoeficacia emocional, como el reconocimiento que tiene una persona, sobre su propia habilidad para afrontar y solucionar condiciones de estrés, lo cual contribuye a disminuir la percepción de amenaza, es un factor protector que puede estar presente en el afrontamiento ante situaciones de estrés, independientemente del nivel de IE que el estudiante tenga. Sin embargo, Epstein (1998) difiere con los resultados, ya que, menciona que las estrategias de lucha más activas contra el estrés, suelen estar fuertemente relacionadas a los altos niveles de IE (Martínez et al., 2011). Además, Valdivieso

et al. (2018), sostienen que la IE es un componente cognoscitivo y se encuentra directamente enlazado al empleo de técnicas para el manejo de estrés. Asimismo, esta relación es respaldada por Martínez et al. (2011), quienes identificaron que la IE está asociada con la correcta gestión de las emociones y es un indicador positivo del equilibrio mental y salud física, haciendo más factible el afronte frente a situaciones de estrés.

Con relación a conocer el nivel de IE por dimensiones en los universitarios de ingeniería, se ha podido identificar que más de la mitad de la muestra evaluada, presentan poca atención emocional. Es decir, que presentan una baja capacidad de autopercepción de las emociones propias y ajenas, sentir y expresarlas adecuadamente, es decir no poseen una adecuada conciencia emocional, por lo cual, no expresan sus emociones de manera apropiada durante la elección de decisiones y comunicación con los otros (Mayer y Salovey, 1997). Estos resultados, difieren con Puertas (2016), en donde predominó la IE moderada y alta, este estudio se realizó en una muestra de universitarios españoles, así que, no se podría descartar el factor sociodemográfico como un influyente en la obtención de los resultados diversos. Asimismo, se ha podido identificar que, en cuanto a la dimensión claridad emocional, por encima de la mitad de la muestra evaluada presentan poca claridad emocional, esto quiere decir que poseen baja comprensión de sus propios estados emocionales, así como los cambios, uniones y transformaciones entre sus propias emociones (Salovey y Mayer, 1997). Por lo cual, presentan poca capacidad de identificación de ciertos estados emocionales y su significancia, que pueden ser propios o de los demás. Por el contrario, estudios como los de Otaiza (2021), no detallan esta información y solo se centran

en la correlación estadística. Podemos inferir que, la falta de atención y claridad emocional, se da debido a una deficiencia en la educación sobre la IE. Bisquerra y García (2018) introducen el término de “Educación Emocional”, novedad psicopedagógica que surgió en los últimos años, con el objetivo de impulsar el desarrollo de aptitudes emocionales, que no son atendidas adecuadamente en los programas de educación actual. En cuanto a la dimensión de regulación emocional, se ha podido conocer que la mayoría de la muestra evaluada, demuestran una adecuada regulación emocional. Es decir, poseen la habilidad de regular de manera adecuada sus estados emocionales y evaluar que estrategias son más idóneas para modificarlas, gestionar adecuadamente sus sentimientos y de los demás, así como impulsar el crecimiento, tanto personal como colectivo (Fernández y Extremera, 2005). Esto puede deberse, al desarrollo de resiliencia como factor protector, que se representa, como la capacidad para adecuarse y prevalecer ante situaciones desfavorables o complicaciones (Bisquerra y García, 2018), dentro del contexto de formación universitaria, esto puede representar tener capacidad de manejar situaciones estresantes, trabajar bajo presión durante los exámenes y la carga académica, u otras dificultades ambientales e interpersonales dentro de su centro de estudios. Resultados similares se observan en el estudio realizado por, Magno (2020) quien identificó que los estudiantes evaluados, lograron un puntaje mayor en reparación emocional. Asimismo, Mosquito (2020) coincide con los resultados hallados, donde se encontró un nivel adecuado en la dimensión de reparación emocional, en una muestra conformada por madres de niños con PCI (Parálisis Cerebral Infantil), esto puede deberse a que, las madres han desarrollado la resiliencia y madurado sus capacidades de adaptación y regulación emocional.

En relación a determinar el estilo de afrontamiento predominante en universitarios de ingeniería de minas, se obtuvo que el afrontamiento orientado al problema, es predominante. Se puede afirmar que, del total de la muestra evaluada, más de la mitad presentan afrontamiento orientado al problema, es decir, principalmente se enfocan en la solución de situaciones problemáticas y se focalizan en manejar las peticiones internas y del ambiente que se perciben como exorbitantes, de esta manera intentan modificar o cambiar dicha situación problemática o amenazante. Así mismo, Carver et al. (1989), determinan que poseer un estilo de afrontamiento orientado al problema, augura tener éxito, debido a la capacidad de adaptación, bienestar emocional y físico, además es una concepción básica, que interviene en permitir la regulación de las emociones negativas y nos ayuda a tomar medidas de manera efectiva, además reconoce formas más adecuadas de afrontamiento al estrés. La autonomía emocional es un factor protector que puede estar presente en la ejecución de estrategias de afrontamiento orientados hacia el problema, Bisquerra y García (2018) menciona que se relaciona con la habilidad con la que cuentan las personas para la gestión personal, la toma de decisiones de manera independiente, en base a la situación y problema en el que se encuentren buscando los recursos adecuados y también ser capaces de requerir apoyo. En el estudio, Puigbó et al. (2019) demuestra que, el estilo de afrontamiento predominante es orientado al problema, en una muestra conformada por personas de 18 a 25 años voluntarias, resultados que concuerdan con el presente estudio. En cambio, los datos obtenidos por la investigación de Cáceres (2019), hallaron que, la estrategia de afrontamiento predominante es, otros estilos de afrontamiento, en estudiantes de la escuela superior de la PNP en Tarapoto.

El cuanto al análisis inferencial en relación a la primera hipótesis específica: Existe relación positiva y significativa entre atención emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés. Según los resultados, se demuestra que no existe relación entre las variables, ya que son independientes. Con ello se rechaza la primera hipótesis específica de estudio. Los residuos estandarizados muestran relación entre: atención emocional adecuada y estilo de afrontamiento al problema. Dichos resultados se ajustan al estudio realizado por Augusto-Landa et al., (2011) quienes identificaron que la atención emocional conserva una relación con todas las estrategias de afrontamiento activas, por lo tanto, se puede inferir que la atención emocional del individuo se correlaciona al momento de afrontar un problema o realizar cambios comportamentales preparándose para la acción, es decir los universitarios se enfocan en la solución de problemas ante situaciones que perciben como amenazantes o desbordantes y evidencian una atención de sus propias emociones. Estos resultados difieren con la investigación que realizó Mosquito (2020) quien encontró una relación baja entre atención emocional y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés, es decir, las variables presentan una tendencia a ser independientes; además, se evidencia relación entre demasiada atención emocional con afrontamiento orientado al problema, este estudio propone que la atención emocional alta puede estar relacionada con el estilo de afrontamiento orientado al problema. O sea, los universitarios que tienen tendencia a ofrecer mucha atención a sus propias emociones, logran ser más proclives a afrontar los problemas de manera directa, además de recurrir a la búsqueda de recursos más prácticos. Corroborado por Scherer (2005), quien hace referencia a las emociones, las cuales han de atenderse con la finalidad, de proporcionar respuestas a las

