

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA DE HUMANIDADES**



TESIS

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO DEL
ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES
DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL FARO, TACNA 2019**

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciado en Psicología

Presentada por:

Bach. Mamani Ramos, Percy Javier

Asesor:

Mg. Víctor Valentín Bravo Alarcón

TACNA-PERÚ

2022

Agradecimiento

A Dios por darme vida, esperanza, fortaleza y amor incondicional.

A mi madre adorada por acompañarme cada día, por ser mi apoyo y mi inspiración.

A mi familia por su compañía y apoyo a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad.

Dedicatoria

A mi querida mamá por su amor bendito, incansable, por sus consejos y su apoyo incondicional, por enseñarme a ser fuerte y jamás rendirme ante las adversidades.

Título:

Inteligencia Emocional y su Relación con el Afrontamiento del Estrés en los Estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Autor:

Bach. Percy Javier Mamani Ramos

Asesor:

Mg. Víctor Valentín Bravo Alarcón

Línea de Investigación:

Medición de las Condiciones de Vida Psicológica, Social y Cultural de la Comunidad Regional

Sub línea de investigación:

Bienestar Psicológico y Sistemas Relacionales.

Índice de Contenidos

Agradecimiento	ii
Dedicatoria	iii
Título, Autor, Asesor	iv
Índice de Contenidos	v
Indice de Tablas	ix
Indice de Figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	13
Capítulo I El Problema	15
1.1. Determinación del Problema	15
1.2. Formulación del Problema	17
1.2.1. Problema Principal	17
1.2.2. Problemas Específicos	17
1.3. Justificación de la Investigación	18
1.3.1. Impacto Teórico	18
1.3.2. Impacto Práctico	19
1.4. Objetivos	19
1.4.1. Objetivo General	19
1.4.2. Objetivos Específicos	19
1.5. Antecedentes del Estudio	20
1.5.1. Antecedentes Internacionales	20
1.5.2. Antecedentes Nacionales	24
1.5.3. Antecedentes Locales	26
1.6. Definiciones básicas	28
1.6.1. Afrontamiento Centrado en Emociones	28
1.6.2. Afrontamiento Centrado en el Problema	28
1.6.3. Autoconfianza	28
1.6.4. Automotivación Personal	28
1.6.5. Control de Impulsos	28
1.6.6. Emociones	28

1.6.7. Estilos de Afrontamiento al Estrés	29
1.6.8. Estrategias del Afrontamiento del Estrés	29
1.6.9. Inteligencia emocional	29
1.6.10. Técnicas inconscientes	30
Capítulo II Fundamento Teórico Científico de la Primera Variable	31
2.1. Inteligencia emocional	31
2.1.1. Teorías Sobre La Inteligencia Emocional de Goleman	32
2.1.2. Bases del Conocimiento Mental	33
2.2. Autoconfianza	34
2.2.1. Ventajas de la Autoconfianza	37
2.2.2. Limitaciones de La Autoconfianza	39
2.2.3. Fallas de la Autoconfianza.	39
2.2.4. Falta de Confianza.	40
2.2.5. Autoconfianza óptima.	41
2.2.6. Exceso de confianza.	41
2.2.7. Construcción de la autoconfianza	42
2.2.8. Modelo de Confianza de Vealey	44
2.2.9. Teorías sobre la Autoconfianza	45
2.3. Control Emocional	47
2.3.1. La Ansiedad	47
2.3.2. La Ira	48
2.4. Automotivación	48
Capítulo III Fundamento Teórico Científico de la Segunda Variable	50
3.1. Afrontamiento del Estrés	50
3.1.1. Concepto de Estrés	50
3.1.2. Conceptualización del Afrontamiento al Estrés	51
3.1.3. El Estrés Asociado a la Adaptación al Sistema Universitario	51
3.1.4. El Estrés Asociado a Procesos de Evaluación	53
3.1.5. El Estrés Académico Asociado a la Sobrecarga Académica	55
3.1.6. Estrés Postraumático.	56
3.1.7. Teorías del afrontamiento al estrés	56
3.2. Técnicas Inconscientes	57
3.2.1. Técnicas de afrontamiento del estrés	57

3.3. El Afrontamiento Centrado en Emociones	60
3.3.1. Reacciones Físicas	60
3.3.2. Reacciones Psicológicas	60
3.4. Afrontamiento Centrado en el Problema	62
3.4.1. La Experiencia Subjetiva de Estrés Académico y su Afrontamiento	63
3.5. Otros Estilos de Afrontamiento	65
3.6. Relación entre el estrés y el afrontamiento	66
Capítulo IV Metodología	70
4.1. Enunciado de las Hipótesis	70
4.1.1. Hipótesis General	70
4.1.2. Hipótesis Específicos	70
4.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición	71
4.2.1. Variable Independiente	71
4.2.1. Variable dependiente	72
4.3. Tipo y diseño de investigación	73
4.3.1. Tipo de Investigación	73
4.3.2. Diseño de Investigación	74
4.4. Ámbito de la Investigación	74
4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra	75
4.5.1. Unidad de Estudio	75
4.5.2. Población	75
4.5.3. Muestra	76
4.6. Procedimiento, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	76
4.6.1. Procesamiento y Análisis de Datos	76
4.6.2. Técnicas	76
4.6.3. Validación del Instrumento	78
Capítulo V Resultados	80
5.1. Trabajo de Campo	80
5.2. Diseño de Presentación de los Resultados	80
5.3. Los resultados	82
5.4. Resultados	89
5.4.1. Tratamiento Estadístico	89
5.4.2. Verificación de Hipótesis Específicas N°1	90

5.4.3. Verificación de Hipótesis Específicas N°2	91
5.4.4. Verificación de Hipótesis Específicas N°3	92
5.4.5. Verificación de Hipótesis General	93
5.5. Discusión	93
Capítulo VI Conclusiones y Sugerencias	96
6.1. Conclusiones	96
6.1.1. Primera	96
6.1.2. Segunda	96
6.1.3. Tercera	96
6.1.4. Cuarta	97
6.2. Sugerencias	98
6.2.1. Primera	98
6.2.2. Segunda	98
6.2.3. Tercera	98
6.2.4. Cuarta	98
REFERENCIAS	99
ANEXOS	117
Anexo A - Matriz de Consistencia	118
Anexo B - Operacionalización de Variables	119
Anexo C – Base de Datos	120
Anexo D – Cuestionario	121
Anexo E – Validación de Expertos: Instrumento Encuesta	123
Anexo F – Género de los encuestados	127

Índice de Tablas

Tabla 1	Operacionalización de la Variable Inteligencia Emocional	71
Tabla 2	Operacionalización de la Variable Afrontamiento del Estrés	72
Tabla 3	Alfa de Cronbach	78
Tabla 4	Rangos de estadísticas de fiabilidad	79
Tabla 5	Nivel de autoconfianza en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	82
Tabla 6	Nivel de control emocional en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	83
Tabla 7	Nivel de automotivación en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	84
Tabla 8	Nivel de técnicas inconscientes en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	85
Tabla 9	Nivel de afrontamiento centrado en emociones en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	87
Tabla 10	Nivel de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	88
Tabla 11	Pruebas de normalidad	89
Tabla 12	Correlación primera hipótesis específica	90
Tabla 13	Correlación segunda hipótesis específica	91
Tabla 14	Correlación tercera hipótesis específica	92
Tabla 15	Correlación Hipótesis General	93
Tabla 16	Edad y Sexo de los Participantes	127

Índice de Figuras

Figura 1	Sistema de auto juicio como un árbol	45
Figura 2	Nivel de autoconfianza en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	82
Figura 3	Nivel de control emocional en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	83
Figura 4	Nivel de automotivación en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	84
Figura 5	Nivel de técnicas inconscientes en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	85
Figura 6	Nivel de afrontamiento centrado en emociones en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	87
Figura 7	Nivel de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.	88
Figura 8	Edad y Sexo de los Participantes	127

Resumen

El desarrollo del presente trabajo de investigación tiene como objetivo general determinar cómo se relaciona la inteligencia emocional con el afrontamiento del estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019. Es de diseño no experimental-transversal porque los datos se obtienen directamente de la realidad objeto de estudio, además son descriptivos, según el propósito de la investigación. Se ha observado que los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa El Faro en Tacna mostraron altos niveles de inteligencia emocional, lo cual se relaciona con la capacidad de responder al estrés a través de la reflexión y resolución de problemas, por lo que esta investigación se lleva a cabo debido a la necesidad de establecer la importancia de considerar la inteligencia emocional como elemento fundamental para el afrontamiento del estrés en todo alumno, a fin de adquirir competencias emocionales que permitan un mejor desarrollo en la era actual. Por tanto, finalmente se concluye que la inteligencia emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Palabras Clave: Conducta, control, emociones, estrés, inteligencia emocional.

Abstract

The development of this research work has the general objective of determining how emotional intelligence is related to coping with stress in high school students of the El Faro Educational Institution, Tacna 2019. It is non-experimental-transversal design because the data is obtained directly from the reality under study, and they are also descriptive, according to the purpose of the investigation. It has been observed that the fourth and fifth grade students of the El Faro Educational Institution in Tacna showed high levels of emotional intelligence, which is related to the ability to respond to stress through reflection and problem solving, therefore that this research is carried out due to the need to establish the importance of considering emotional intelligence as a fundamental element for coping with stress in all students, in order to acquire emotional skills that allow a best development in the current era. Therefore, it is finally concluded that emotional intelligence is directly related to coping with stress in fourth and fifth grade high school students of the El Faro Educational Institution, Tacna 2019.

Key Words: Behavior, control, emotions, stress, emotional intelligence.

Introducción

El desarrollo del presente trabajo de investigación está relacionado con determinar cómo la inteligencia emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro de la ciudad de Tacna, 2019, es un trabajo de tipo básica documental, de diseño no experimental, se trabajó como población a los estudiantes del 4to y 5to de secundaria utilizando como técnica la encuesta personal y como instrumento el cuestionario de preguntas cerradas con escala de Likert, con la finalidad de poder evaluar los objetivos y contrastar las hipótesis planteadas; Se ha percibido que en la Institución Educativa El Faro, los estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria en su mayoría presentan problemas de inteligencia emocional, la falta de autocontrol emocional y la capacidad adaptativa del individuo para afrontar situaciones estresantes, autorregulación y la automotivación, manifestándose en sentimientos de nerviosismo que les impide concentrarse, temor, preocupación, ansiedad, actuación sin reflexión previa, incidiendo en su formación académica, lo que redundará en un regular y bajo rendimiento. El reconocimiento de esta situación y teniendo en cuenta la gran importancia que está adquiriendo cada día más el término de inteligencia emocional en las aulas y su repercusión en el rendimiento académico, teniendo en cuenta que la inteligencia emocional se ha convertido en una herramienta muy importante para solucionar conflictos que naturalmente se presentan a diario, tales como las dificultades de comunicación, de convivencia, de autocontrol y otras situaciones no gratas me ha conllevado a plantear e indagar sobre este problema que sucede en el entorno escolar; por lo que el presente trabajo de investigación permitirá establecer mecanismos de ayuda para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro al momento de afrontar el estrés académico, permitiendo identificarlo en cada uno de ellos y evaluar cómo poder efectuar un autocontrol de sus emociones, teniendo en cuenta que sus conductas muchas veces son consecuencias de una inteligencia emocional que no se maneja adecuadamente.

El desarrollo del presente trabajo de investigación se desarrolla de acuerdo a la siguiente estructura:

En el Capítulo I, se desarrolla todo lo relacionado a la determinación, formulación del problema, el problema principal y específicos; la justificación de la investigación; el objetivo general y específicos; los antecedentes del estudio, internacionales, nacionales y locales; las definiciones básicas.

En el Capítulo II, se desarrolla el fundamento Teórico Científico de la variable dependiente, afrontamiento del estrés, Técnicas inconscientes, el afrontamiento centrado en emociones, el afrontamiento centrado en el problema.

En el Capítulo III, se desarrolla el fundamento teórico científico de la variable independiente, inteligencia emocional, la autoconfianza, el control emocional, la ansiedad, la ira, la automotivación

En el Capítulo IV, se desarrolla el enunciado de las hipótesis, la operacionalización de las variables y escalas de medición, el tipo y diseño de la investigación, ámbito de la investigación, unidad de estudio, población y muestra, procedimiento, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el Capítulo V, se desarrollan los resultados, el trabajo de campo, el diseño y presentación de resultados y discusión de resultados.

En el Capítulo VI, se desarrollan las conclusiones y sugerencia.

Capítulo I

El Problema

1.1. Determinación del Problema

Se viene observando que en los estudiantes de diferentes instituciones educativas en su mayoría presentan problemas de inteligencia emocional, muchas veces debido a la capacidad de adaptación del estudiante que le pueda permitir controlar situaciones estresantes, Asimismo se aprecia falta de automotivación, manifestándose en sentimientos de nerviosismo que no les permite concentrarse, en sus labores y tareas asignadas, lo que viene creando ansiedad y falta de autoestima, esta actitud sin una reflexión previa, incidiendo en su formación académica, lo que muchas veces genera un bajo rendimiento escolar.

A nivel mundial la inteligencia emocional se ha convertido en una herramienta muy importante para solucionar conflictos que naturalmente se presentan a diario, tales como las dificultades de comunicación, de convivencia, de autocontrol y otras situaciones no gratas, para lo cual es fundamental desarrollar la inteligencia emocional al máximo ya que nos permite afrontar las dificultades en diferentes contextos de una manera exitosa. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 2% de la población mundial tiene altas capacidades intelectuales, no obstante, la mayoría no lograron alcanzar el éxito académico debido a la carencia de su desarrollo de inteligencia emocional (Ocoruro, 2021).

Según estudios de Fundación Pass (2018) dice que la inteligencia emocional es la habilidad que se puede mejorar como otras habilidades intelectuales, por ello que, en países como EEUU, Francia, España Alemania, Canadá, y muchos otros ya se dictan clases de Educación Emocional en los diferentes niveles académicos.