solicitudes del entorno y acercarnos más a la realidad. Estos resultados, difieren con lo hallado por Martínez et al. (2011), quienes afirman que las personas que enfocan en demasía su atención hacia los sentimientos, muestran habilidades de resistencia desadaptativas, centradas en la eliminación de pensamientos, rumiación, autoculpabilidad y, evitación. Es decir, prestan mayor énfasis a sus estados emocionales y suelen responder en algunas ocasiones de manera excedente a las emociones negativas (Yiend, 2010). También, se halló que existe asociación entre poca atención emocional y el estilo de afrontamiento orientado a la emoción, Martínez et al. (2011), refiere que una baja atención de las emociones, se relaciona significativamente con el estilo de afrontamiento centrado en la emoción, lo cual lleva a que, exista mayor conflicto para la regulación del estrés, al no enfocarse en la resolución del problema. Asimismo, Cha y Nock (2009) postulan que, la falta de atención a las emociones es no adaptativa, pues las emociones se almacenan sin ser solucionadas. Es decir, los universitarios que tienden a prestar poca atención a sus emociones, presentan más problemas para la regulación del estrés, por ende, enfocan su afrontamiento hacia la emoción. Por el contrario, Kappas (2002), encontró que, al prestarse poca atención a las emociones, no tenemos suficiente conocimiento sobre ellas, por lo tanto, la persona no será capaz de emitirlas adecuadamente hacia el mundo externo (afrontamiento orientado a la emoción).

Con respecto a la segunda hipótesis específica: Existe relación positiva y significativa entre claridad emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés. Según los resultados, se demuestra que no existe relación entre las variables, ya que son independientes. Con ello se rechaza la segunda

hipótesis específica de estudio. Los residuos estandarizados nos muestran la relación entre poca claridad emocional y estilo de afrontamiento a la emoción. Es decir, podemos colegir que los estudiantes que identifican y comprenden de manera poco clara, sus propios estados emocionales y la transición entre ellas (Mayer y Salovey, 1997), relacionan su modo de afrontamiento centrándose en la emoción, pues exteriorizan ciertos estados comportamentales, como resultado de los cambios emocionales, para la resolución de un problema Carver et al. (1989); manifestándose a través, de la búsqueda de apoyo emotivo o acudir a la religión, ambas estrategias orientadas a la emoción (Crespo y Cruzado, 1997), además, existe una mayor creencia, de que no se logran reparar estados anímicos disfuncionales (Thayer et al., 2003). En relación a los resultados observados, Otayza (2021) coincide con la investigación, encontrando que, aquellas personas que tengan poca claridad emocional, presentan dentro de su modelo de conducta el empleo de estrategias que recurren al uso de emociones para su resolución, como conductas evitativas, tendencia a pensamientos rumiativos, sentimiento de culpa. De la misma forma, García (2015) menciona que hay habilidades desadaptativas hacia el afrontamiento al estrés, cuando se presenta una claridad emocional baja. Datos que no corroboran, Puibgó et al. (2019), en su estudio sostienen que, no existe relación entre claridad emocional y búsqueda de apoyo social, siendo esta última una estrategia presente en el afrontamiento orientado a la emoción, pudiendo haber influido, la forma de reclutamiento de la muestra, que fue a través, de redes sociales. También, se encontró relación entre adecuada claridad emocional con afrontamiento orientado al problema, por lo tanto, los universitarios al ejecutar acciones con la finalidad de cambiar o modificar una situación problemática (Carver et al., 1989), consideran importante la

comprensión, distinción y cambio de sus propias emociones (Mayer y Salovey, 1997), para enfocarse en la solución del problema. Estos resultados se ajustan a la investigación de Augusto-Landa et al., (2011) quienes señalan que la claridad emocional está asociada de forma positiva con el afrontamiento cognitivo y conductual de las situaciones problemáticas, o sea utiliza estrategias activas para la resolución de conflictos. Además, García (2015) obtuvieron una alta correlación entre la claridad emocional con el estilo orientado al problema. Esto difiere con el análisis encontrado en la investigación realizada por Mosquito (2020), tuvo por objetivo conocer la asociación entre la dimensión de claridad emocional y la dimensión de afrontamiento orientado al problema, en la cual se evidenció una relación baja, lo cual demuestra que las variables presentan una tendencia a ser independientes.

En referencia a la tercera hipótesis de estudio: Existe relación positiva y significativa entre reparación emocional con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés. Según los resultados, se demuestra que no existe relación entre las variables, ya que son independientes. Con ello se rechaza la tercera hipótesis específica de estudio. Los residuos tipificados evidencian relación entre adecuada reparación emocional con afrontamiento orientado al problema. El análisis de esta relación puede ser reforzado por Fernández-Berrocal et al. (2004b) afirman que la reparación emocional se trata de una destreza para tener accesibilidad a los sentimientos, reestructurar los propios y de los demás, así como incentivar el desarrollo personal. Carver et al. (1989) mencionan que el afrontamiento centrado en el problema incluye iniciar una acción directa y aumentar los esfuerzos, con la finalidad de ejecutar un intento hacia la solución

del problema. Por lo cual, podemos colegir que los universitarios que tienen la habilidad de regular sus propias emociones y poseen una adecuada capacidad de reestructurarse emocionalmente, buscan acciones para centrarse en la solución del problema. Estos resultados concuerdan con Puigbó et al. (2019) quienes identificaron que las personas con una alta reparación emocional tienden a usar en mayor escala el afronte centrado en el problema y en menor frecuencia el rechazo. Además, Augusto-Landa et al., (2011) afirman que, la reparación emocional se correlaciona de forma positiva con estrategias de afrontamiento cognitivo y centrado en el problema. Dichos resultados difieren con lo encontrado por, Mosquito (2020), que hallaron una baja relación entre reparación emocional y la estrategia de afrontamiento orientado al problema, en un grupo de madres de niños con PCI (Parálisis cerebral infantil) lo cual, pudo haber influido en sus resultados. También, se halló relación entre poca reparación emocional con el estilo de afrontamiento orientado a la emoción, de acuerdo a la teoría encontramos a Fernández y Extremera (2005), quienes consideran a la reparación emocional, como una destreza para actuar sobre los afectos propios y percibir la de los demás, cumple una función de moderador entre las emociones más adecuadas y las no funcionales. En cuanto al afrontamiento orientado a la emoción Carver et al. (1989), afirman que se refiere a aquellos cambios comportamentales activados por la presencia de una situación estresante e incluye la búsqueda de soporte emocional, que realizan las personas con el propósito de afrontar lo que considera como problema o amenaza. En este caso los estudiantes que presentan poca capacidad de mediar y regular sus propias emociones, tratan de refugiarse en la búsqueda de soporte emocional para afrontar una dificultad o problema. El estudio de García (2015) confirma los resultados alcanzados pues, sostiene que cuando

se presenta una baja reparación emocional, se presta mayor atención a las emociones, por lo tanto, es su mecanismo o destreza para responder ante situaciones de estrés. Finalmente, se encontró relación entre demasiada reparación emocional con afrontamiento orientado a la emoción. Estos resultados concuerdan con Folkman y Lazarus, (1984) manifiestan que, aquellas personas con alta IE recurren a estrategias centradas en la emoción, pues saben valorar cuándo una situación es desbordante de sus capacidades, por lo que consideran conveniente renunciar a los esfuerzos por modificarla y deciden reconocer y aceptar dicha situación. Bajo la misma perspectiva, Puigbo et al. (2019), confirmó que la dimensión de reparación emocional influye incluso en una mayor búsqueda de apoyo social; estrategia incluida en el afrontamiento orientado a la emoción, Carver et al. (1989). Además, observo que las personas con alta reparación emocional, tienen mayor capacidad de preservar positivos estados de ánimo, y lograr un mayor bienestar. En resumen, el poseer un adecuado equilibrio entre la regulación emocional alta y las estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción, es importante para conllevar las emociones de manera apropiada.

Cabe resaltar que, los resultados en el estudio de Martínez et al. (2011) en la cual afirman que las dimensiones de claridad y reparación emocional se desempeñan como preservadores del estrés y del bienestar emocional, considerándolos elementos indispensables para el apoyo social y la autorrealización personal. De esta manera, las personas con niveles altos de IE tienden a poseer habilidades de afrontamiento basadas en el análisis, reflexión y planificación.

6. CONCLUSIONES

PRIMERA: Según los resultados, se demuestra que no existe relación entre las variables. Esto quiere decir, que el tener una IE adecuada, no es un factor determinante para no tener estrés, puesto que, pueden interferir distintos factores propios de la etapa universitaria como, los trabajos, pruebas escritas, relaciones interpersonales, carga de estudios, y demás, por ello, podemos decir que la IE opera de forma independiente al estrés.

La IE es una variable fundamental para la investigación en estudiantes universitarios, debido a su influencia en la salud mental y emocional. Por su lado, las estrategias de afrontamiento al estrés, nos permiten identificar aquellas habilidades competentes para el manejo del estrés, encontramos que, la mayoría de universitarios de tercer ciclo se encuentran en la etapa de juventud, una etapa caracterizada por el desarrollo cognitivo e intelectual, en la que se demuestra cierta inclinación hacia la adquisición de conocimientos nuevos y mayor conciencia de la realidad, por este motivo, se consideró oportuno y necesario, realizar la presente investigación, ya que, es una etapa conveniente para el desarrollo de las destrezas y competencias blandas. Además, permite impulsar el estudio de la IE y estrategias de afrontamiento al estrés, en el ámbito de la ingeniería, debido a que, existe poca relevancia de investigación en dicha área, es así, que consideramos novedosa la ejecución del presente estudio.

SEGUNDA: Se concluyó, que en la dimensión atención emocional y claridad emocional se alcanzó un nivel bajo, a diferencia de la dimensión reparación emocional en la que se obtuvo un nivel adecuado. Por lo cual, respecto a la baja atención emocional, se puede deducir que la mayoría de alumnos presenta baja competencia para reconocer y entender sus propios sentimientos y emociones; tal como, baja claridad emocional, presentan dificultad para distinguir y comprender el motivo que causa sus emociones. Asimismo, se obtuvo adecuada regulación emocional, esto quiere decir que emplean adecuados mecanismos para regular sus emociones.

TERCERA: Se concluyó, que el estilo de afrontamiento orientado al problema es el estilo predominante. Esto quiere decir, que los universitarios se enfocan en la solución de situaciones problemáticas, ante circunstancias que perciben como amenazantes o desbordantes, responden a las solicitudes intra e interpersonales con la finalidad de cambiar la realidad o el problema.

CUARTA: Se concluyó, en cuanto a la relación entre atención emocional con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés. Según los datos obtenidos de las categorías asociadas, la relación entre: atención emocional adecuada con el estilo de afrontamiento orientado al problema, podemos decir que al ser capaces de identificar adecuadamente sus emociones y sentimientos, los alumnos tienen mayor capacidad para enfocarse en la resolución de problemas; además se observó la relación entre demasiada atención emocional con afrontamiento orientado al problema, es así que los universitarios que prestan mucha atención a sus emociones, tienden a entender y conocer más sus estados

emocionales, por lo tanto, pueden ser más propensos a enfrentar sus problemas directamente y acudir a procedimientos más prácticos. Asimismo, se halló la relación entre poca atención emocional y estilo de afrontamiento orientado a la emoción, esto quiere decir que, la baja percepción de sus propias emociones en alumnos, hace que presenten más dificultades para la regulación del estrés, por ende, enfocan su modo de afrontamiento hacia la emoción y sufren cambios comportamentales como mecanismo de acción ante situaciones de estrés.

QUINTA: Se concluyó, en cuanto a la relación entre claridad emocional con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés. Según los datos obtenidos de las categorías asociadas, la relación entre adecuada claridad emocional con el estilo de afrontamiento orientado al problema, es decir al comprender y distinguir sus propios estados emocionales, los alumnos realizan acciones enfocándose en la solución del problema ante situaciones de estrés. Además, se halló relación entre poca claridad emocional y estilo de afrontamiento a la emoción, es decir, podemos colegir que los alumnos al no distinguir y comprender el origen de sus propias emociones, sufren cambios comportamentales como mecanismo de acción, ante situaciones que les generen estrés, para resolver un problema.

SEXTA: Se concluyó, respecto a la relación entre reparación emocional con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés. Según los datos obtenidos de las categorías asociadas, se demuestra relación entre reparación emocional adecuada con el estilo de afrontamiento al problema, esto quiere decir, que al emplear mecanismos adecuados para regular las propias emociones los

alumnos tienden a enfocarse en la resolución de problemas, intentando cambiar o modificar dichas situaciones que las generan; también se obtuvo relación entre poca reparación emocional con el estilo de afrontamiento orientado a la emoción, es decir, los universitarios que tienen poca capacidad intervenir y regularizar sus propias emociones, acuden a la búsqueda de soporte emocional, para afrontar un conflicto o dificultad. Finalmente, se encontró relación entre demasiada reparación emocional y estilo de afrontamiento orientado a la emoción. Por lo tanto, los universitarios al poseer alta regulación de sus emociones y utilizar mecanismos adecuados para repararlos, desarrollan el autocontrol, empleando el afrontamiento enfocado a la emoción, medio para la resolución de problemas que generen estrés.

7. RECOMENDACIONES

Según los resultados obtenidos se recomienda:

PRIMERO: A los estudiantes graduados de Psicología, revisar y tomar en cuenta otros fundamentos teóricos que pueden ser materia de una nueva investigación relacionada a las variables estudiadas.

SEGUNDO: A los futuros tesisistas, considerar la realización de investigaciones que impliquen el estudio de IE y estrategias de afrontamiento al estrés, en relación al área de ingeniería, debido a la muy poca o nula relevancia que se da a su desarrollo y gestión en dicha área.

TERCERO: A los estudiantes que vienen realizando trabajos de investigación, emplear otros instrumentos que evalúen IE y estrategias de afrontamiento al estrés que presenten criterios de validez y confiabilidad, de esta manera se podrán hacer investigaciones con resultados más diversos, para realizar comparaciones más específicas respecto al actual trabajo y contrastar los resultados.

CUARTO: Al departamento académico, incluir en los ciclos de vida universitaria cursos o talleres relacionados a la IE y manejo del estrés, de esta manera se podrá potenciar ciertas habilidades sociales que permitirán la adecuada utilización de métodos de afrontamiento ante contextos estresantes.