En Latinoamérica la revista de la educación menciona que según (Román et al., 2008), mencionan en un estudio realizado en continente africano indican una repercusión de estrés en un 64.5% en los alumnos, Asimismo en nuestro continente según investigaciones resaltan los países como Chile, México, Venezuela y Perú muestran un crecimiento de estrés en estudiantes, llegando a superar el 67% de la población en el nivel de estrés moderado, siendo la principal causa del estrés la ausencia de adaptabilidad y Asimismo la falta de autocontrol de emociones puesto que guiados por las emociones actuamos y reaccionamos de distintas formas en distintas situaciones es por eso que un adecuado desarrollo de inteligencia emocional en los estudiantes lograra una mejor adaptabilidad y por ende un adecuado manejo de emociones en las diferentes situaciones de estrés que se presentes en el ámbito académico.

Según la Pontificia Universidad Católica del Perú (2018), en un estudio realizado en el Perú indican que un 80% de los peruanos que sufren o han sufrido de estrés, afectando la salud manifestando migrañas, insomnio cambios frecuentes en el estado de ánimo, entre otras alteraciones extremas siendo esto las consecuencias de un elevado nivel de estrés por el cual atraviesa el individuo puesto que las personas más propensas a sufrir estrés son aquellas que no pueden manejar las situaciones estresantes debido a una falta de inteligencia emocional ya que la persona emocionalmente inteligente es capaz de aprender a reconocer sus emociones y sentimientos, canalizando de manera adecuada para poder afrontar diversas situaciones de estrés y por consiguiente evitando alterar el bienestar psicológico y físico de ellos mismos.

Uno de los problemas más frecuentes que encontramos en las instituciones educativas es desadaptación de la conducta en las áreas: Social, personal y familiar así como el desconocimiento de la inteligencia emocional, la cual es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, entre otras; las cuales configuran los rasgos de carácter para una buena y creativa adaptación social, y para el rendimiento escolar del estudiante que depende del más fundamental de los conocimientos, aprender a aprender.

Se ha percibido que en la Institución Educativa El Faro, los estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria en su mayoría presentan problemas de inteligencia emocional, la falta de autocontrol emocional y la capacidad adaptativa del individuo para afrontar situaciones estresantes, autorregulación y la automotivación, manifestándose en sentimientos de nerviosismo que les impide concentrarse, temor, preocupación, ansiedad, actuación sin reflexión previa, incidiendo en su formación académica, lo que redundaría en un regular y bajo rendimiento. El reconocimiento de esta situación y teniendo en cuenta la gran importancia que está adquiriendo cada día más el término de inteligencia emocional en las aulas y su repercusión en el rendimiento académico me ha conllevado a plantear e indagar sobre este problema que sucede en este entorno escolar.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema Principal

¿Cómo la inteligencia emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cómo la autoconfianza se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019?

¿De qué manera el control emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019?

¿En qué medida la automotivación se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019?

1.3. Justificación de la Investigación

La investigación se realiza por la necesidad de establecer la importancia de considerar a la inteligencia emocional como fundamental para el afrontamiento al estrés del estudiante de cuarto y quinto grado de secundaria, a efecto de que adquiera competencias emocionales que le permitan un mejor desenvolvimiento en la era actual. Se debe recordar que las emociones determinan el nivel de estrés, así como el tipo de relación que se mantiene con las personas que los rodean. Los estudiantes de secundaria son futuros profesionales y que tendrán a su cargo personas formadoras de personas, tienen una mayor obligación de auto conocerse primero para luego poder dar un mayor aporte a nuestra sociedad, no se debe olvidar que se necesita contar con profesionales que sepan no solo desarrollar contenidos y potenciar capacidades sino que también pongan énfasis en el trabajo de las actitudes que no es otra cosa que el ser, es decir trabajar valores y dar importancia plena al saber convivir, ello permitirá un mayor grado de tolerancia y a su vez estar en mejores condiciones de alcanzar el éxito.

La investigación permite establecer mecanismos de ayuda para mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro al momento de afrontar el estrés académico, permitiendo identificarlo en cada uno de ellos y evaluar cómo es su autocontrol de emociones, que respuestas o conductas reflejan como consecuencia de una inteligencia emocional que no se maneja adecuadamente.

La investigación es de vital importancia hacia los próximos estudios de investigación que se pretendan ejecutar, con el fin de obtener un conocimiento más profundo respecto al tema de inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria, puesto que en la actualidad es un tema de mucha importancia, porque influye en el aprendizaje y de igual manera es la clave para afrontar las distintas situaciones y adversidades por la que esté pasando el estudiante, previniendo que el estrés elevado y sus afectaciones impidan un rendimiento alto.

1.3.1. Impacto Teórico

En el aspecto teórico, se justifica por el análisis realizado al contenido conceptual y provee una visión crítica de las tendencias actuales de la Inteligencia

Emocional en las Instituciones educativas, ya que aporta conocimientos y antecedentes para la realización de futuras investigaciones y va a servir para aminorar el Estrés, de tal manera que puedan realizar con mayor efectividad el cumplimiento de sus tareas.

1.3.2. *Impacto Práctico*

En el aspecto práctico, proporciona información sobre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés, sirviendo como guía al personal directivo y docente para practicar y realizar estrategias necesarias para el desarrollo del afrontamiento del estrés de los alumnos que se derivarán de los resultados que obtendremos en el presente estudio, ya que estos resultados pueden servir de base para otros investigadores que deseen desarrollar con mayor profundidad el tema de estudio.

1.4. Objetivos

1.4.1. *Objetivo General*

Determinar si la inteligencia emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

1.4.2. *Objetivos Específicos*

Determinar si la autoconfianza se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Determinar si el control emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Establecer si la automotivación se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

1.5. Antecedentes del Estudio

1.5.1. Antecedentes Internacionales

Calero et al. (2018), realizó un estudio en Argentina, en su tesis: *Inteligencia emocional y estrés académico en un grupo de estudiantes preuniversitarios*. Fue un estudio cuantitativo no experimental, de tipo descriptivo correlacional. Los participantes fueron un total de 399 adolescentes, donde 263 fueron mujeres y 136 fueron varones; de dos escuelas privadas. Los instrumentos utilizados fueron: Test de inteligencia emocional y cuestionario de estrés escolar. En sus resultados se concluyó lo siguiente, utilizando el Coeficiente de correlación de Pearson ($r=0.240$; $p<0.05$) constando que existe correlación significativa entre las dimensiones de la inteligencia emocional y el estrés académico.

Valdivieso et al. (2018), en su artículo científico titulado: *La inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento del estrés en los alumnos de la universidad técnica de Manabí*. En donde los autores precisaron como objetivo principal: Conocer la inteligencia emocional de los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí y como éstos la utilizan para crear estrategias para afrontar situaciones que generan estrés. Respecto a los principales resultados se tiene que: Con referencia a la variable inteligencia emocional de los estudiantes analizados, se puede observar en la tabla N° 2, que los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí presentan una inteligencia emocional promedio que se encuentra representada por un 54.3%, seguida del 31.7% el cual está dentro de la categoría baja; y sólo el 14% presentan una inteligencia emocional desarrollada. En lo referente a la variable de manejo del estrés en los estudiantes, se puede observar en la tabla N° 3, que los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí presentan un manejo del estrés bajo, reflejado por un 56.7%, seguida del 33.5% el cual está dentro de la categoría intermedia o promedio; y sólo el 9.8% presentan un manejo y afrontamiento de estrés desarrollado. Como principales conclusiones tenemos: La inteligencia emocional es sin lugar a dudas, un componente cognitivo que ayuda a anticipar al futuro y las estrategias de afrontamiento del estrés de un individuo. Por lo tanto, los resultados que arrojó esta investigación fueron que, el 56.7% de los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, tienen niveles bajos para el manejo del estrés, lo que los deja en desventaja a la hora de afrontar situaciones estresantes. Pero entre hombres y mujeres,

las del sexo femenino, tienen un 61.6% de capacidad para afrontar el estrés y los hombres un 38.4%. Estos datos obtenidos difieren a los de Barzallo Sánchez y Moscoso Zúñiga (2015) quienes revelaron en sus pruebas, en un estudio en la universidad de Cuenca, que las mujeres tenían menos capacidad de afrontar y manejar el estrés que los hombres; probablemente esta diferencia de resultado, se haya presentado porque la investigación se la realizó en medio de pruebas académicas. Los resultados de la presente investigación desmienten lo dicho por Martínez et al. (2011) en sus estudios, donde menciona que las mujeres tienen por defecto a desarrollar mayor prevalencia hacia el estrés y su capacidad de afrontarlo, ubicando al sexo masculino como predominante en el manejo del mismo; hecho que no se refleja en los datos arrojados en este contexto. Al analizar las variables; inteligencia emocional y estrés, se halló una relación muy estrecha entre ambos, es decir, los niveles de cada uno dependen del otro, no se podría tener un nivel de inteligencia emocional bajo y un nivel de afrontamiento o manejo de estrés óptimo, o viceversa. Los resultados expuestos en el presente estudio, indican que la inteligencia emocional y la capacidad de afrontar el estrés son factores que van de la mano y pueden ser predictores que permiten determinar el tipo de estrategias que cada individuo va a utilizar en una situación de riesgo emocional. La inteligencia emocional recuerda y reconsidera la importancia que tiene el estrés en nuestra calidad de vida, así como colaborar a las prácticas profesionales, sociales, académicas y familiares del individuo, ya que se ha demostrado que cumplen un papel mediador en los procesos adaptativos. Por último, las estrategias para afrontar el estrés, dependen del nivel de inteligencia emocional que se posea. En el caso de los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, manejan un nivel de inteligencia emocional promedio, pero tienen poca capacidad para manejar el estrés, por lo tanto, las estrategias de afrontamiento a eventos estresores están por debajo de la media, es decir, no tan buenas.

Duque (2020) en su tesis de grado para optar el título de Psicólogo General en la Universidad Tecnológica Indoamérica, titulada: *Inteligencia emocional y su influencia en el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica Matriz Ambato* En donde el autor precisó como objetivo general: Investigar si la inteligencia emocional influye en el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la

modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato. Como primer objetivo específico se tiene: Determinar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato. El segundo objetivo específico es: Identificar el nivel de intensidad de estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato. El tercer objetivo específico es: Diseñar una propuesta de intervención para el problema identificado. Respecto a la metodología el tipo de investigación fue correlacional, se utilizó el método descriptivo, correlacional, fenomenológico, de enfoque cualitativo y cuantitativo. La población estuvo conformada por 57 alumnos. Como conclusión general se tuvo lo siguiente: Mediante el estudio realizado se pudo determinar los distintos niveles de inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, campus Centro, así también, se confirmó la hipótesis nula por ser menor el valor experimental 5,323 al valor crítico 9,4877 debido a los resultados arrojados por la prueba estadística Chi-cuadrado, el cual permite deducir que no existe influencia entre las variables mencionadas dentro de la población seleccionada, por lo tanto, se puede interpretar que el aumento o disminución del estrés académico depende de otros componentes y habilidades que poseen los seres humanos al momento de confrontar un problema y distintos estresores que se presentan en varias circunstancias y hábitos de desarrollo de un individuo . En cuanto a las recomendaciones el autor indica que: Es importante realizar investigaciones sobre inteligencia emocional y estrés académico, debido a que son temas que se deben considerar relevantes en la vida de todos los seres humanos para una mejor convivencia, salud física, psicológica y emocional, así también, implementar programas psicoeducativos y de salud mental permanentes dentro de la universidad, para todas las carreras sin ninguna excepción, con el fin promover el bienestar común e individual de los estudiantes, donde la prioridad sea el desarrollo intelectual y emocional de toda la comunidad educativa.

Ramírez (2021) en su tesis de grado para optar el título de Licenciada en Psicopedagogía en la Universidad Técnica de Ambato, titulada: *La inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de*

psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato. En donde el autor precisó como objetivo general: " Determinar la incidencia de la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato." Como primer objetivo específico se tiene: " Fundamentar teóricamente la relación de la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato." El segundo objetivo específico es: Evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía. El tercer objetivo específico es: Desarrollar una guía metodológica que permita mitigar el estrés académico percibido por los estudiantes en su proceso educativo. Respecto a la metodología el tipo de investigación es exploratorio, descriptivo, correlacional, de modalidad documental y de investigación de campo, de diseño no experimental, la técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. La población estuvo conformada por estudiantes de la carrera de Psicopedagogía correspondiente a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Por el mismo motivo se consideró como muestra a los estudiantes de sexto semestres de los paralelos "A" y "B" de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Como conclusión general se tuvo lo siguiente: Como resultado de la investigación realizada la correlación que se evidencia de las dos variables es de 0.92 infiriendo que la variable independiente incide sobre la variable dependiente, en base a la percepción de cada estudiante se deduce que existe un nivel alto de estudiantes que presenta dificultad en su inteligencia emocional incapacitándoles a reconocer emociones propias y ajenas, limitándose a encontrar soluciones competentes al momento de enfrentarse y adaptarse a situaciones desagradables de la vida diaria, carecen de empatía y su motivación hacia una meta u objetivo es deficiente. En cuanto a las recomendaciones el autor indica que: La propuesta hacia las autoridades de la Carrera de Psicopedagogía es implementar talleres de asesoría emocional para la ayuda y orientación de los estudiantes con problemas emocionales para fortalecer las dimensiones de la Inteligencia Emocional.

1.5.2. Antecedentes Nacionales

Paz, (2016) en su tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con mención en Docencia Universitaria, Universidad Nacional Mayor de San Marcos facultad de educación unidad de posgrado, titulada: *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de Universidad Alas Peruanas, 2014*; en la que concluye que: Siendo los resultados obtenidos se demuestra la hipótesis general, Es un estudio no experimental y transversal. la muestra está constituida por 190 estudiantes. Diseña un instrumento para evaluar la variable inteligencia emocional, basada en el modelo de inteligencia emocional de Goleman, el cual mide cuatro dimensiones: componente intrapersonal, componente interpersonal y componente adaptabilidad. Concluye que no existe relación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Alas Peruanas, 2014, hallándose una correlación de 0,024 con un valor calculado para $p = 0.741$; lo es mayor que $p=0,05$. Esto indica que la correlación entre las variables no existe

Según Carbajal, (2017) en su tesis para optar el grado académico de maestra en gestión de los servicio de la salud de la Universidad Cesas Vallejo de la Escuela de Postgrado, titulada: *Inteligencia emocional y estrés laboral en el personal asistencial de Enfermería del departamento de Medicina del Centro Médico Naval Cirujano Mayor Santiago Távara 2017*. En la que concluyen: Se demostró que existe una relación ($r = -0,276$) entre las variables Inteligencia Emocional y Estrés laboral, siendo una relación negativa y baja. Es decir que, a mayor inteligencia emocional, entonces menor estrés. Luego se demostró que no existe una relación entre la dimensión atención a los sentimientos y estrés laboral del personal. Seguidamente se demostró que existe una relación ($r = -0,625$) entre la dimensión claridad emocional y estrés laboral, siendo una relación negativa y moderada. Es decir que, a mayor claridad emocional, entonces menor estrés. Finalmente se demostró que existe una relación ($r = -0.248$) entre la dimensión reparación de las emociones y Estrés laboral, siendo una relación negativa y baja. Es decir que, a mayor reparación de las emociones, entonces menor estrés. Se utilizó la encuesta con la escala de Likert, para cada variable, para recoger la información. El tipo de investigación fue básica no experimental, de diseño

no experimental transversal correlacional. Respecto a la población la conformó el personal de enfermería del Centro Médico Naval Cirujano Mayor Santiago Távara. la muestra fue de 79.97.