QUINTO: A la unidad de investigación, conocer los niveles de IE y estrategias de afrontamiento al estrés en universitarios, a través de una evaluación, podría hacer saber las carencias en cuanto al desarrollo emocional, provenientes de los alumnos, y de esta manera se alcance implementar programas basados en los resultados y las necesidades.

8. REFERENCIAS

- Abreu, J. (2012). Constructos, variables, dimensiones, indicadores y congruencias. *International Journal of Good Conscience*, 7(3) 123-130.
[http://www.spentamexico.org/v7-n3/7\(3\)123-130.pdf](http://www.spentamexico.org/v7-n3/7(3)123-130.pdf)
- Águila, A. (2007). *Procedimiento de evaluación de riesgo ergonómico y psicosociales*.
<https://w3.ual.es/GruposInv/Prevencion/evaluacion/procedimiento/descarga/completa.pdf>
- Aguilar, M., Gil, O., Pinto, V., Quijada, C. y Zúñiga, C. (2014). Inteligencia emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19, 1.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614002.pdf>
- Aldwin, C.M. y Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5a. ed.). Washington, DC: Autor.
- Ato, M., López-García, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059.
- Augusto-Landa, J. M., López-Zafra, E., y Pulido-Martos, M. (2011). Inteligencia Emocional Percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones

- estructurales (SEM). *Revista de Psicología Social: International Journal of Social Psychology*, 26(3), 413-425.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/021347411797361310>
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EO-I). Technical manual*. Toronto (Canada): Multi-Health Systems
- Bar-On, R. (2000). "Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory". *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Barraza-López, R. J., Muñoz-Navarro, N. A., y Behrens-Pérez, C. C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 55(1), 18-25. <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v55n1/art03.pdf>
- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación educativa*, 5(8), 13-28.
- Cáceres, G. (2019). Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional- Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/29562>
- Carver, C.S. y Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.

- Carver, Ch. y Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
- Carver, Ch., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cassaretto, M. y Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. 42(2), 95-109.
<https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21 (2), 363-392.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional- Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Cauas, D. (2015). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. *Bogotá: biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia*, 2, 1-11.
- Cha, C. y Nock, M. (2009). Emotional Intelligence is a protective factor for suicidal behavior. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48, 422- 430

- Chau, C. y Van den Broucke, S. (2005). Consumo de alcohol y sus determinantes en estudiantes universitarios limeños: estudio de focus group. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23(2), 267-291.
- Chóliz, M. (1995). La expresión de las emociones en la obra de Darwin. En F. Tortosa, C. Civera y C. Calatayud (Comps): *Prácticas de Historia de la Psicología*, 1-11.
- Cockerham, W.C. (2001). *Handbook of medical sociology*. Nueva York: Prentice-Hall.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (21 de diciembre de 2017). Código de ética y deontología.
https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Consejo Nacional de Educación (CNE, 2020). Proyecto educativo nacional: el reto de la ciudadanía plena. Lima, Editora Perú.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/6910/Proyecto%20Educativo%20Nacional%20PEN%202036.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Crawley, M. (2015). *Estadística: una introducción*. 2da edición. Editorial Wiley.
- Crespo, M. y Cruzado, J. (1997). La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de conducta*, 23(92), 797-830.
- Cruz Pérez, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/65292/57217>

- Darwin, C. (1872). *La expresión de las emociones en el Hombre y en los Animales*. Argentina: Sociedad de Ediciones Mundiales.
- Díaz, J. (2013). Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición. *Revista científica*, 17(1), 10-32. <https://doi.org/10.14483/23448350.4505>
- Durán, M. (2010) Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84.
- Engler, B., (1996). *Introducción a las teorías de la personalidad*. McGraw-Hill Interamericana
- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence*. Westport, CT: Praeger Greenwood
- Esteban Nieto, N. (2018). Tipos de investigación. *Universidad Santo Domingo de Guzmán*, 2.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M., y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de psicología*, 36(2), 209-228.
- Farkas, C. (2002). Estrés y Afrontamiento en estudiantes universitarios. *PSYKHE*, 11(1), 57-68. <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/view/456>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004b). Escala para la Evaluación de la Expresión, Manejo y Reconocimiento de Emociones. *Revista Salud Mental*, 10(2), 144-159.
- Fernández, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuadernos de práctica de motivación y emoción. Madrid-Pirámide.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista*

- Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 64-93.
http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf
- Fernández-Abascal E.G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En EG Fernández-Abascal, Palmero F., Chóliz, M. y Martínez, F. (Eds.) *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. 189- 206. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P. y Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 421-436
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004a). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Frydenberg, E. (1994). Adolescent concerns: The concomitants of coping. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4, 1-11.
- Fundación Liderazgo Chile (2021). Importancia de la Educación Emocional. *Revista de Chile*. 1, 1-9.
<https://www.flich.org/wpcontent/uploads/2021/03/LeyEducaEmocion.pdf>.
- García, M. y Giménez-Mas, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado [en línea]*, 3(6), 43-52.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>

- García, S. (2015). *Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés*. Universidad de Salamanca.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligence*. Nueva York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1999). *La inteligencia Emocional en la Empresa*. Madrid: Editorial Vergara.
- Goleman, D. (2001). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.
- González, D. (2003). ¿Qué es la inteligencia humana?. *Revista Cubana de Psicología*, 1(1), 39-49. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v20s1/04.pdf>
- Gonzales, M. y Landero, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 23(1), 7-8. <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/2008.v23n1/7-18>
- Gonzales-Achata, A. y Quispe-Ticona, P. (2016). Habilidades sociales y rendimiento académico en universitarios de Puno, Perú. *Revista Altoandinas*, 18(3), 331-336. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645612>
- Gonzalez Palau, F. (2021). Bases neuropsicológicas del estrés y de las estrategias de intervención basadas en Mindfulness o atención plena.
- Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. <https://doi.org/10.26820/recimundo/>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: México DF Ed.

- Holmes, T. y Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213- 218
- Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (2021). *Inteligencia emocional y bienestar IV. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones (4ª ed.)*. España, Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=849702>
- Jurs, S. y Wiersma, W. (2008). *Research methods in education: an introduction* Itasca, Ill.
- Kappas, A. (2002). The science of emotion as a multidisciplinary research paradigm. *Behavioural Processes*, 60, 85-98.
- Kulikowska, A. y Pokorski, M. (2008). Self-injuries in adolescents: Social competence, emotional intelligence, and stigmatization. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 59 (SUPPL. 6), pp. 383-392.
- Lazarus R.S. y Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and molecular neurobiology*, 23, 727-738.
- LeDoux, J.E. (1996) *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel
- Lee Hecht Harrison-DBM Perú (LHH-DBM Perú, 2014). Estudio de las brechas perceptuales entre empleadores y estudiantes, sobre el ingreso al mercado laboral en el Perú. Lima, Perú. https://issuu.com/lhhdbmperu/docs/encuesta_ingreso_al_mercado_laboral

- Levano, J. (2003). *El patrón de conducta Tipo A y Tipo B y los Estilos de Afrontamiento al Estrés en una muestra de personal militar*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional- Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Limonero, J., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J. y Gómez-Benito, J. (2004). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el estrés laboral de enfermería. *Ansiedad y Estrés*, 10(1): 29-41.
- Lipovetsky, G. (2006). *Los tiempos hipermodernos*. Barcelona: Ed. Anagrama.
- López, L. y Lozano, C. (2021). Las habilidades blandas y su influencia en la construcción del aprendizaje significativo. *Revista multidisciplinar*, 5(6), 108-128. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1129
- Luján, C. y Díaz, I. (2014). *Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013*. Apuntes de Ciencia y Sociedad, 4(1), 87-100.
- Lunahuana, M. (2018). *Inteligencia Emocional y Estilos de Afrontamiento al Estrés En Estudiantes de una universidad privada*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Martín de Porres, Perú]. Repositorio institucional – Universidad San Martín de Porres
- Luthar, S. y Cicchetti, D. (2000) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562
- Magno, P. (2020). *Inteligencia emocional percibida y afrontamiento del estrés académico en universitarios de Ciencias de la Salud de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653752/MagnoR_P.pdf?sequence=3&isAllowed=y

- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de investigación en Psicología*, 3(2), 105-116.
- Martínez, A., Piqueras, J. y Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37, 20-21.
- Mason J. (1968). Organization of psychoendocrine mechanisms, *Psychosomatic Medicine*, 30, 565-808
- May, R. (1977). *The meaning of anxiety* (Rev. ed.). W W Norton & Co.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books.
- McEwen, B. y Gianaros, P. (2011). Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annual Review of Medicine*, 62, 431-445.
- Mechanic, D. (1976). Stress, illness, and illness behavior. *Journal of Human Stress*, 2, 2-6.
- Melgosa, J. (1999). *Sin Estrés*. Madrid, España: Safeliz, S.L.
- Ministerio de Educación (MINEDU, 2022). Decreto Supremo de Medidas en la Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3440615/Decreto%20Supremo%20N%C2%B0013-2022-SA.pdf?v=1658424891>
- Moisés Ríos, J. (2013). Inteligencia emocional y su relación con la identidad nacional de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de "San Cristóbal de Huamanga" - Ayacucho 2007. Repositorio institucional- Universidad Nacional San Cristobal de Huamanga

- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento al estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10 (2), 41- 48.
<https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Mosquito, F. (2020). *Relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en madres de niños con parálisis cerebral infantil de una clínica privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional- Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes. *Revista educación*, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Navarro, M. (2000). Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina. [Versión electrónica] *Revista del instituto superior de ciencias médicas de la Habana*. 15, 25-32
- Novoa, M., Nieto, C., Forero, C., Caycedo, C., Palma, M., Montealegre, M., ... y Sánchez, C. (2005). Relación entre perfil psicológico, calidad de vida y estrés asistencial en personal de enfermería. *Universitas Psychologica* , 4(1), 63-76.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2019). Dra. recommendation on Open Educational Resources (OER).
https://unesdoc.unesco.org/ark:/4_8223/pf0000370936
- Organización Internacional del Trabajo (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Ginebra, Suiza

- Organización Mundial de la Salud (2004). La organización del trabajo y el estrés: Estrategias sistémicas de la solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. *Serie Protección de la Salud de los Trabajadores*, 3, 3-4
- Otayza, L. (2021). *Relación entre la inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de un programa de becarios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional- Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Park, C. y Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. Review of General
- Paz, J. (2016). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de Universidad Alas Peruanas, 2014. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.
- Pelechano, V. (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*. Barcelona: Ariel.
- Pérez, S. y Perlacios, C. (2018). *Correlación entre Inteligencia Emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa–2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional- Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

- Pineda-Galán, C. (2012). *Inteligencia emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. [Tesis doctoral, Universidad de Málaga, Málaga, España]. Repositorio institucional-Universidad de Málaga.
- Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP, 2021). Perspectivas y reflexiones sobre el proyecto educativo nacional al 2036. Lima, Perú. <https://files.pucp.education/departamento/educacion/2021/09/21171905/Diana-Revilla-y-Luis-Sime-Perspectivas-y-reflexiones-sobre-el-Proyecto-Educativo-Nacional-al-2036.pdf>
- Puertas, D. (2016). Influencia de los dominios emocionales en las estrategias de afrontamiento. <https://fddocuments.ec/document/influencia-de-los-dominios-emocionales-en-las-estrategias-master-universitario.html?page=1>
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., T. Limonero, J. y Fernández, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25, (pp.1). <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Ramírez, T. (1997). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Caracas: Panapo.
- Real Academia Española. (s.f.). Estudiante universitario. En *Diccionario panhispánico del español jurídico*. Recuperado en 24 de octubre de 2022, de <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>
- Real Academia Española. (s.f.). Ingeniería. En *Diccionario panhispánico del español jurídico*. Recuperado en 24 de octubre de 2022, de <https://dle.rae.es/ingenier%C3%ADa?m=form>
- Rodríguez, M., Sánchez, E. y Labajos, M. (2017). Vocación ocupacional y género en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista*

- Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), pp. 345-356.
- Roque, M. (2020). *Relación entre resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de un centro pre universitario privado de Lima Metropolitana-2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Salovey, P. y Mayer, J. D (1990) Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B. y Mayer, J. D. (2000). Current directions in emotional intelligence research. *Handbook of emotions*. 504-20. Nueva York: Guilford Press.
- Salovey, P., Mayer, JD, Goldman, SL, Turvey, C. y Palfai, TP (1995). Atención, claridad y reparación emocional: exploración de la inteligencia emocional mediante la escala de rasgos meta-estado de ánimo. *Emotion, disclosure, y health*, 125-154. Asociación americana de Psicología. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Salovey, P., Woolery, A., y Mayer, J.D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. *Blackwell Handbook of social psychology: Interpersonal processes*. 279-307. Malden, M.A.: Blackwell.
- Sánchez, M. y Hume, M. (2004). Evaluación e intervención en inteligencia emocional y su importancia en el ámbito educativo. *Docencia e investigación: Revista de la Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo*.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of clinical and health psychology*, 3(1), 141-157.

- Sapolsky, R. (2004). *Why zebras don't get ulcers: A guide to stress, stress related diseases, and coping* (3.a ed.). New York: W. H. Freeman.
- Scherer, K. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social Science Information*, 44, 695-729
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Solis, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista psiquiátrica y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39
- Suls, J., David, P. y Harvey, H. (1996). Personality and coping: Three generation of research. *Journal of Personality*, 64, 711-736.
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., y Johnsen, B. H. (2003). Gender Differences in the Relationship between Emotional Regulation and Depressive Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 349-364.
- Thorndike, E. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine* 140, 227–235.
Cited in Landy, FJ, 2005. Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence. *Journal of Organizational Behaviour*, 26, 411-424.
- Trucco, M. (2002) Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40 (2), 8-19.
- Valderrama (junio del 2020). "Habilidades blandas son indispensables en las actividades laborales". <https://andina.pe/agencia/noticia-las-habilidades-blandas-son-indispensables-la-actividad-minera-754361.aspx>
- Valdivieso, I., Romaza, M. y García, A. (2018). Afrontamiento del estrés en los alumnos de la Universidad técnica de Manabí. *Revista Caribeña de*

Ciencias Sociales. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/02/inteligencia-emocional-estres.html>

Valera, S., Pol, E., y Vidal, T. (2004). Psicología ambiental. *Elementos básicos*.