Añorga (2020) en su tesis de maestría para optar el grado de Maestro en Docencia Universitaria en la Universidad Cesar Vallejo, titulada: *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima*. En donde el autor precisó como objetivo general: Determinar la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima. Como primer objetivo específico se tiene: Determinar la relación entre la dimensión intrapersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima. El segundo objetivo específico es: Determinar la relación entre la dimensión interpersonal y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima. El tercer objetivo específico es: Determinar la relación entre la dimensión adaptabilidad y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima. El cuarto objetivo específico es: Determinar la relación entre la dimensión manejo de estrés y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima. El quinto objetivo específico es: Determinar la relación entre la dimensión estado de ánimo en general y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de educación de una universidad de lima. Respecto a la metodología el tipo de investigación es básica descriptiva, de diseño no experimental, la técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. La población de estudio fueron 198 estudiantes de la facultad de Educación de una Universidad de la ciudad de Lima. Como conclusión general: Se puede afirmar que hay relación positiva, significativa y muy alta entre las variables investigadas, también se afirma que hay relación positiva, significativa y muy alta entre las dimensiones de la I.E con la segunda variable. En cuanto a las recomendaciones el autor indica que: Se recomienda desarrollar programas enfocados al desarrollo de la inteligencia emocional y el manejo adecuado del estrés para prevenir y mejorar problemas de salud mental en los estudiantes.

1.5.3. Antecedentes Locales

Valencia, (2018) en su tesis para obtener el título profesional de: licenciada en psicología, de la Universidad Privada de Tacna titulada: *Clima social familiar e inteligencia emocional en alumnos del cuarto grado de secundaria de la institución educativa Modesto Basadre, Tacna- Perú 2016*, cuyo objetivo principal es determinar la relación que existe entre el clima social familiar y la inteligencia emocional de los alumnos del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Modesto Basadre. El tipo de investigación por su finalidad fue básica o teórica y por el nivel de conocimiento de tipo correlacional. El diseño utilizado es no experimental, transeccional, descriptivo-correlacional. Para su estudio, se utilizaron los instrumentos Escala del Clima social familiar de los autores R.H. Moos, y E.J. Tricketty Inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE-NA del autor: R.H. Reuven Bar-On. Luego de ello, se realizaron los análisis respectivos y se hallaron las correlaciones más significativas entre ambas variables, aplicando la prueba estadística del coeficiente de correlación rho de Spearman y el modelo lineal ascendente en el diagrama de dispersión, siendo el signo positivo (+), la relación entre las variables es directa en un nivel de 0,61, es decir, a mayor nivel de clima social familiar, mayor será la inteligencia emocional''. Llegando a la conclusión que existe una relación directa y significativa entre el clima social familiar y la inteligencia emocional de los alumnos del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Modesto Basadre. Teniendo un p valor de 0,00 menor al 0,05 y el Rho calculado de 0,61 que indica un grado de correlación buena.

Zea O'phelan, (2020) en su tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, de la Universidad Privada de Tacna, titulada: *Funcionamiento familiar y depresión en los alumnos de 3°, 4° y 5° de educación secundaria de la Institución Educativa Mariscal Cáceres, Tacna 2019*, Se realizó una investigación de tipo básica, cuantitativa, el diseño es no experimental, transversal, correlacional. Se aplicó el Inventario de depresión de Beck y cols. (1961) y la escala de APGAR familiar (Smilkstein, 1978) a una población de 275 alumnos de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 13 y 18 años que cumplieron con los criterios de inclusión, quedando fuera de la investigación 44 alumnos que cumplieron con los criterios de exclusión dentro del universo compuesto por 319 alumnos matriculados en el año 2019. Los

resultados y contrastación de hipótesis evidenciaron los siguientes resultados: el nivel de funcionamiento familiar predominante no es el de disfunción familiar leve, con respecto a la variable depresión, el nivel predominante es el no deprimido; además la prueba de hipótesis con el estadístico Rho de Spearman, mostró que existe correlación moderada de tipo negativa entre ambas variables con una fuerza de asociación de -0.425. Por lo tanto, se pudo comprobar que existe relación entre el funcionamiento familiar y la depresión en los alumnos de 3°, 4° y 5° de educación secundaria de la Institución Educativa Mariscal Cáceres, Tacna 2019, El nivel de funcionamiento familiar que predomina no es el nivel de disfunción familiar leve en los alumnos de 3°, 4° y 5° de educación secundaria de la Institución Educativa Mariscal Cáceres, Tacna 2019.

Mejia (2018) en su tesis de maestría para optar el grado de Maestro En Ciencias (Magister Scientiae) Con Mención En Gestión Empresarial en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann , titulada: *La inteligencia emocional y el estrés laboral en la institución financiera Scotiabank - agencia Tacna, año 2017*. En donde el autor precisó como objetivo general: " Determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en la Institución Financiera Scotiabank – Agencia Tacna, año 2017.." Respecto a la metodología el tipo de investigación es: básica, el nivel de diseño no experimental, la técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. La población estuvo conformada por 42 personas. Como conclusión general: Se concluye que existe una relación inversa y significativa entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en la Institución Financiera Scotiabank – Agencia Tacna, año 2017, puesto que se obtuvo un valor de $Rho = -0,477$ (valor de $p = 0,001$), y dicho valor de p es inferior al 5 % de significancia; lo cual implica que una mejora en el nivel de inteligencia emocional del personal generaría una disminución en su nivel de estrés. En cuanto a las recomendaciones el autor indica que: Se recomienda a los directivos de la Institución Financiera Scotiabank – Agencia Tacna que, con la finalidad de mejorar el nivel de inteligencia emocional del personal, deben centrarse en la dimensión “Conciencia social”, principalmente en buscar fortalecer el que sean más persistentes en la consecución de objetivos, a pesar de los obstáculos y los contratiempos; pues ello permitirá hacer frente de mejorar manera al estrés laboral.

1.6. Definiciones Básicas

1.6.1. *Afrontamiento Centrado en Emociones*

La persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo (Aura, 2019).

1.6.2. *Afrontamiento Centrado en el Problema*

Implica identificar y eliminar la causa raíz del estrés (Ricardo, 2020).

1.6.3. *Autoconfianza*

Define la autoconfianza como la auto- evaluación por parte del individuo sobre lo que se cree capaz de hacer. Bajo este contexto, la autoconfianza es la creencia o percepción que el individuo tiene de su propia capacidad para realizar un conjunto de actividades o tareas (Bandura, 1997).

1.6.4. *Automotivación Personal*

La capacidad de motivarse a sí mismo es lo que se conoce como automotivación. Se trata de una habilidad importante, ya que impulsa a las personas a continuar progresando incluso frente a los contratiempos, a aprovechar las oportunidades y a mostrar compromiso con lo que quieren lograr (Pérez, 2020).

1.6.5. *Control de Impulsos*

Es la capacidad que tiene el individuo para tolerar y controlar un impulso para actuar, esta capacidad está relacionada para aceptar las emociones negativas para luego controlar los impulsos de agresividad llegando a estar sereno y controlar la agresividad, la hostilidad, la ira, la tristeza u cualquier emoción (Ocoruro, 2021).

1.6.6. *Emociones*

Las emociones actúan como influencias continuas en el proceso de desarrollo, en las atribuciones de éxito o fracaso, en la percepción selectiva, en las funciones del

pensamiento, sentimientos de éxito o fracaso que facilitan o inhiben el aprendizaje (Piaget, 1981).

1.6.7. Estilos de Afrontamiento al Estrés

El estilo de afrontamiento se refiere a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones estresantes y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional (Fernández et al., 1997).

1.6.8. Estrategias del Afrontamiento del Estrés

Un estudio hecho por el departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico en la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla, trató de determinar los niveles de estrés en el campo laboral universitario, la investigación concluyó que, dentro del campo laboral universitario en España, influyen factores sociodemográficos, en el aumento del estrés (Valdivieso et al., 2018)

1.6.9. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones tanto propias como ajenas y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. La podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. También tiene que ver con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y la automotivación para alcanzar objetivos. Comprender los sentimientos de los demás, manejar las relaciones y tener poder de influencia es básico para conseguir cambios positivos en el entorno (Bello, 2021).

1.6.10. Técnicas inconscientes

Son los mecanismos de defensa, entre ellos la negación y el aislamiento emocional, que los individuos emplean para defenderse de emociones o pensamientos que producirían ansiedad, sentimientos depresivos o una herida en la autoestima si llegasen a la consciencia (Baekeland, 2022).

Capítulo II

Fundamento Teórico Científico de la Primera Variable

2.1. Inteligencia emocional

Goleman (2012), publica su obra titulada ‘Inteligencia emocional’ sin imaginar que en los años siguientes sería uno de los más vendidos en el mundo. La investigación de una nueva capacidad emotiva dio lugar al interés que atrajo la atención de los habitantes deseosos de comprender y descifrar respecto a ellos mismos. Asimismo, sostiene en su información que el triunfo de un individuo no se establece tan solo por su coeficiente intelectual o por su formación académica viene determinado únicamente por su coeficiente mental o por sus estudios académicos, sino también por su inteligencia afectiva, nos referimos a la disposición de la persona para reconocer su temperamento afectivo y conllevarlo de la mejor forma. Esta capacidad implica de una manera válida sobre los individuos que la tienen ya que les faculta y contrasta sus ímpetus favoreciendo el vínculo abierto con los demás individuos. El conocimiento afectivo es la manera de relacionarse con los demás teniendo en consideración el afecto y abarca la capacidad como el registro de estímulo, la afectividad, vehemencia, la constancia, la rapidez intelectual. Ellas conforman las características que aparecen para una oportuna y creativa aclimatación colectiva.

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que permiten reconocer, apreciar y manejar de manera equilibrada las propias emociones y las de los demás (Peiró, 2017).

La inteligencia emocional es una habilidad blanda fundamental para la colaboración efectiva, así como para las relaciones interpersonales y la buena comunicación en el lugar de trabajo. Este factor te ayuda a conectar con otras personas,

forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos (Gestión, 2022).

2.1.1. Teorías Sobre La Inteligencia Emocional de Goleman

La Inteligencia Emocional está conformada por cinco habilidades básicas, divididas en personales y sociales, entendiéndose por habilidad una particularidad de la identidad o grupo de costumbres que conducen una ejecución excelente o más positiva. Estas cinco aptitudes son: Autoconocimiento, Autorregulación, Motivación, Empatía, Habilidades Sociales. Divididas las tres primeras en habilidades individuales y las restantes en habilidades colectivas. Comprendiéndose por habilidades individuales aquellas que definen la dominación del dominio de uno mismo y por habilidades colectivas las que definen el uso del nexo con otros individuos y con la ciudadanía en común. Con el propósito de indagar el concepto de conocimiento mental, Goleman describe las habilidades individuales:

Autoconocimiento: conocer qué se estipula en cada instante y emplear esas ventajas para situar el acceso a las determinaciones. Dentro del autoconocimiento se encuentran tres sub aptitudes: percepción mental, autoevaluación específica y seguridad en uno mismo.

Autorregulación: usar los afectos de manera que posibiliten la labor entre manos, en vez de obstaculizarla. Existen cinco sub aptitudes: autocontrol, confiabilidad, escrupulosidad, adaptabilidad e innovación.

Motivación: emplear los privilegios más recónditos para ordenarse y aproximarse a la meta. Dentro de la motivación existen cuatro sub aptitudes: afán de triunfo, compromiso, iniciativa y optimismo.

Asimismo, el autor menciona que las habilidades colectivas que diagnostican la manera de enlazarse con los demás individuos se fraccionan en habilidades generales y sub habilidades:

Empatía: Conocer lo que piensan otras personas, ser idóneos de ver el elemento desde su vista, plantea cinco sub habilidades: Entender a los demás, reforzar a los demás a desenvolverse, posición hacia la red, disfrutar la multiplicidad y percepción política.

Habilidades Sociales: Operar perfectamente las emociones en un vínculo y analizar oportunamente las condiciones y las organizaciones colectivas. Existen ocho sub aptitudes: Dominio, relación, manejo de luchas, liderazgo, impulsor de variabilidad, constituir nexos, contribución y ayuda, competencia de equipo.

Es notable señalar que, la precedente teorización, explicada por Goleman, fue modificándose y renovándose sobre el soporte nuevas exploraciones realizadas, se modernizó el modelo a sólo cuatro elementos (conocimiento de sí mismo, autogestión, percepción social, y dirección de los nexos) en donde se localizan dieciocho desafíos, las cuales tienen incluidas los veinticinco desafíos primarios. La motivación fue adjuntada como ración del dominio de autogestión, se asociaron varios dominios, como, por ejemplo, la producción de la multiplicidad se integró a la empatía, se renombraron algunas aptitudes, este es el caso, de la lealtad convertida en luminosidad, y el liderazgo el cual ahora es registrado como liderazgo iluminado. Otros cambios son la expulsión de la habilidad de confiabilidad, asimismo, se introdujo la aptitud de la relación en la competencia de dominio (Goleman, 2012).

2.1.2. Bases del Conocimiento Mental

Primera Base: Conocimiento Emocional. Establece un lugar de eficacia individual y seguridad mediante honradez afectiva, fuerza, instinto, deber, enlace y retroalimentación.