<http://www.ub.edu/>

Wang, Y., Xie, G., y Cui, X. (2016). Effects of emotional intelligence and selfleadership on students' coping with stress. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(5), 853-864.

Yiend, J. (2010). The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information. *Cognition and Emotion*, 24(1), 3–4

Zárate, S., Parra, F., Acevedo, C., Sarmiento, M., y León, L. (2014). Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1181-1214.

Zeidner, M., Roberts, R., y Matthews, G. (2002). Can Emotional Intelligence Be Schooled? A critical Review. *Educational Psychologist*, 37(4), 215-231.

ANEXO 1: MATRÍZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE		
	General	General	General	Variables	Dimensiones	Escala de Medición
RELACION DE LA IE Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE INGENIERIA DE MINAS DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA DE AYACUCHO	¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022?	Determinar el nivel de relación entre las dimensiones de inteligencia emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022	Existe relación positiva y significativa entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022	Inteligencia emocional	Atención emocional Capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada	Escala de medición por intervalos
					Claridad emocional Percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales	

					Reparación emocional Capacidad percibida para regular los propios estados emocionales	
		Específicos			Afrontamiento orientado al problema Orientado a la solución del problema y demandas externas	Escala de medición por intervalos
		<p>OE1 Determinar el nivel de inteligencia emocional por dimensiones en los estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022</p> <p>OE2 Determinar el estilo de afrontamiento al estrés predominante en los estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022</p> <p>OE3 Determinar la relación entre atención emocional y las</p>	<p>-Existe relación positiva y significativa entre atención emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022</p> <p>-Existe relación positiva y significativa entre</p>	Estrategias de afrontamiento o al estrés	<p>Afrontamiento orientado a la emoción Referido a cambios comportamentales que son consecuencia de los estados emocionales</p>	

		<p>dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022</p> <p>OE4 Determinar la relación entre claridad emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022</p> <p>OE5 Determinar la relación entre reparación emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022</p>	<p>claridad emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022</p> <p>-Existe relación positiva y significativa entre reparación emocional y las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022</p>		<p>Afrontamiento evitativo se orienta a poner en práctica estrategias que no permitan afrontar una situación desagradable</p>	
--	--	---	---	--	--	--









TIPO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS	DISEÑO Y ESQUEMA DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO
<p>Según Esteban Nieto (2018) es una investigación de tipo básica, su finalidad se sustenta en el descubrimiento de conocimientos nuevos, que sirve de base para nuevas investigaciones y es indispensable, pues es necesaria para el avance de la ciencia</p>	<p>La población está conformada por 103 estudiantes de tercer ciclo de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho. Se ha tomado en cuenta una muestra censal Ramírez (1997), es decir, toda la población</p>	<p>Las principales técnicas de recolección de datos empleadas en la siguiente investigación son: cuestionarios y pruebas estandarizadas</p>	<p>Análisis estadístico descriptivo</p> <p>Análisis estadístico inferencial</p>
<p>DISEÑO</p>		<p>INSTRUMENTOS</p>	
<p>Según Hernández y Mendoza (2018) la definen como una investigación realizada sin el manejo preconcebido de los elementos estudiados y en donde primordialmente se indagan los fenómenos o acontecimientos en su medio natural</p>		<p>Escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale)</p> <p>Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE).</p>	

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN	INSTRUMENTO	DIMENSIÓN	SUB DIMENSIONES ITEMS
VARIABLE 1:	<p>Definición conceptual. La IE es la capacidad de reconocer, manejar, comprender y regular los estados emocionales de uno mismo y del entorno, con la finalidad de resolver problemas y adecuarlas a nuestras relaciones humanas</p> <p>Definición operacional. El TMMS-24 puede ser administrado de forma individual o colectiva, cuenta con 24 ítems, se agrupan en 3 dimensiones: claridad, reparación y atención emocional. Cada escala tiene 8 ítems y las respuestas son de tipo Likert de 1 hasta 5</p>	<p>Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)</p>	<p>Atención emocional (Capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada)</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
Inteligencia emocional			<p>Claridad emocional (Percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales)</p>	9,10,11,12,13,14,15,16
			<p>Reparación emocional (Capacidad percibida para regular los propios estados emocionales)</p>	17,18,19,20,21,22,23,24
VARIABLE 2:		<p>Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE)</p>	<p>Afrontamiento orientado al problema Orientado a la solución del problema y demandas externas</p>	Afrontamiento Activo (1,14,27,40)
				Planeamiento (2,15,28,41)



<p>Estrategias de afrontamiento al estrés</p>	<p>Definición conceptual. Las estrategias de afrontamiento al estrés varían en situación y tiempo y su uso es determinado a través de los estilos los cuales son aquellas tendencias individuales a través de los cuales enfrentamos situaciones adversas o causales que nos generan estrés</p>	<p>Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE)</p>	<p>Afrontamiento orientado al problema</p>	Supresión de Actividades Competentes (3,16,29,42)	
	Retracción de Afrontamiento (4,17,30,43)				
	Búsqueda de soporte Social (5,18,31,44)				
	<p>Afrontamiento orientado a la emoción Referido a cambios comportamentales que son consecuencia de los estados emocionales</p>		<p>Definición operacional. El COPE tiene aplicación de forma grupal e individual, posee 52 ítems los cuales están agrupados en 13 sub-escalas que representan las estrategias de afrontamiento, estas estrategias se pueden agrupar en 3 formas o estilos de afrontamiento más generales</p>	<p>Afrontamiento evitativo Se orienta a poner en práctica estrategias que no permitan afrontar una situación desagradable</p>	Búsqueda de soporte Emocional (6,19,32,45)
					Reinterpretación positiva de la Experiencia (7,20,33,46)
					Aceptación (8,21,34,47)
					Retorno a la religión (9,22,35,48)
					Análisis de las Emociones (10,23,36,49)
					Negación (11,24,37,50)
					Conductas Inadecuadas (12,25,38,51)
Distracción (13,26,39,52)					



ANEXO 3: AUTORIZACIÓN DEL USO DE TMMS- 24

 Natalio Extremera <nextremera@gmail.com>       


Vie 04/12/2020 12:47

Para: Sabina Valente <sabinavalente@gmail.com>; sdominguezmpcs@gmail.com
CC: PAMELA ALEXANDRA SAAVEDRA HUARACA

 Extremera_Rey_Sanchez(2019... 332 KB 

 Law, Wong y Song (2004).pdf 91 KB 

∨ Mostrar los 3 datos adjuntos (667 KB)

☁ Guardar todo en OneDrive - Universidad Privada San Juan Bautista SAC  Descargar todo

Hola Sabina y Sergio,
Os respondo brevemente a la cuestión planteada sobre el **TMMS**.

1. EL **TMMS**-24 no se debe hacer ningún pago y la escala es de libre uso.
2. No está editada por ninguna editorial.

ANEXO 4: AUTORIZACIÓN DEL USO DE COPE

En el link: https://local-psy-miami-edu.translate.goog/faculty/ccarver/availbale-self-report-instruments/?_x_tr_sl=eny_x_tr_tl=esy_x_tr_hl=esy_x_tr_pto=scy_x_tr_sch=http

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA • FACULTAD • CHARLES S. CARVER, PH.D. • INSTRUMENTOS DE AUTOINFORME DISPONIBLES

Medidas de autoinforme disponibles:

Todas estas escalas están disponibles aquí para su uso en aplicaciones de investigación y enseñanza. Todos están disponibles sin cargo y sin necesidad de permiso. Descárguelos o imprímalos desde las páginas enlazadas.

LOT-R (una medida de optimismo-pesimismo)

COPE (la versión completa de nuestra medida de afrontamiento)

COPE breve (una versión abreviada del COPE)

Escala BIS/BAS (medidas de la sensibilidad de los sistemas motivacionales de incentivos y aversivos)

MAO (una medida de las cualidades de apego de los adultos)

MBA (una medida de inversión en la imagen corporal como fuente de sentimientos de autoestima)

ATS (una medida de generalización, estándares demasiado altos y autoeficacia)

Hallazgo de beneficios (una medida de encontrar beneficios en la experiencia de tener cáncer de mama)

QLACS: Calidad de vida en sobrevivientes adultos de cáncer (una nueva medida de calidad de vida para sobrevivientes a largo plazo)

MOCS (una medida de los efectos específicos y no específicos de una intervención)

SSSS (Escala de Fuentes de Apoyo Social)

WASSUP (Acérquese voluntariamente a un conjunto de actividades estadísticamente improbables)

POB (una medida de tres aspectos de generalización positiva)

RITSS (medidas de la sensibilidad a incentivos y amenazas en relaciones íntimas)

Traducciones al español de las escalas breves COPE, LOT-R, MBA, CES-D y BIS/BAS
Carver Inicie

ANEXO 5: INSTRUMENTO 1

TMMS-24

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias:

		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a los sentimientos.					
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento					
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7	A menudo pienso en mis sentimientos.					
8	Presto mucha atención a cómo me siento.					
9	Tengo claros mis sentimientos.					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11	Casi siempre sé cómo me siento.					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14	Siempre puedo decir cómo me siento.					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					

17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.					
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24	Cuando estoy enfadado intento que se me pase.					

Ficha técnica: TMMS-24

Nombre:	Trait Meta Mood Scale (TMMS-24)
Autores:	Salovey y Mayer
Año de creación:	1995
Adaptación al español:	Fernández–Berrocal, Extremera y Ramos/ España
Adaptación a Perú:	Roque (2020)
Constructo evaluado:	Inteligencia Emocional
Administración:	Individual - colectiva
Tiempo de administración:	5 minutos
Escala de medición:	Tipo Likert
Numero de ítems:	24
Dimensiones:	Atención emocional Claridad emocional Reparación emocional
Validez adaptación a Perú:	Se obtuvo un valor mayor de 0.808 (ítem 13) y menor 0.038 (ítem 5), se evidencian valores mayores a 0.20 en todos los ítems excepto en el ítem 5
Confiabilidad adaptación de Perú:	Atención emocional: $\alpha = 0.854$, Claridad emocional: $\alpha = 0.926$ Reparación emocional: $\alpha = 0.890$

ANEXO 6: INSTRUMENTO 2

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS - COPE

Nuestro interés es conocer como las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar que es lo que GENERALMENTE hace o siente cuando se encuentra en tal situación. Diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellas que HABITUALMENTE HACE. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas, elige la respuesta que más se ad Nuestro interés es conocer como las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar que es lo que GENERALMENTE hace o siente cuando se encuentra en tal situación. Diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellas que HABITUALMENTE HACE. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas, elige la respuesta que más se adecue a ti:

CASI NUNCA

A VECES

USUALMENTE

CASI SIEMPRE

Marque con una (X) la alternativa correcta:

		CASI NUNCA	A VECES	USUALMENTE	CASI SIEMPRE
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.				
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.				
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.				
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.				
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.				
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.				
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.				
8	Aprendo a convivir con el problema.				
9	Busco la ayuda de Dios.				
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.				

11	Me niego a aceptar que el problema a ocurrido.				
12	Dejo de lado mis metas.				
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.				
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.				
15	Elaboro un plan de acción.				
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.				
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.				
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.				
19	Busco el apoyo emocional de amigos y familiares.				
20	Trato de ver el problema en forma positiva.				
21	Acepto que el problema a ocurrido y no podrá ser cambiado.				
22	Deposito mi confianza en Dios.				
23	Libero mis emociones.				
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.				
25	Dejo de perseguir mis metas.				
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.				
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.				
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.				
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.				
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.				
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.				
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo				
33	Aprendo algo de la experiencia..				
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.				

35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.				
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.				
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.				
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionan al problema.				
40	Actúo directamente para controlar el problema.				
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema.				
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema				
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.				
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.				
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.				
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.				
47	Acepto que el problema ha sucedido.				
48	Rezo más de lo usual.				
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.				
50	Me digo a mi mismo: " Esto no es real".				
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.				
52	Duermo más de lo usual.				

Ficha técnica: COPE

Nombre:	Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés
Autores:	Carver, Scheier, y Weintraub
Año de creación:	1989
Adaptación al Perú:	Casuso (1996)
Constructo evaluado:	Estilos de afrontamiento al estrés
Administración:	Individual - colectiva
Tiempo de administración:	10 a 15 minutos
Escala de medición:	Tipo Likert
Numero de ítems:	52
Dimensiones:	Afrontamiento orientado al problema Afrontamiento orientado a la emoción Afrontamiento evitativo
Validez adaptación a Perú:	Se determinó la validez de 13 escalas con valores propios, superiores a 1 y cargas factoriales suficientes
Confiabilidad adaptación a Perú:	Las escalas con menor confiabilidad son desentendimiento mental (=0.48) y negación (=0.40), según el índice alfa de Cronbach, que oscila entre (=0.40) y (=0.86)

ANEXO 7: CARTA DE PRESENTACION PARA OBTENER LA MUESTRA



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA
“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”
“Preparando el Camino para la Acreditación”

CARTA N° 005-2022-PEPs-SB-UPSJB/AI

Chorrillos, 21 de marzo del 2022

Dr. Efraín Elías Porras Flores
Decano de la facultad de Ingeniería de Minas, Geología y Civil
Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga


Presente. -

Tengo el agrado de dirigirme a ud. en representación del Dr. Jacinto Alberto QUISTGAARD ALVAREZ Director del Programa de Psicología de la Universidad Privada San Juan Bautista sede San Borja, expresándole nuestro cordial saludo y solicitar la AUTORIZACIÓN para la estudiante **Saavedra Huaraca Pamela Alexandra** egresada del Programa de Psicología, quien necesita realizar un trabajo de investigación en la institución a su cargo y poder cumplir con los requisitos para concluir con su formación profesional.

El proceso de desarrollo de la investigación titulada **“Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022”** requiere de la aplicación de los instrumentos de evaluación psicológica, que cumplen con los criterios psicométricos.

Haciendo propicia la oportunidad para expresarle nuestros sentimientos de estima y consideración personal.