Segundo Base: Aptitud Emocional. Configura la legitimidad de la persona, su plasticidad y credibilidad agrandando su perímetro de confiabilidad y disposición oír, conducir peleas y obtener el mejor desavenido edificante. Componentes vigentes asistencia legitima, línea de franqueza, desavenido edificante, transformación y elasticidad.

Tercera Base: Profundidad Emocional. Se analizan las formas de adecuar la existencia y ocupación con una capacidad magnífica avalándose con rectitud y acrecentando su poder sin mando. Componentes vigentes: potencia magnífica, objetivo, convenio, deber, entendimiento, poder y honradez.

Cuarto Base: Alquimia Emocional. Incluye instruirse a recordar y coordinar las la continuidad afectiva o repercusión para obtener una reforma (Carbajal, 2017).

2.2. Autoconfianza

Buceta, (2004) define como autoconfianza el estado interno que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que uno puede utilizar para conseguir este objetivo y, en función de todo ello, de las posibilidades realistas que uno tiene que lograr.

Para Pulido (2011) la autoconfianza consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder, esta puede traducirse en expectativas realistas sobre un fin que se persigue o desea conseguir, y de lo cual se está convencido de lograr. Pulido refiere que los psicólogos del deporte definen como autoconfianza a la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. También puede decirse que ésta es un determinante del rendimiento, pero no de la competencia o habilidad del deportista.

Asimismo, Pulido argumenta que la autoconfianza influye sobre los siguientes aspectos:

Las emociones positivas: la autoconfianza influye puesto que activa estas emociones, lo que permitirá que el sujeto se sienta más seguro de sí mismo, más relajado y tranquilo en condiciones de presión, y mejorara el estado mental.

Motivación: Aumenta la motivación del sujeto, puesto que facilita conseguir su objetivo. Se crea el ímpetu psicológico, lo cual crea en el deportista una actitud más positiva y por lo tanto nunca cederá, y remontar las adversidades.

Concentración: Influye pues facilita la concentración, ya que cuando una persona siente confianza, su mente se halla bajo menos presión, y por lo tanto no se fijará en si lo hace mal o bien, sino simplemente en hacerlo como lo sabe hacer.

Objetivos: Influye en la medida que las personas tienden a establecerse objetivos, y los ven como estimulantes y los ayudara a esforzarse y a luchar por conseguirlos. Por tanto, la confianza permite lanzar objetivos cada vez más altos y lograr el máximo potencial.

Esfuerzo: Influye ya que aumenta el esfuerzo, en la cantidad y duración del esfuerzo realizado en busca de un objetivo, depende en gran parte de la confianza. Esto es porque se cree en sí mismos, y por consiguiente serán persistentes y no se rendirán nunca, y dará el máximo esfuerzo para conseguir el objetivo.

Resistencia física: al igual que el esfuerzo, influye pues aumenta la resistencia, ya que la autoconfianza, hace reducir los síntomas del agotamiento, tanto físico como mental, y produce que el cuerpo este en las mejores condiciones para conseguir esas metas.

Estrategias: la confianza afecta a estas estrategias, porque las personas seguras de sí mismas, luchan para ganar, lo cual produce que no tengan miedo de correr riesgos y asumen el control de lo que realizan.

En cambio, si no tienen confianza, lo que produce es que sean indecisos ya que tratan de no cometer errores.

Habilidad para manejar la presión: la confianza al aumentar las emociones positivas, motivación y concentración, hace que la persona se relaje mentalmente, ya que al confiar en sí mismo, no se crea en torno a si mismo un estado de presión sobre lo que sucede a su alrededor.

Probabilidad menor de lesionarse: ya que esta corresponde en gran medida al grado de motivación, concentración y predisposición.

Asimismo, Sánchez, (2008) define la autoconfianza como la creencia de que una persona o grupo será capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación. Es necesario que el nuevo colaborador posea autoconfianza puesto que permite que este desarrolle su máximo potencial, ésta se debe desarrollar de manera que se pueda mantener o recuperar a medida que se pase por situaciones adversas. Esta confianza a menudo viene de las experiencias exitosas, o la realización de las tareas bien ejecutadas.

Así también la autoconfianza es definida como el convencimiento de que poseemos determinadas aptitudes que nos permiten realizar aquello que deseamos, venciendo obstáculos y realizando esfuerzos, sin desanimarnos en el intento, porque tenemos la certeza firme de que somos capaces de conseguirlo. La confianza está basada en el conocimiento personal (Gámez, 2021).

La autoconfianza es la sensación de creer en uno mismo y sus propias habilidades, cualidades y capacidad de juicio. Tener buenos niveles de autoconfianza puede ayudarte a tener éxito tanto en tu vida personal como en la profesional. Además de ser primordial para tu salud mental, también es importante para la salud física. Sin embargo, la mayoría de las personas tienen un nivel de autoconfianza muy por debajo

del óptimo. El miedo al fracaso, la falta de metas y la incapacidad para creer en sí mismos mantienen a muchos individuos anclados a situaciones que no les hacen felices (Rodríguez, 2022).

De acuerdo a la Real Academia Española la autoconfianza es conceptualizada como la confianza en sí mismo (Real Academia Española, 2022).

La autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvern en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar (Rodríguez, 2019).

La autoconfianza nos brinda el poder de creer siempre en nosotros mismos. Vamos afinando nuestras virtudes y nuestros defectos a lo largo de nuestro desarrollo personal. Según los aprendizajes y experiencias de nuestra vida, vamos adaptando a la persona que somos y mejorando nuestra confianza (Psonrie, 2022).

La autoconfianza es una parte del autoconcepto, y el autoconcepto es una parte de la autoestima; mientras que las dos primeras incluyen solo información textual (que puede ser expresada en palabras), la autoestima incorpora además toda una serie de elementos emocionales y vinculados a emociones (Psicología y Mente, 2021).

La confianza en uno mismo es un sentimiento de confianza en sus habilidades, cualidades y juicio. Las investigaciones sugieren que la confianza es importante para la salud y el bienestar psicológico. Aprenda a tener más confianza y obtenga los beneficios de aumentar su confianza y la autoconfianza (Morin, 2022).

La confianza en sí mismo es una actitud acerca de sus habilidades y capacidades. Significa que te aceptas y confías en ti mismo y tienes una sensación de control en tu vida. Conoces bien tus fortalezas y debilidades, y tienes una visión positiva de ti mismo. Estableces expectativas y metas realistas, te comunicas de manera asertiva y puedes manejar las críticas (Simram, 2022).

La confianza en sí mismo significa que los niños creen en sus propias habilidades y capacidades. Debido a esto, es más probable que los niños seguros de sí mismos se desafíen a sí mismos en un entorno de aprendizaje. Los niños seguros de sí

mismos también confían en su capacidad para dominar su comportamiento, aprender nuevas habilidades y superar obstáculos (Nidos, 2022).

Tal como lo establece Dosil (2004) la autoconfianza se construye de acuerdo con experiencias pasadas que tiene el deportista, con respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea. Esta evaluación que se realiza sobre las propias habilidades impactará en la autoconfianza en situaciones en las que se requiere comprobar la valía personal y en las que el compromiso que se posee con la tarea es tan importante que le hace desplegar el máximo esfuerzo en su consecución.

A su vez, interviene en la determinación personal para la acción e influye en la motivación y en la cantidad de esfuerzo empleados por el individuo para afrontar situaciones nuevas en las cuales se presentan obstáculos. A mayor percepción de autoeficacia, mejor tiende a ser el desempeño del individuo; este éxito puede llevar a sentimientos positivos más generalizados acerca de sí mismo.

La autoeficacia no sólo afecta el comportamiento de manera directa, sino que puede ejercer influencia en otros aspectos definitorios como las metas y las aspiraciones, la percepción de las dificultades y el acceso a oportunidades en el medio en el que se desempeña, además del esfuerzo y la perseverancia que se le dedica a la tarea (Guillén, 2007).

2.2.1. Ventajas de la Autoconfianza

Pulido (2011) afirma que la autoconfianza es la clave para llevar a cabo nuestro máximo nivel en una tarea. Las personas seguras creen en sí mismas, por lo que se sienten seguras para llevar a cabo una tarea. Por el contrario, las personas menos seguras de sus capacidades dudan sobre sí mismas, de sí son o no lo bastante buenas lo cual impide el logro de su máximo potencial. Pulido señala alguna de las ventajas del poner en práctica la autoconfianza, las cuales son:

Si se tiene confianza se estará más relajado ante la posible presión, por lo que se tendrá un pensamiento positivo.

Se estará más concentrado, pues cuando se está más confiado en uno mismo, no se presta atención a otras tareas o estímulos.

Una persona segura de sí misma se establece grandes objetivos, mientras que, al contrario, la desconfiada tiende a ponerse objetivos muy bajos.

Una persona con autoconfianza nunca da por perdida una partida, su frase típica sería: hay que llegar a trece para ganar.

Bandura (1986) considera cuatro fuentes principales de autoconfianza:

Las experiencias anteriores (éxitos o fracasos). El individuo mide el efecto de sus acciones y las interpretaciones de estos efectos le permiten crear autoconfianza con respecto a la acción realizada. Los éxitos aumentan la autoconfianza, mientras que los fracasos la disminuyen.

La experiencia vicaria (el aprendizaje por observación, modelamiento o imitación). El individuo observa la conducta de otros; es decir, ve lo que son capaces de hacer y la consecuencia de su conducta, y luego, usa esta información para formar sus propias expectativas acerca de su conducta personal y las consecuencias que esta conlleva. Cabe anotar que hay experiencias vicarias que aumentan la autoconfianza, mientras que hay otras que la disminuyen.

La persuasión verbal (persuasión social). El individuo crea y desarrolla la autoconfianza como resultado de lo que le dicen las personas del entorno más cercano. Cabe mencionar que la persuasión positiva puede aumentar la autoconfianza.

Los estados fisiológicos (ansiedad, estrés, fatiga). El individuo puede recibir información relacionada con su autoconfianza a partir de reacciones como el estrés, la ansiedad o la fatiga que experimenta cuando se ve enfrentado a la ejecución de determinadas tareas. No hay total acuerdo en relación con los efectos que generan las reacciones fisiológicas sobre la autoconfianza; si bien, en general, se entiende que el efecto es negativo, también hay quienes señalan que bajos niveles generan efectos positivos.

La Autoconfianza es la emoción que nos predispone a sentirnos seguros con nosotros mismos porque nos juzgamos capaces de realizar la acción que consideramos necesaria para lograr los objetivos planteados (Portugal, 2016).

Este constructo, en el deporte es definido por Dosil (2004) como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado. Nicolás (2009) también haciendo referencia al ámbito deportivo, señala que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse

a una determinada tarea. Los términos autoconfianza y autoeficacia son utilizados por algunos autores, indistintamente, es decir, como si fueran sinónimos. En la misma línea, Telletxea (2007) indica que después de algunos fracasos, pueden aparecer rápidamente dudas sobre sí mismo, aclarando que algunas personas recobran su sentido de eficacia, mientras que otras pierden la fe que tenían en sus capacidades.

De acuerdo a Jonas (2021) la autoconfianza te da beneficios como: la positividad en el trabajo, da cualidades del modelo a seguir, da felicidad, vuelve a la persona socialmente activa, mejora la salud, impulsa la motivación, genera resiliencia, hace que las relaciones con las personas sean más fuertes y da autenticidad.

Los niños con mucha confianza en sí mismos sobresaldrán en los campos que elijan y disfrutarán de la vida, sabiendo que pueden conquistar el mundo. Podrán lidiar con las decepciones sin sentirse desanimados. Tomarán riesgos y tendrán la actitud de que tendrán éxito sin importar el resultado (Samsadm, 2021).

2.2.2. Limitaciones de La Autoconfianza

Por otra parte Pulido (2011) menciona que las limitaciones más destacadas a raíz de la autoconfianza son las siguientes: No sustituye a la incompetencia, solo ayudará hasta cierto punto, los niveles de autoconfianza responden a la Teoría de u invertida, la zona óptima corresponde a un punto donde se está convencido de poder alcanzar el objetivo siempre que se emplee un esfuerzo para ello, El punto de inflexión dependerá de la propia persona.

2.2.3. Fallas de la Autoconfianza.

Si un deportista espera que algo pase realmente, en realidad está ayudando a que suceda. Cuando un deportista duda de su capacidad para triunfar, está creando lo que se conoce como profecía auto cumplida. Las profecías auto cumplidas negativas son barreras psicológicas que llevan a un círculo vicioso, la expectativa del fracaso conduce al fracaso real, que empobrece la autoimagen, aumenta las expectativas de un futuro fracaso y tienden a afectar el grado de creencia en las habilidades propias.

Las dudas sobre sí mismo debilitan el rendimiento, crean ansiedad, rompen la concentración y provocan indecisiones. Los deportistas que carecen de confianza se centran en sus puntos débiles más que en sus habilidades (Weinberg & Gould, 2010).

Para Salcedo (2018) algunos de los factores que pueden afectar la autoconfianza pueden ser los resultados deportivos que ayudan en gran medida a generarla. Por lo que, una de las fórmulas para manejar la autoconfianza es no centrar al deportista solo en el resultado, sino también en sus procesos.

Aprender una nueva técnica o destreza también puede afectar su capacidad de autoconfianza si es que toma un tiempo más o menos prolongado en aprenderla en forma correcta. La falta de motivación ya sea extrínseca o intrínseca es un factor influyente.

A su vez agrega, que cuando un deportista tiene la percepción de que no está preparado ni técnica, ni física, ni mentalmente para una competición, verá afectada su autoconfianza. Es por ello que la mejor inyección de autoconfianza para un deportista tiene que ver con su propia percepción de que ha ido aprendiendo o desarrollando las habilidades competitivas.

Por otro lado, cuando las metas planteadas por el deportista son irreales, inadecuadas o muy altas, perderá toda su confianza al observar que no las ha ido cumpliendo (Salcedo, 2018).

2.2.4. Falta de Confianza.

Muchos poseen las habilidades físicas para ser exitosos, pero les falta confianza en su capacidad para desempeñar esas habilidades bajo presión en la competencia. Las dudas debilitan el rendimiento, generando ansiedad e interfiriendo en la concentración (Perlbach, 2016).

Los individuos que pierden su confianza se focalizan en sus errores en vez de hacerlo en sus fortalezas, por lo que se distraen de la concentración en la tarea que tienen a mano.

Es esperable que luego de algunos fracasos o contratiempos, el deportista puede tener dudas sobre sí mismo y que su nivel de autoconfianza descienda. Lo fundamental aquí es la capacidad de recuperación de la autoeficacia percibida. Se hablará entonces de “resiliencia” en el ámbito deportivo (Telletxea, 2007).

Cabe destacar que, para algunos individuos, una pequeña duda sobre sí mismos es importante, ya que, los ayuda a mantener la motivación y a evitar la conformidad o el exceso de confianza.

2.2.5. Autoconfianza óptima.

Tal como lo desarrolla Weinberg y Gould (2010), la autoconfianza óptima significa estar tan convencido de poder cumplir con las metas propias que uno se esfuerza para conseguirlo, no siempre se traduce en éxito deportivo, pero sí aparece como esencial para alcanzar el potencial. Refiere a la fuerte creencia en uno mismo, creencia que ayudará a lidiar con los errores y equivocaciones de manera efectiva y mantener el esfuerzo hacia el éxito. Cada persona tiene un nivel óptimo de autoconfianza y los problemas de rendimiento pueden surgir tanto cuando se tiene muy poca como demasiada confianza. El rendimiento mejora según crece el nivel de confianza, hasta un punto óptimo donde mayores aumentos de confianza producen sus correspondientes disminuciones en el rendimiento. Por lo tanto, cada deportista poseerá un nivel de confianza y los problemas de rendimiento podrán surgir por exceso o por defecto de ella.

Confianza óptima: es la que se pretende conseguir, según la cual es preciso que crean que van a rendir al máximo nivel de preparación, a partir de establecer una serie de objetivos realistas a su alcance (González et al., 2004).

2.2.6. Exceso de confianza.

El exceso de confianza puede generar “errores de juicio” en la toma de decisiones porque puede llevar a sobreestimar o subestimar las capacidades de los demás, evaluar inadecuadamente la dificultad de una tarea, o ser adverso a posibles riesgos. (Johnson & Fowler, 2011)

Según Weinberg y Gould (2010) las personas con exceso de confianza son falsamente confiadas, es decir, su confianza es mayor de lo que sus capacidades garantizan.

El exceso de confianza es mucho menos grave que la falta de esta. No obstante, cuando realmente aparece, los resultados pueden ser desastrosos. Su rendimiento declina porque creen que no tienen que prepararse o esforzarse para lograr hacer el trabajo. Esto ocurre, por ejemplo, cuando se da por sentado que resultará victorioso frente al oponente y se piensa que todo lo que se debe hacer es presentarse y ganar. Se descuida la preparación y actuar sin la seriedad suficiente, podría hacerlo perder

fácilmente, mientras que el oponente comienza a ganar confianza. Otra de las situaciones es aquella en la que un deportista finge el exceso de confianza como un intento de complacer a los otros y para esconder sus sentimientos reales de duda. El atleta quiere mostrar ante los demás que tiene una gran confianza sobre sí mismo, que es capaz de enfrentarse a cualquier reto y que no le teme a nada, creando así un escudo sobre lo que siente realmente (Gonzales, 2022).

Además, hace que el deportista evite realizar un análisis interno (introspección), que le pudiera permitir, al menos, a darse cuenta de cosas que no está dispuesto a ver sobre sí mismo, por temor a no poder alcanzar sus objetivos o no cumplir las expectativas que los demás tienen sobre él (Weinberg & Gould, 2010).

Dentro de los aspectos negativos del exceso de confianza, sin desestimar los beneficios de la misma a la hora de la toma de decisiones para la consecución de los objetivos de las empresas, está puede conducir a evaluaciones defectuosas y comportamientos sub-óptimos, esto cobra especial relevancia en escenarios de decisiones imparciales ya que no podrían ser la mejor estrategia teniendo en cuenta que estas decisiones deben ser tomadas en escenarios de competencia e incertidumbre (Feregrino et al., 2006).

2.2.7. Construcción de la autoconfianza

Para Weinberg y Gould (2010) muchas personas creen que uno tiene confianza o no la tiene. Sin embargo, la confianza se puede construir a través del trabajo, la práctica y la planificación. La confianza se puede mejorar de varias formas. Tantos deportistas como entrenadores concuerdan en que las siguientes actividades tienden a construir la autoconfianza:

2.2.7.1. Concentrarse en los logros de la ejecución: La conducta exitosa aumenta la confianza y lleva a más conductas exitosas. Con certeza, uno se siente más inclinado a sentir confianza sobre la ejecución de cierta habilidad si puede ejecutarla de manera constante durante la práctica, es decir, hay que crear o manipular situaciones que permitan a los deportistas experimentar el éxito y la sensación de logro. Esta es la razón por la cual las buenas prácticas y la preparación física, la técnica y la táctica para jugar aumentan la confianza.

2.2.7.2. Actuar con confianza: Los pensamientos, sentimientos y conductas están interrelacionadas. Cuanta más confianza demuestre un deportista en su actuación, más confiado se sentirá. Esto resulta de especial importancia cuando un deportista empieza a perder confianza y el adversario, al percibirlo, comienza a ganarla. Los deportistas deben intentar mostrar una imagen confiada durante la competencia; muchas personas manifiestan que están perdiendo la confianza a través del lenguaje corporal y sus movimientos. Actuar con confianza también puede levantar el ánimo en momentos difíciles.

2.2.7.3. Pensar con confianza: La confianza consiste en pensar que uno puede y que logrará sus metas. Los deportistas necesitan descartar los pensamientos negativos y reemplazarlos por pensamientos positivos. Dichos pensamientos y los diálogos internos deben ser instructivos y motivacionales, más que enjuiciadores. Los diálogos internos positivos no sólo pueden dar pistas para una actuación específica, sino que también mantienen en alto la motivación y la energía

2.2.7.4. Uso de imágenes: La visualización es una forma de simulación, es similar a la experiencia sensorial verdadera, aunque el proceso sucede por completo en la mente. A través de ella se pueden recrear experiencias positivas previas o proyectar nuevos eventos para prepararse mentalmente para la actuación. La visualización puede y debería abarcar la mayor cantidad de estímulos posibles, experiencias, estados de ánimo. Uno de los usos de las imágenes es ayudar a construir la confianza. Uno se puede ver a sí mismo haciendo cosas que nunca había sido capaz de hacer o habían sido difíciles de hacer.

2.2.7.5. Uso del mapa de metas: El mapa de metas es un plan personalizado que contiene varios tipos de metas y sus estrategias, así como un procedimiento sistemático de evaluación para analizar el progreso. Las investigaciones y entrevistas con entrenadores y deportistas indican que la concentración debe ser mayor en las metas de rendimiento y proceso, en contraposición a las metas de resultado, debido a que los primeros dan más sensación de control y aumentan la atención en la tarea.

2.2.7.6. Optimización del estado físico y el entrenamiento: Estar en la mejor forma física posible es otra de las claves para sentir confianza. Actualmente, la mayoría de los deportistas de todas las disciplinas se entrenan todo el año para mejorar

la fuerza, la resistencia y la flexibilidad y califican el entrenamiento físico como una de sus 39 fuentes principales de confianza. Ninguna intervención del entrenamiento mental puede tomar el lugar de la habilidad y el acondicionamiento físicos necesarios para la actuación en el deporte. Más bien, un entrenamiento riguroso y la práctica deberían integrarse a un sólido entrenamiento mental.

2.2.7.7. Preparación: Estar preparado da la confianza de saber que uno ha hecho todo lo posible para asegurar el éxito. Un plan brinda confianza porque uno sabe lo que va a hacer, siempre debe existir un plan de ataque que requiere tener, por lo menos, una idea general de lo que se quiere lograr y de cómo se lo hará. Un buen plan considera tanto las propias habilidades como las del adversario.

2.2.7.8. Fomentar el clima social: La actividad no tiene lugar en un espacio vacío y es necesario considerar el clima social cuando se intenta construir la confianza. Los factores del clima social que parecen influenciar la confianza incluyen el estilo de liderazgo, el tipo de estas y su evaluación, las redes de apoyo social, las fuentes de retroalimentación social y los tipos, disponibilidad y características de los modelos

2.2.8. Modelo de Confianza de Vealey

Por otra parte, Pulido (2011), definió la confianza como la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Este programa se basa en dos tipos de confianzas: Rasgo y Estado.

2.2.8.1. La Confianza Rasgo: El grado de creencia que normalmente se tiene sobre la propia habilidad para tener éxito en lo que se realiza.

2.2.8.2. La Confianza Estado: Es la confianza que se posee en un momento particular sobre la propia habilidad para tener éxito en él lo que se realiza. Es decir, como si se hablara de confianza general-específica respectivamente.

El planteamiento de Vealey es sólo aplicable al ámbito deportivo, mientras que el de Bandura surge de la teoría cognitiva. Para medir la autoconfianza de un sujeto Vealey propone tres instrumentos: confianza rasgo, confianza estado y orientación competitiva, en los dos primeros se le pregunta al deportista el grado de realización óptima que obtendrá en ámbitos como concentración, consecución de metas,

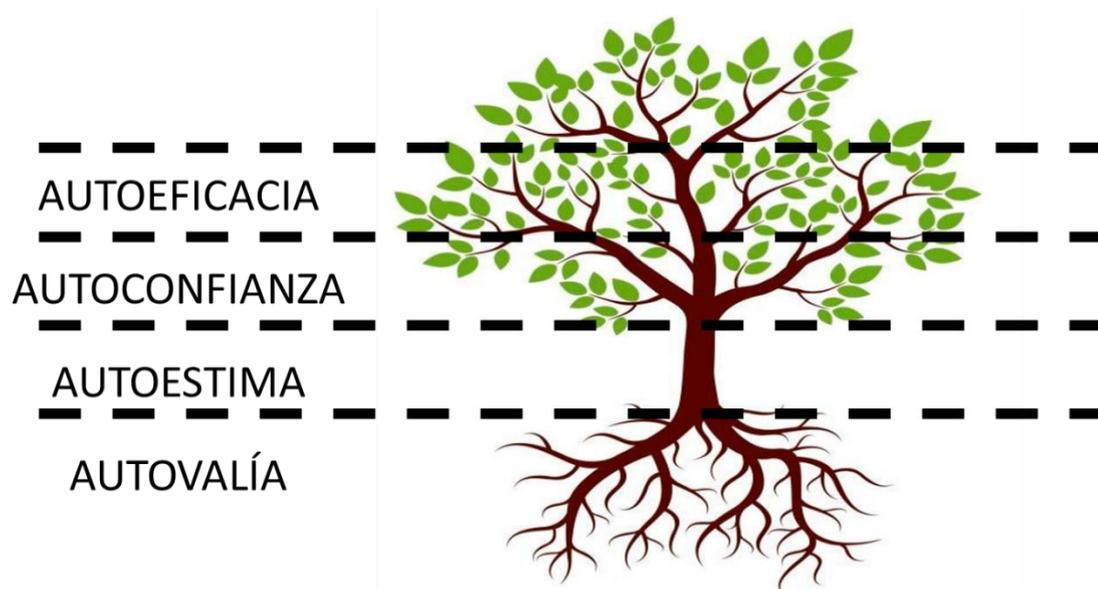
preparación para la competición. Mientras que en el tercer instrumento se estudia la orientación hacia obtener unos buenos resultados o hacia la victoria.

2.2.9. Teorías sobre la Autoconfianza

Antes de exponer las teorías fundamentales que intentan estudiar el constructo es importante poder diferenciar los siguientes conceptos: la autovalía, la autoestima, la autoconfianza y la autoeficacia. Para ello Marshall y Paterson (2019) proponen pensar al sistema de auto juicio como un árbol donde cada parte del mismo refleja un tipo distinto de juicio que se hace sobre el sí mismo y las propias capacidades.

Figura 1

Sistema de auto juicio como un árbol



Auto valía como raíces profundas: La misma se basa en sentimientos profundos sobre las capacidades y la valía personal, se trata del “quién eres” con los valores, la ética, las pasiones y creencias fundamentales sobre el sí mismo. Desde muy temprana edad las personas expresan necesidades psicológicas y emocionales, pero si las mismas no son cubiertas se busca el por qué llevando la propia atención hacia el interior, de forma tal que, puede llevar a la persona a echarse la culpa y establecer conclusiones condenatorias (creer no ser lo suficientemente buenos, valiosos o competentes). De esta manera, dichas creencias sesgadas crecen y afectan el desarrollo de una autovalía saludable, la cual, se relaciona con saber que nuestra vida es valiosa e importante.

La autoestima como sólido tronco: Es influida por la experiencia actual, aquello que la persona cree que ha experimentado, conseguido o logrado. A su vez, refleja juicios emocionales generalizados sobre uno mismo

La autoconfianza como ramas espesas: Puesto que la misma se define por la propia percepción de la propia capacidad, tiene una orientación futura y predice que intentará la gente. Es un ámbito donde el sistema de auto juicio puede aparecer diferenciado, lo que significa que podemos tener ámbitos de nuestra vida donde exista una confianza alta, pero 27 baja en otros. Aunque la baja autoconfianza puede afectar a otros aspectos de nuestra vida, rara vez afecta a todos si nuestra autoestima subyacente es saludable.

La autoeficacia como hojas: La misma es una forma de confianza específica y hace referencia a nuestra creencia sobre la capacidad de producir un nivel muy específico de rendimiento. A su vez, las creencias sobre la autoeficacia no tienen que estar basadas en la realidad, consiste en lo que la persona piensa que puede hacer en tareas específicas, no en lo que en realidad puede hacer.

De esta manera, queda claro porque la autoconfianza y la autoeficacia no son lo mismo. Dado que la autoeficacia es específica de las situaciones, nuestra confianza para ejecutar una tarea determinada puede variar dependiendo de las circunstancias.

A continuación, se presentan algunas de las teorías más destacadas en la psicología del deporte para explicar cómo el desarrollo de la autoconfianza influye en el rendimiento de los deportistas en diversas disciplinas.

Cabe destacar que existen varias teorías acerca del surgimiento, desarrollo e intervención de la autoconfianza, pero dos son las principales teorías que han abordado este tema: la autoeficacia de Bandura y el modelo de confianza de Vealey. Es importante recalcar que el planteamiento de este último es sólo aplicable al ámbito deportivo, mientras que el de Bandura surge de la teoría cognitiva (Salcedo, 2018).

2.3. Control Emocional

Pradas (2022), en su publicación técnica de control emocional, indica que las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o los lleven a realizar conductas indeseables. La ansiedad y la ira son reacciones naturales y positivas que tenemos para ponernos en alerta ante determinadas situaciones, que son consideradas como peligrosas. Pero también pueden ser emociones negativas que no funcionan como debieran, activándose ante estímulos inofensivos y provocando malestar y conductas inadecuadas. Comprender, conocer y admitir las emociones es el procedimiento para poder controlarlas.

2.3.1. *La Ansiedad*

La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo, hablar en público) o ante situaciones que no entrañan ningún peligro (por ejemplo, subir en ascensor, salir a la calle, etc.). La ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente). Esto es, la ansiedad, incluye los siguientes componentes: Los pensamientos y las imágenes mentales atemorizantes (cognitivo), las sensaciones físicas que se producen cuando estamos nerviosos o furiosos. (Fisiológico), los comportamientos que son la consecuencia de la respuesta de ansiedad (conductual). (Dhaga & Fuertes, 2009)

2.3.2. La Ira

La ira es otra emoción que puede ser problemática la ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos. Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan. (Dhaga & Fuertes, 2009)

2.4. Automotivación

La automotivación es la clave para iniciar una tarea y llevarla a término- Weisinger. La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito- Emerson.

En el modelo de la inteligencia emocional de Goleman y Weisinger, después de lograr el autoconocimiento y el autocontrol, es necesario encontrar fuentes de inspiración que proporcionen energías para la acción, en eso consiste la automotivación.

Codina (2011), en su publicación la automotivación en la inteligencia emocional; indica que la automotivación es la aptitud de la inteligencia emocional que permite encontrar energías para superar un contratiempo y seguir adelante.

Las cuatro fuentes de automotivación a las que se pueden acudir son: El individuo mismo (experiencias anteriores, autoestima, seguridad en sí mismo); amigos comprensivos, familiares y colegas; un mentor emocional (real o ficticio, vivo o fallecido); nuestro entorno laboral.

Con independencia de la fuente a la que se acude deben estar presentes aptitudes como: la confianza, (da la certeza de que se tiene la capacidad para llevar a cabo la tarea); el optimismo, (esperanzas de que el resultado será positivo); la tenacidad, (que mantiene centrados en la tarea); el entusiasmo, (que permite disfrutar del proceso); y la resistencia (que permite empezar otra vez, a partir de cero).

Entre las técnicas a las que se puede acudir para encontrar la motivación en uno mismo están las: afirmaciones motivadoras, juegos mentales (el día uno; el mejor día laboral); delimitación temporal y focal; imágenes mentales; autocrítica constructiva; establecimiento de metas significativas.

Al acudir a los amigos comprensivos, familiares y colegas, se deberá preguntar: ¿Qué buscar? (confianza, idoneidad, disponibilidad); ¿Qué pedir?; ¿Cómo corresponder?

Para acudir a mentores emocionales: Elegir alguno que resulte ser motivador; seleccionar un momento de la vida que resulte inspirador; evocarlos a menudo.

Sobre el entorno, como fuente de motivación: se debe convertir en un lugar de trabajo agradable; rodeado de objetos motivadores.

Para enfrentarse a los contratiempos y sacar ventaja de ellos: sintonizar con los sentimientos e interpretaciones; utilizar reafirmaciones motivadoras y diálogos internos positivos; mantener el sentido del humor; practicar la relajación; realizar actividades físicas; utilizar técnicas de solución de problemas; confiar en el equipo de respaldo; reafirmar las metas y plantearse otras.

Manejar adecuadamente las etapas por las que transita el proceso emocional al enfrentar un contratiempo, como son: incredulidad; ira; deseo de volver atrás; depresión; aceptación; esperanza; y actividad positiva.

Capítulo III

Fundamento Teórico Científico de la Segunda Variable

3.1. Afrontamiento del Estrés

3.1.1. *Concepto de Estrés*

El estrés es una respuesta física no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea está causada por, o resulte de, condiciones agradables o desagradables. Podríamos concluir que dicha respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida (Venancio, 2018).

Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano (Regueiro, 2019).

En la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento (Cano, 2017).

El estrés se puede definir como cualquier tipo de cambio que causa tensión física, emocional o psicológica. El estrés es la respuesta de su cuerpo a cualquier cosa que requiera atención o acción (Scott, 2022).

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo a la presión. Muchas situaciones diferentes o eventos de la vida pueden causar estrés. A menudo se desencadena cuando experimentamos algo nuevo, inesperado o que amenaza nuestro sentido de identidad,

o cuando sentimos que tenemos poco control sobre una situación (*Mental Health Foundation, 2021*).

Se definió como el Síndrome de Adaptación General (GAS) o la respuesta de defensa del cuerpo o la psique ante una lesión o estrés prolongado (Neuron, 2020).

El estrés surge de situaciones en las que los individuos perciben que las demandas a las que se enfrentan superan su capacidad para gestionarlas (Högberg, 2021).

El estrés es un trastorno biopsicosocial que afecta actualmente a la población mundial, la cual se encuentra inmersa en una sociedad globalizada que exige y demanda cada día individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada una de los problemas de índole laboral, social y emocional que se le presenten (Durán et al., 2014).

3.1.2. Conceptualización del Afrontamiento al Estrés

Proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno. (Mattlin et al., 1990).

El conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas. (Park & Folkman, 1997)

3.1.3. El Estrés Asociado a la Adaptación al Sistema Universitario

Se ha hipotetizado acerca de que la adultez emergente o la transición de la adolescencia a la edad adulta representa un periodo durante el cual los individuos presentan una mayor vulnerabilidad al estrés (Towbes & Cohen, 1996).

Generalmente, los objetivos de esta etapa vital giran en torno a la exploración y al establecimiento de una identidad propia a través de importantes roles evolutivos que ya poseen cierto grado de desarrollo (la amistad o la educación) y de otros de carácter más emergente (ocupacionales o sentimentales) (Arnett, 2000).

La transición desde las enseñanzas secundarias a la universidad constituye un importante desafío para los jóvenes adultos que deben comenzar una vida independiente, manejar sus propias finanzas, mantener estándares académicos y adaptarse a una nueva vida social. Supone a su vez una gran oportunidad para

modificar los roles existentes (de hijo o hija) y adoptar otros nuevos (estudiante universitario (Brougham et al., 2009).

Durante este proceso de transición, los estudiantes reciben feedbacks positivos y negativos acerca de sus decisiones, y de acuerdo a esta retroalimentación modifican o abandonan sus metas. En definitiva, la importancia de este periodo radica en que, al final de esta transición, los estudiantes universitarios deberían ser capaces de establecer las bases para sus futuros objetivos vitales (Salmela et al., 2008).

La adaptación a las demandas del sistema universitario supone, sin lugar a dudas, una de las más importantes fuentes de estrés dentro de los estresores de tipo académico. No en vano, el ingreso en la universidad representa una de las transiciones más importantes que se produce dentro de la trayectoria formativa de cualquier persona (Corominas & Isús, 1998).

Lafuente, (1985) también trató de analizar los problemas de la adaptación al contexto universitario en una muestra de 163 estudiantes de primer curso (la mitad de ellos de la titulación de psicología). Los problemas más acuciantes eran aquéllos relacionados con su propio rendimiento académico, la falta de tiempo y los problemas de horarios para compaginar las actividades académicas con otras, las relaciones con el profesorado, las clases demasiado teóricas, la inadecuación de los planes de estudio y la politización de la universidad.

Pritchard et al., (2007) realizaron un trabajo de corte longitudinal con el objetivo de describir el impacto físico y psicológico del primer año de educación universitaria, además de identificar los factores que predecían el ajuste a la universidad entre 242 estudiantes. De esta forma, observaron cómo los problemas físicos, la cantidad de alcohol consumido durante los fines de semana, la frecuencia de intoxicación y el afecto negativo entre los estudiantes presentaban una mayor prevalencia al final que al comienzo del primer año académico. Por otra parte, mientras las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación y el perfeccionismo predecían una peor salud física y consumo de alcohol, el optimismo y la autoestima resultaron ser buenos predictores de una mejor salud tanto física como psicológica.

En un trabajo de revisión, Thurber y Walton (2012) resumen los principales factores de riesgo que afligen a los estudiantes universitarios de nuevo ingreso. En concreto, los estudiantes que se cambian de país o de región se someten a desafíos

adicionales para su ajuste, como otro idioma que condiciona la expresión y comprensión y otras diferencias culturales (comida, sentido del humor, costumbres, religión, etc.), ambientales (climatología, entorno rural o urbano), o políticas y sociales (diferencia en los roles, estereotipos, discriminación, etc.). Estos autores señalan que la excesiva juventud, la limitada experiencia fuera del hogar, bajos niveles de control percibido, la percepción de estar a gran distancia de casa, el exceso de apego al lugar de origen, una elevada dependencia de la familia o un apego inseguro con ésta representan factores de riesgo para un adecuado ajuste a la universidad.

Friedlander et al., (2007) exploraron el papel del estrés, el apoyo social y la autoestima en el ajuste a la universidad de 115 estudiantes universitarios canadienses de primer año. Observaron que la mejora en el ajuste al contexto universitario se relacionaba con la disminución en los niveles de estrés informado, con la percepción de mayor apoyo social por parte de los amigos e iguales y con el incremento en los niveles de autoestima global, social y académica.

3.1.4. *El Estrés Asociado a Procesos de Evaluación*

Sin lugar a dudas, de todos los estresores académicos descritos hasta el momento, los que han suscitado un mayor interés entre los investigadores son aquellos vinculados a los procesos de evaluación. Es preciso tener en cuenta que el resultado de las pruebas de evaluación supone habitualmente un elemento que va a condicionar de manera importante el acceso a determinadas opciones formativas, así como las oportunidades ocupacionales en el futuro. Evidentemente, esta realidad hace que los estudiantes le otorguen una elevada importancia a la evaluación, con el consiguiente potencial inductor de altos niveles de estrés psicológico. De este modo, las pruebas y exámenes a los que los estudiantes deben enfrentarse representan un tipo crítico de situaciones de estrés (Splanger et al., 2002).

No obstante, parece demasiado simplista limitarse a afirmar que los exámenes representan la más potente fuente de estrés entre los estudiantes. Además, resulta altamente probable que el marcado carácter estresor de los exámenes presente a su vez un origen multicausal, obedeciendo así a un extenso y variado número de razones que pueden actuar de forma simultánea. la aprensión a la evaluación, el miedo al fracaso

y otros elementos de naturaleza cognitiva y afectiva son los motivos más frecuentemente contemplados.

Según Liebert y Morris (1967) hay dos componentes fundamentales: uno cognitivo y otro emocional. El componente cognitivo del temor a la evaluación, también denominado con el término de preocupación (worry) o diálogo interno, hace referencia a la actividad mental generada en torno a la situación del examen y sus potenciales consecuencias para la persona. Esta dimensión cognitiva de la aprensión a las situaciones de evaluación se produce antes, durante y después de las mismas. Un estudiante que presenta altos niveles de ansiedad ante los exámenes puede experimentar reacciones cognitivas generando pensamientos centrados en la comparación desfavorable con sus compañeros (todos mis compañeros realizarán el examen mejor que yo), las dudas sobre de la propia capacidad (no seré capaz de realizar bien el examen) o atribuciones negativas acerca de las consecuencias del fracaso (si suspendo este examen, todos pensarán que soy tonto). Como se ha anticipado, todos estos pensamientos están presentes no sólo durante la realización del examen, sino también antes y después del mismo, encontrándose que los niveles de ansiedad ante los exámenes se relacionan con diferencias cuantitativas y cualitativas en el funcionamiento de los procesos cognitivos (Zatz & Chassin, 1985). Por otra parte, la emotividad constituye el segundo componente de la ansiedad ante los exámenes. Los altos niveles de activación son generalmente evidenciados a través de las respuestas fisiológicas (tensión muscular, incremento de la tasa cardiaca y frecuencia respiratoria, sudoración, temblores, mareo, náuseas o síntomas gastrointestinales) que se producen ante las situaciones de evaluación.

La ansiedad se define como un estado mental y corporal en el que sentimos una serie de síntomas concretos, un malestar generalizado y un bloqueo en la interacción con el mundo. Impide a quien la sufre llevar una vida normal y llega a resultar incapacitante. La forma en que cada persona la siente es diferente, y hay varios subtipos implicados. La causa habitual es la anticipación y la imaginación de que ciertas cosas ocurrirán, no podremos hacerlas frente y nos desbordaremos. Lo que anticipamos no siempre tiene una base real que indique que va a ocurrir, pero, aun así, lo que se siente es desbordante y paralizante (Rull, 2019).

A pesar de los dos componentes de la ansiedad ante los exámenes diferenciados por Liebert y Morris (1967), la dimensión cognitiva de la misma es la que se ha identificado como la principal fuente de disminución del rendimiento académico (Eysenck & Calvo, 1992). El modelo de la interferencia cognitiva proporciona una explicación plausible a este hecho. De esta forma, los estudiantes que presentan elevados niveles de ansiedad ante los exámenes obtendrían un rendimiento inferior debido a su mayor vulnerabilidad a experimentar interferencia o distracción cognitiva. Así, estos individuos mostrarían dificultad para suprimir adecuadamente los pensamientos internos relacionados con la preocupación por los resultados de la prueba, por la comparación de su capacidad respecto a la de los demás, o simplemente por la consideración de que no están suficientemente preparados para el examen, de modo que ello interferiría o les distraería de la realización de la tarea.

3.1.5. El Estrés Académico Asociado a la Sobrecarga Académica

El segundo gran grupo de estresores académicos está constituido por la sobrecarga de trabajo (Muñoz, 2004). Por definición, la sobrecarga se puede identificar con la estructura esencial de los procesos de estrés, esto es, la valoración de unos recursos insuficientes para hacer frente a unas demandas percibidas como desbordantes y amenazadoras. dentro de esta categoría se incluirían aquellas situaciones caracterizadas por demandas académicas excesivas, tales como la exigencia de una gran presencialidad (en forma de horas de clase y tutorías), demasiado trabajo autónomo del estudiante (tareas para casa, trabajos, necesidad de muchas horas de estudio), la dificultad para conciliar la vida académica y personal, ausencia de tiempo libre, la exigencia de mantener niveles de atención y concentración durante muchas horas o las demandas derivadas de los módulos de prácticas, especialmente en las titulaciones de tipo psicosocial y sanitarias, en las que se requiere un contacto directo y emocionalmente exigente con personas que demandan soluciones a problemas complejos. En este sentido, cabría hablar de una sobrecarga de tipo cuantitativa en aquellos casos en los que el tiempo disponible para realizar una serie de tareas se valora como insuficiente, y otra sobrecarga de carácter más cualitativa cuando el recurso deficitario no es el tiempo sino las habilidades o capacidades personales del estudiante u otros recursos de aprendizaje (fondos

bibliográficos, maquetas, equipos científico-técnicos, disponibilidad y pertinencia de casos clínicos durante las prácticas, etc.). la sobrecarga académica o, mejor dicho, la percepción de sobrecarga por parte del estudiante, representa un factor de vulnerabilidad ante el estrés.

3.1.6. Estrés Postraumático

Asensi (2020), en este tiempo de confinamiento por la expansión del coronavirus van a estar presentes ciertos cambios emocionales en nosotros. Es posible que en determinado momento nuestro estado de ánimo se mantenga estable, pero en otros momentos puede cursar con emociones más desagradables como son la tristeza, el miedo o el enfado. Así como la aparición de irritabilidad, angustia, preocupación, estrés, síntomas depresivos, problemas de sueño, entre otros. Es importante que normalicemos y atendamos todos los diferentes estados en los que nos podemos encontrar a lo largo de estos días.

Los seres humanos somos seres sociales, necesitamos el contacto con los demás para nuestra supervivencia. Teniendo en cuenta esto, otra de las consecuencias que genera la cuarentena es el aislamiento social que todos sufrimos. Nos encontramos lejos de nuestros seres queridos y la falta de libertad para poder verlos puede llevarnos a sentir una gran angustia y tristeza.

Más a largo plazo, el confinamiento o aislamiento puede ser causa de la aparición de trastornos de tipo emocional, como ansiedad y depresión o trastornos post estrés postraumático.

3.1.7. Teorías del afrontamiento al estrés

Moos y Schaefer en su Modelo transaccional, Postula que las estrategias de afrontamiento son un mediador entre el individuo y los resultados de bienestar y salud. (Moos & Schaefer, 1993)

El Modelo Multiaxial del afrontamiento, postula que existen cuatro tipos de recursos: los objetos (casa, ropa...), características personales (habilidades, autoeficacia), condiciones (empleo, relaciones personales) o energías (medios que permiten la obtención de otros recursos, como dinero, crédito o conocimientos) (Monnier et al., 1998).

3.2. Técnicas Inconscientes

Iberia (2019), en su publicación afrontamiento del estrés, indica que muchas personas utilizan técnicas inconscientes para enfrentarse al estrés, conocidos como mecanismos de defensa, entre ellos la negación y el aislamiento emocional, pero estos mecanismos inconscientes no enfrentan al sujeto a su realidad, solamente ocultan el problema, y en cualquier momento el aparece. Las estrategias de afrontamiento también tienen vías positivas y podemos incluirlas en dos categorías: una que se centra en el problema y la otra centrada en las emociones.

Rowshan (2013) define que el estrés es el síndrome general de adaptación a una respuesta orgánica que puede ser amenazante para todos los seres humanos. Por su parte, Selye (1978) sostiene que el estrés es inespecífico del organismo ante cualquier exigencia sea provocada por condiciones agradables y desagradables. Por consiguiente, El estrés es la serie de acciones que se dan en la persona instantáneamente por situaciones que se perciben peligrosas para todos.

3.2.1. Técnicas de afrontamiento del estrés

Las técnicas de afrontamiento también tienen vías positivas y podemos incluirlas en dos categorías: una que se centra en el problema y la otra centrada en las emociones (Durán et al., 2014).

3.2.1.1. La Relajación: Para Bakal (1999) es un estado o respuesta ideal y óptima de equilibrio físico y mental que se prolonga más o menos en el tiempo y al que es posible llegar mediante la experimentación práctica de técnicas definidas previamente. Un estímulo generador para la acción, el cambio, la transformación y el logro de objetivos como: toma de decisiones, definición de un proyecto laboral y profesional, solución de problemas y conflictos, recuperación y mejora ante una enfermedad. Una transformación o reducción del tono muscular (relajamiento, distensión y armonización del tono muscular).

3.2.1.2. La Relajación Muscular: Para Payne (2005) La relajación muscular es un proceso por el cual se reduce la tensión contráctil de los músculos voluntarios. Los métodos descritos en los tres capítulos anteriores son ejemplos principalmente de la técnica de tensión relajación. Sin embargo, la relajación ejecutada sin contracción, es un procedimiento pasivo. Tiene ciertas ventajas (Durán et al., 2014).

Las secuencias pueden ejecutarse si atraer la atención hacia el individuo que las lleva a cabo. Por tanto, son potencialmente útiles en el lugar de trabajo o en otros lugares público donde se genere el estrés.

Exigen menos tiempo para llevarlas a cabo que las de tensión relajación adecuando para las personas que tienen incapacidades físicas, la naturaleza de las cuales pueden imposibilitar algunas de las rutinas de tensión

3.2.1.3. La Inducción como Técnica Antiestrés: Según Giacomo (2003), las técnicas de inducción van un paso más en profundidad que las de relajación. En ese estado, la intención en el logro de mejoras y resolución de problemas es muy importante. Es decir, se está en un nivel en el que se pueden mandar órdenes al inconsciente para lograr lo que queramos

3.2.1.4. La Meditación Contemplativa: Para Pintos (1996), consiste en mirar algo de forma activa, dinámica, atenta, pero siempre sin palabras. Elige un objeto para trabajar con él, trato de sentirlo a través de la mirada de palparlo con la vista como si estuviera utilizando el sentido del tacto al acariciar un trozo de terciopelo. Si me distraigo me reintegrare a la misma situación de solo mirar recuperando la atención perdida. Una y otra vez advertiré súbitamente que i mente está en otra parte. Cada vez que me dé cuenta que me he apartado del propósito marcado, mi actitud deberá ser la de ponerme de nuevo a contemplar el objeto. La labor consiste en mirar de forma activa y atenta. Mo objetivo debe ser permanecer absorto de la cabeza a los pies en esta actividad no verbalizada. Sostendré el objeto que he elegido a una distancia visual, que me resulte cómoda y seré flexible con esta distancia. No mirare fijamente a un punto concreto del objeto. Lo explotare dinámicamente sin palabras. Lo imaginare como si fuera un nuevo continente que estoy explorando de forma no verbal. Deberé aflojar la tensión. Dedicare diez minutos diarios durante las dos primeras semanas.

Pasadas dos o tres semanas, aumentare el tiempo a quince minutos un mes después a veinte quizá después a media hora

3.2.1.5. Actividades Manuales: Según Acaso (2009), las manualidades, en términos generales, son trabajos efectuados con las manos, con o sin ayuda de herramientas. Generalmente se denomina así a aquellas labores en las que se busca una realización personal, una creatividad casera, o en la mayoría de los casos una forma de desconectar del trabajo o bien como entretenimiento para combatir el aburrimiento y en otros casos también como un negocio rentable A las primeras civilizaciones Se les presentaron las necesidades de hacer manualidades para crear utensilios para uso personal, con sus propias manos y creatividad Una excelente forma de relajarte, aprender hermosas técnicas, disfrutar de hacer tus propias creaciones, mejorar tu autoestima y plasmar libremente tus creaciones. Una maravillosa técnica para bajar estrés y depresión. Las manualidades son una excelente alternativa que permite, al mismo tiempo pasar un buen momento junto a otra gente y enorgullecerte de tu creación artística. El desarrollo de la psico-motricidad fina, una mayor confianza en sí mismo, la expresividad de emociones y sentimientos, el desarrollo de la creatividad y distintas habilidades comunicacionales, son sólo algunos de los beneficios de compartir juntos este tipo de actividades.

Este estilo se encarga de disminuir la emoción, principalmente el trastorno emocional, aquí se pueden utilizar la evitación, minimización, distanciamiento la atención selectiva, la extracción de valores positivos, es decir, ver el lado bueno de las cosas. Todas ellas con el objetivo reducir el efecto emocional sobre la persona y el ambiente. Entre las estrategias que están incluidas en este estilo de afrontamiento, se encuentran las siguientes (Reynoso & Seligson, 2005).

Búsqueda instrumental de apoyo emocional: se basa en la búsqueda de apoyo emocional, de las otras personas con el fin de disminuir el malestar emocional producto de situaciones estresantes.

Reinterpretación positiva: esta estrategia tiene como finalidad reevaluar la situación problemática y darle una connotación positiva y más adecuada.

Aceptación: se da a través de los dos procesos de evaluación cognitiva, la primera en la primera fase de la evaluación primaria, donde se acepta que la situación

estresante existe, en el otro caso se produce en la evaluación secundaria, donde se acepta que el problema ha ocurrido y no será cambiada.

Acudir a la religión: consiste en acercarse a la religión, apoyándose en las creencias religiosas, la fe, la oración como una forma de apoyo frente a los problemas.

Negación: es una estrategia basada en negarse a aceptar que el problema existe y tiende a actuar como si el problema.

3.3. El Afrontamiento Centrado en Emociones

El afrontamiento centrado en las emociones tiene como característica regular conscientemente las emociones. Ejemplo buscar el lado positivo de una situación. Muchas personas utilizan técnicas inconscientes para enfrentarse al estrés, conocidos como mecanismos de defensa, entre ellos la negación y el aislamiento emocional, pero estos mecanismos inconscientes no enfrentan al sujeto a su realidad, solamente ocultan el problema, y en cualquier momento el aparece. Las estrategias de afrontamiento también tienen vías positivas y podemos incluirlas en dos categorías: una que se centra en el problema y la otra centrada en las emociones (Iberia, 2019).

3.3.1. Reacciones Físicas

Esto cambios fisiológicos son consecuencia de la activación del sistema nervioso, del sistema endocrino y del sistema inmunológico. Por lo general sólo percibimos algunos de los desórdenes persistentes que provoca esta activación des adaptativa. La persistencia de estos cambios puede acarrear una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, como dolores de cabeza, somnolencia, trastorno en el sueño contracturas musculares, disfunciones gástricas de nuestro sistema motor repetitivo, las dificultades como molestias digestivas, morderse las uñas, la fatiga (Liebert & Morris, 1967).

3.3.2. Reacciones Psicológicas

Las reacciones psicológicas asociadas al estrés con el objetivo siempre de identificarlas al estrés son de tipo emocional. El estrés surge cuando el organismo lleva a cabo un sobreesfuerzo para contrarrestar el desequilibrio inducido por alguna

amenaza que altera su funcionamiento normal. De este modo, La emoción es activada junto a los cambios fisiológicos que caracterizan la reacción al estrés. Los indicadores emocionales asociadas al estrés son las que entendemos como negativas: la ansiedad, miedo, depresión, ira, en contraste con las positivas (Que no suelen darse con el estrés). Los estados de ánimo que se manifiestan la depresión. Siendo los más habituales la fatiga, la agresividad, y problemas de concentración de distinto tipo (Quispe, 2019).

La principal respuesta psicológica asociada al estrés es de tipo emocional. Explicamos que el estrés surge cuando el organismo lleva a cabo un sobreesfuerzo para contrarrestar el desequilibrio inducido por alguna amenaza que altera su funcionamiento normal. De este modo, la emoción es activada junto a los cambios fisiológicos que caracterizan la reacción al estrés. Además de las respuestas emocionales también existen las somáticas, cognitivas y comportamentales. Las primeras son las más importantes. Los indicadores emocionales están muy relacionados con los somáticos y con frecuencia son una causa de los otros o viceversa. Las emociones asociadas al estrés son las que entendemos como negativas: la ansiedad, miedo, depresión, ira; en contraste con las positivas (que no suelen darse con el estrés). Los estados de ánimo que se manifiestan son la impaciencia o la frustración. Los indicadores somáticos son percibidos por los sujetos y expresados como quejas, siendo los más habituales la fatiga, el insomnio, el temblor, y dolores de distinto tipo. Muchos de estos aspectos somáticos no son más que los componentes de la reacción emocional, por ejemplo, en el caso de la ansiedad. Parece que la ansiedad se relaciona más con un estado de estrés temporal y la depresión con uno crónico. Los indicadores cognitivos y comportamentales pueden convertirse en formas de afrontar el estrés, pero es importante saber cómo hacerlo ya que, su mantenimiento en el tiempo suele ser lo que provoca los problemas. Entre los primeros destacan, como más habituales, la indecisión, actividad mental acelerada, pérdida del sentido del humor o la memoria. Entre los comportamentales estados de nerviosismo diversos como morderse las uñas o no poderse estar quieto, trastornos alimenticios, fumar (Iberia, 2019).

3.3.2.1. Alteraciones psicológicas y mentales: Terapify (2020), las alteraciones físicas y mentales, que se presentan como consecuencias del estrés, son: Trastornos de ansiedad, ansiedad generalizada, ataque de pánico, fobia, trastorno obsesivo compulsivo y trastornos del estado de ánimo

3.4. Afrontamiento Centrado en el Problema

El afrontamiento centrado en el problema persigue un fin; que la persona que tiene estrés desarrolla un plan de acción para solucionarlo. La mayoría de nosotros empleamos las dos estrategias: centrada en las emociones y centrada en el problema. Cuando creemos que las circunstancias no se pueden modificar empleamos la centrada en las emociones y cuando sentimos que lo podemos modificar utilizamos las centradas en el problema (Hurtado, 2018).

Este estilo de afrontamiento está caracterizado por el despliegue de recursos personales con los que cuentan las personas, los cuales tienen como objetivo hacer frente a las situaciones, los recursos con los que cuenta el individuo, creencias o autoafirmaciones positivas, estrategia de solución de problemas, habilidades sociales, apoyo social y recursos materiales (Reynoso, 2005). Otros recursos de afrontamiento lo constituyen las técnicas de resolución de problemas se refieren a aquellas que tienen que ver con la estrategia de análisis de los problemas y la búsqueda de alternativas de solución, las cuales ayudan a la persona a la elección de una solución flexible, adecuada a la situación presente. Estas técnicas siguen un proceso sistemático que van desde la definición operacional del problema hasta la búsqueda de alternativas adecuadas (Nieto et al., 2004)

Las habilidades sociales constituyen, en este sentido, un recurso importante como mecanismo de afrontamiento que se caracteriza por las destrezas a nivel de la interacción con las personas del entorno, y las cuales van desde las más básicas como el autocuidado, habilidades para iniciar y mantener una comunicación, solicitar un pedido, o hacer una crítica. Estas habilidades facilitarían la interacción con el medio, realizar transacciones y negociaciones adecuadas que nos permitirán resolver inconvenientes en la relación con nuestro entorno manifiesta que el apoyo social es uno de los recursos de afrontamiento, caracterizado por su dirección, es decir, si es aportado o recibido, o si es dispuesto en cantidad o calidad. Tanto si este apoyo es de

carácter emocional, informativo o valorativo, es decir, si constituye o no fuente de apoyo. Algunos estudios han considerado que el apoyo social favorece la salud física, psíquica o emocional, bien porque se puede relacionar con el inicio de la enfermedad o porque favorece la recuperación de la persona con depresión (Barra et al., 2006).

Dentro del estilo de afrontamiento enfocado en el problema se encuentran las siguientes estrategias:

Afrontamiento activo: Tiene como objetivo ejecutar acciones directas para evitar los efectos negativos del estrés.

Planificación: Busca desarrollar estrategias basadas en acciones directas para enfrentar de la mejor manera el estrés.

Supresión de actividades: Consiste en dejar de lado otras actividades para no interferir con la solución del problema.

Postergación: Es una estrategia que busca el mejor momento para actuar y desplegar una acción determinada

Búsqueda instrumental de apoyo social: Consiste en la búsqueda de la orientación y consejo del grupo social y del entorno

3.4.1. La Experiencia Subjetiva de Estrés Académico y su Afrontamiento

Desde una consideración transaccional, los efectos y repercusiones que ejerza el estrés académico, tanto a corto como a largo plazo, sobre el bienestar, la salud y el rendimiento de los estudiantes estarán determinados fundamentalmente por la percepción subjetiva que éstos realicen de los estresores y del modo en el que los afronten. Tal y como se ha señalado en el primer capítulo, el concepto de valoración constituye uno de los pilares sobre los que se construye. De esta forma, más que las condiciones objetivamente estresantes de la situación, es la valoración personal que cada individuo realiza de las mismas lo que en última instancia condiciona la activación de una serie de respuestas y pone en marcha conductas de afrontamiento destinadas a su manejo. Esta dependencia de la interpretación subjetiva del estresor representa el elemento diferencial que le permite a esta aproximación teórica dar cuenta de las diferencias interindividuales que se producen en un grupo de individuos sometidos a unas condiciones estimulares similares. Sin embargo, el resultado de la valoración que la persona realiza de la situación no sólo va a determinar su reacción

fisiológica de estrés, sino que a su vez influirá sobre la conducta de afrontamiento elegida. de este modo, cuando durante el proceso de valoración secundaria la persona evalúa las condiciones estresantes como modificables, es decir, cuando considera que entran dentro de sus posibilidades de control y las valora en términos de desafío, se promueven emociones positivas como el interés y se seleccionan predominantemente afrontamientos centrados en el manejo del problema. En el caso de que las condiciones estresantes se valoren como no modificables, es decir, cuando el individuo considera que no tiene posibilidades de intervenir sobre el desarrollo de la situación y la valora en términos de amenaza, surgirán emociones negativas como el miedo y predominarán los afrontamientos centrados en el control de las emociones, la búsqueda de apoyo o la evitación (Skinner et al., 2003).

En esta misma dirección y dentro del ámbito educativo, (Compas et al., 1988) encontraron que los participantes valoraban los estresores de tipo académicos como más controlables que los estresores de naturaleza interpersonal. A consecuencia de esto, los estudiantes recurrían en mayor medida a estrategias de afrontamiento centradas en el manejo del problema para dar respuesta a los estresores académicos, mientras que utilizaban con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en el control de la emoción para manejar los estresores de carácter interpersonal.

Respecto al grado de concordancia o ajuste de la estrategia de afrontamiento a las demandas de la situación, Perrez y Reicherts (1992) sostienen que existe una correspondencia entre las características objetivas de la situación, la valoración subjetiva realizada por el individuo y los recursos disponibles, de modo que resulta posible determinar el grado de adecuación de los esfuerzos de afrontamiento.

Según estos autores, de forma general, los esfuerzos directos o explícitos para manejar un problema se llevan a cabo cuando existe la creencia de que la situación no cambiará a no ser que el individuo haga algo para alcanzar su objetivo, como, por ejemplo, esforzarse más para superar una prueba de rendimiento. Por el contrario, cuando existe la creencia de que la situación resulta incontrolable y el individuo no confía en poder lograr los objetivos propuestos, en la mayoría de los casos éste optará por conductas de evitación que no requieran de la inversión de demasiado esfuerzo para revertir la situación.

Uno de los modelos de afrontamiento más completos y que sintetiza las relaciones entre los principales elementos que forman parte del mismo es el propuesto por Frydenberg y Lewis (2002). En él, la autora postula que el afrontamiento resulta una función compuesta por los condicionantes situacionales, las características individuales, la percepción subjetiva de la situación y las intenciones de afrontamiento.

Las disposiciones biológicas, la historia familiar y personal o el clima sociofamiliar en el que se encuentra inmerso del individuo van a ejercer una enorme influencia sobre la percepción de la realidad y su valoración en términos de estrés o no. después de la estimación de las posibles consecuencias (en forma de daño, pérdida, amenaza o desafío) y de los recursos disponibles para afrontarlas (personales, interpersonales o materiales), el individuo genera unas intenciones o propósitos de afrontamiento, que, sumadas a la acción desarrollada, van a determinar el resultado. Una vez emitida la respuesta, el resultado de la misma será a su vez fruto de un nuevo proceso de reevaluación (valoración terciaria), tras el cual se decidirá si resulta necesaria otra respuesta. Para la autora, la estructura circular que presenta el modelo, refleja la tendencia a la sobre generalización de las estrategias de afrontamiento, siendo consecuentemente elegidas o rehusadas en futuras situaciones en función de los resultados que se hayan obtenido en el pasado.

Considerando la enorme diversidad de problemas que, en combinación con una multitud de diferentes condicionantes contextuales pueden afectar al ser humano, es comprensible que la variabilidad en las respuestas de afrontamiento suponga un importante escollo a la hora de formular modelos explicativos del estrés en términos estáticos o de causa- efecto.

Por tanto, el estrés debe ser concebido como un complejo proceso de naturaleza altamente dinámica, y que puede experimentar importantes modificaciones en función del contexto e incluso durante el propio transcurso de una misma situación.

3.5. Otros Estilos de Afrontamiento

En este grupo se consideran estilos que son menos adecuados para hacer frente a las situaciones estresantes. Estos tienen que ver con la liberación de las emociones,

con darse por vencido y no seguir las metas, distrayendo su atención hacia diversas actividades que puede interferir con la solución de los problemas.

Liberación de emociones: Consiste en la tendencia a enfocarse en las consecuencias negativas y desagradables de las emociones, expresando de forma abierta las emociones.

Desentendimiento conductual: Consiste en darse por vencido y dejar de perseguir las metas que la situación estresante está bloqueando.

Desentendimiento mental: Consiste en permitir que diversas actividades distraigan la atención de las evaluaciones acerca del problema y de la meta que está siendo interferida por la situación estresante. (Carver et al., 1989)

Como se aprecia, el estrés y el afrontamiento son procesos complejos, que implican principalmente la evaluación que realiza la persona acerca de los eventos o situaciones estresantes y que dependerán en gran medida del afronte y los recursos con los que cuente. Estudios teóricos sobre el tema enfatizan la existencia consecuencias nocivas del estrés en las personas y del importante papel que cumple el afrontamiento en las personas.

3.6. Relación entre el estrés y el afrontamiento

Las investigaciones muestran la relación entre el estrés y el afrontamiento, se ha encontrado una relación significativa entre el estrés y el afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios, siendo el afrontamiento centrado en el problema el que predomina en esta población no clínica (Boullosa, 2013).

Un hallazgo similar se encontró en universitarios quienes presentaron niveles severos de estrés siendo las estrategias de afrontamiento más utilizadas la planificación y el afrontamiento activo (centradas en el problema), además de la reinterpretación positiva y crecimiento, negación (centradas en la emoción), desalentamiento, enfocar y liberar emociones (otras estrategias), (Ticona et al., 2006).

En un estudio a nivel nacional, evaluaron una muestra de estudiantes universitarios encontrando que a mayor edad se presentaba con mayor frecuencia preocupaciones relacionadas con el futuro y el sí mismo. Siendo los estilos centrados en el problema y los centrados en la emoción los que eran utilizados con mayor

frecuencia que a su vez se relacionaba con niveles de estrés más bajo en esta población. (Cassaretto et al., 2003)

Por su parte, en una investigación comparativa con estudiantes universitarios de Perú y Suecia acerca de la percepción del estrés, experiencias académicas estresantes y los tipos de afrontamiento se encontró similitud en la percepción negativa del efecto de situaciones estresantes tanto en su desempeño y la salud como en el estado de ánimo de 18 los participantes. Sin embargo, el estudio encontró diferencias en la definición del estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas, lo cual indica que el aspecto cultural puede ser un factor que afecta la percepción acerca del estrés y su forma de afronte y varía de cultura a cultura (Carrillo, 2016).

En poblaciones que presentan enfermedades físicas, como pacientes con enfermedad cerebro vascular, se ha encontrado una correlación positiva con los otros estilos de afrontamiento (Barreda, 2012). Hallazgos similares fueron encontrados en una muestra de pacientes con TBC, donde la estrategia centrada en el problema fue la que más predominó, siendo la supresión de actividades y la planificación las más utilizadas por esta muestra (Pillaca, 2013).

En un estudio sobre estrategias de afrontamiento y ansiedad y depresión en pacientes con VIH, encontraron un alto uso de estrategias de afrontamiento centrado en el problema donde el afrontamiento activo y la reinterpretación positiva fueron las de mayor uso, las estrategias centradas en las emociones fueron significativas, principalmente el centrarse en la religión y la búsqueda de apoyo emocional del personal de salud (Gaviria et al., 2009).

En un estudio longitudinal realizado en adolescentes sobre acontecimientos estresantes, afrontamiento y ajuste, se encontró que las estrategias de búsqueda de ayuda y resolución de problemas aumentaron con la edad, mientras que las de evitación disminuyeron. Respecto al sexo, las mujeres utilizaron las estrategias de ayuda con mayor frecuencia. En el caso de adultos mayores, estos presentaron niveles medios de estrés y utilizaban estrategias centradas en el problema, seguidas de las centradas en las emociones (Acosta, 2011).

Por todo lo visto anteriormente, se considera de relevante e importante el estudio del estrés en pacientes con sintomatología depresiva. El concepto cobra importancia en nuestro medio porque se vive en una sociedad que presenta situaciones de estrés

constante, relacionadas con las condiciones o factores socioeconómicos, cambios sociales y diferentes circunstancias como problemas en el transporte, desempleo, o violencia. Las investigaciones muestran que los problemas de salud mental, incluyendo la depresión, son generados, activados ante la exposición de eventos estresantes (Veytia et al., 2012).

El estrés y el afrontamiento son aspectos estudiados en la actualidad por las implicancias que puede tener en el ser humano y las consecuencias no sólo en los aspectos psicológicos, sino también en los aspectos físicos, emocionales y conductuales de las personas. El presente estudio tiene como principal interés conocer cómo las 20 personas con depresión manejan las demandas estresantes, cuáles son sus estilos de afrontamiento al estrés, de qué manera afrontan situaciones que evalúan como estresantes y cómo influye en su estado actual.

Por todo lo visto anteriormente este estudio tiene como propósito conocer la relación que existe entre el estrés y el afrontamiento en pacientes con depresión que acuden a una institución de salud mental. En este sentido se considera que conocer las reacciones al estrés y los estilos de afrontamiento en personas que presentan problemas de salud mental, como en el caso de la depresión, resulta un aporte significativo para conocer los recursos con los que cuentan y establecer maneras de enfrentar los estresores de manera adecuada. Por lo tanto, el objetivo general del estudio es identificar la relación entre las reacciones al estrés y los estilos de afrontamiento en personas diagnosticadas con depresión.

Como objetivos específicos se proponen describir las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento que presentan los pacientes con depresión. Además, se identificará si existen diferencias entre hombres y mujeres en los estilos de afrontamiento reportados.

Es relevante considerar a las personas que acuden a una institución de salud mental ya que los problemas que afectan su funcionamiento en la esfera emocional son producto de su convivencia en múltiples entornos: social, familiar, económico y diario, lo cual puede sobrecargar el estado de salud y equilibrio psicológico. En este sentido, es importante conocer cuáles son sus respuestas a estos diversos estresores y los modos que tienen para afrontarlos para así identificar los recursos con los que cuentan y las dificultades que presentan.

Este estudio es importante pues contribuye al conocimiento e información sobre las reacciones al estrés y estilos de afrontamiento en pacientes con depresión que acuden a una institución de salud mental en nuestro medio. Si bien existen investigaciones que se han realizado en estudiantes universitarios, madres gestantes, pacientes oncológicos y con enfermedad física diagnosticada, no se han llevado a cabo estudios específicamente en pacientes con depresión.

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enunciado de las Hipótesis

4.1.1. *Hipótesis General*

La inteligencia emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

4.1.2. *Hipótesis Específicos*

La autoconfianza se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

El control emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

La automotivación se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

4.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición

4.2.1. Variable Independiente

Inteligencia Emocional

4.2.1.1. Definición Operacional. Describe aptitudes complementarias, pero distintas de la inteligencia académica, sino referidas al Coeficiente intelectual. De este modo, personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un Coeficiente intelectual menos, pero mayor inteligencia emocional. la inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer, citado de un estudio de Martínez, como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

4.2.1.2. Indicadores. Se tiene los siguientes:

Auto Confianza

Control Emocional

Automotivación

4.2.1