Atentamente



Luis Alberto Barboza Zelada
Doctor en Psicología
C Ps P 3516

ÁREA DE INVESTIGACIÓN
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE
PSICOLOGÍA – SEDE SAN BORJA
UPSJB

ANEXO 8: AUTORIZACION PARA LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS EN ALUMNOS DE INGENIERIA DE MINAS



Ayacucho, 03 de abril de 2022

CARTA N° 007-2022-FIMGC

Señorita:
Pamela Alexandra Saavedra Huaraca
pamela543216@gmail.com

Ciudad.-

Asunto: Autorización para aplicar los cuestionarios TMMS-24 y COPE


De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y consideración, a nombre de la Facultad de Ingeniería de Minas, Geología y Civil de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Mediante la presente se autoriza la aplicación de los cuestionarios Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) y Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE), a estudiantes de la serie 200 impar, Escuela Profesional de Ingeniería de Minas, con fines de investigación para elaboración de la tesis intitulada "Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022" en la Universidad Privada San Juan Bautista. Disponiendo que al concluir la investigación y defensa de la misma se remita a esta instancia una copia del estudio.

Sin otro particular me suscribo de usted.

Atentamente;


UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE INGENIERÍA DE MINAS, GEOLOGÍA Y CIVIL
Dr. Efraín Elías Porras Flores
DECANO

Firmado digitalmente
por Dr. Ing. Efraín Elías
Porras Flores
Fecha: 2022.04.03
09:07:04 -05'00'

Cc:
Archivo

ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este estudio es determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y las Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de Ingeniería de Minas de una universidad pública de Ayacucho, 2022. Todos los participantes completarán un cuestionario demográfico y se les realizarán preguntas de dos instrumentos relacionados a la salud mental. Su participación en el estudio se dará en un solo momento y es VOLUNTARIA, nadie puede obligarlo a participar si no lo desea. Debe también saber que toda la información que brinde será guardada CONFIDENCIALMENTE, es decir, solo será conocida por las personas autorizadas que trabajan en este estudio y por nadie más.

Si acepta participar en el estudio y registra su código en este consentimiento sucederá lo siguiente:

Para el propósito de esta investigación, todas las preguntas se le están realizando de manera virtual para que sea autoadministrada, es decir, Ud. respondería las preguntas con solo leerlas. La encuesta tiene una duración total aproximada de 20 a 25 minutos. Se tienen preguntas con datos demográficos sobre Ud., además de las preguntas del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y Escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale). Sus respuestas serán registradas en una base electrónica provista por la plataforma Formulario Google, la que nos asegura la confidencialidad de sus datos.

Participar en una investigación puede involucrar pérdida de la privacidad. Si bien sus respuestas van a estar en la internet, estamos usando una plataforma segura para almacenar sus datos, los cuales son encriptados y solo los investigadores serán quienes conozcan la información y serán usados con fines de investigación científica. Le aseguramos que la información que proporcione se guardará con la mayor confidencialidad posibles. Su nombre no va a ser utilizado en ningún reporte o publicación que resulte de este estudio. Le solicitaremos pueda Ud. crear un código de participante. Su nombre y dirección, así como su número de teléfono o dirección de correo electrónico, en caso los proporcione, serían asegurados mediante uso de contraseñas para su acceso.

Algunas preguntas podrían causar incomodidad, pero puede no contestarlas y puede también interrumpir la encuesta en cualquier momento. Si participa del estudio, ayudaría a la comunidad científica a conocer el estado de algunos aspectos de la salud mental en estudiantes de tercer ciclo de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho, especialmente relacionados a la Inteligencia Emocional y Estilos de Afrontamiento al Estrés. La información que usted proporcione podría ayudarle a usted o a otras personas en la comunidad para conocer su Inteligencia Emocional y Estilos de Afrontamiento al Estrés y otros aspectos de la salud mental conociendo tempranamente su estado. Además Ud.

puede solicitar los resultados de algunos “test” que haya completado en la encuesta. Finalmente Ud. podrá acceder a información sobre recomendaciones para una adecuada salud mental.

Este estudio podría ayudar en el futuro a diseñar mejores programas de diagnóstico, o mejorar el manejo temprano de la Inteligencia Emocional y Estilos de Afrontamiento al Estrés y otros aspectos de la salud mental en estudiantes de tercer ciclo de ingeniería de minas de una universidad pública de Ayacucho.

Usted puede decidir no participar en este estudio.

No habrá una compensación económica por su participación en el estudio. La participación en este estudio en cualquiera de los test realizados no implica algún costo para Ud.

Para este estudio, no realizaremos alguna colección de muestras biológicas. Sin embargo, le consultaremos si Ud. desea ser contactado para futuros estudios que si incluyan muestras biológicas para evaluar marcadores predisponentes relacionados a la salud mental.

Obtener información de un estudio como este puede demorar años, ya que investigar es un proceso largo y complejo. Al final de este consentimiento se le preguntara si desea recibir información de los resultados del estudio (publicaciones y/o exposición global de resultados en eventos científicos).

Las únicas personas que sabrán de su participación son los integrantes del equipo de investigación. Su código de participante será guardado en un archivo electrónico con contraseña u encriptado. No se compartirá la información provista durante el estudio a nadie, sin su permiso por escrito, a menos que fuera necesario por motivos legales y bajo su conocimiento.

En el caso de cualquier consulta relacionada al estudio y su participación, puede contactar al investigador principal del estudio que pertenece a la UPSJB, el estudiante Pamela Alexandra Saavedra Huaraca al teléfono 940959587 en Lima, o por correo electrónico a pamela.saavedra@upsjb.edu.pe

Al participar en este estudio, usted no está renunciando a ninguno de sus derechos. Si tiene preguntas sobre sus derechos como participante en la investigación; puede contactarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la UPSJB que se encarga de la protección de las personas en los estudios de investigación. Allí puede contactarse con el Mg. Antonio Flores, Presidente del Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 2142500 anexo 147 o al correo ciei@upsjb.edu.pe, o acudir a la siguiente dirección: Vicerrectorado de Investigación de la UPSJB, Campus UPSJB, Av. Juan Antonio Lavalle S/N (Ex hacienda Villa), Chorrillos, Lima.

Por favor, indique marcando y escribiendo sus iniciales abajo si desea recibir información general sobre el estudio. Es su responsabilidad hacer saber a los investigadores si su dirección y/o teléfono han sido cambiados. La forma de contactar a los investigadores está bajo el rubro "Contacto con los investigadores"

_____ Si quiero recibir información general sobre lo que se averiguo con el estudio.

_____ No quiero recibir ninguna información.

Nos gustaría invitarlo a participar de futuros estudios sobre la Salud Mental. Si está de acuerdo en que pueda ser contactado en el futuro, los investigadores de la Universidad Privada San Juan Bautista de Lima mantendrán un registro con su nombre, número de teléfono o dirección con la finalidad de contactarlo estudios futuros que podrían ser de su interés y para el cual sea elegible.

Al aceptar ser contactado por un estudio futuro, no estará obligado a participar en el mismo y puede solicitar que su nombre sea retirado de la lista en cualquier momento, sin que sus derechos a recibir cualquier servicio se vean afectados.

Por favor, escriba sus iniciales al lado de "Si" o "No"

_____ SI. Deseo ser contactado para futuros estudios de investigación en salud mental, aunque entiendo que este consentimiento no significa que participare en los mismos.

_____ NO. Por favor, no me contacten para futuros estudios de investigación. Como evidencia de aceptar participar de la investigación se requiere que elabore un código personal que nos permitirá además mantener la confidencialidad. El código se elaborará considerando su fecha de nacimiento y sus iniciales.

Código del Participante
Fecha: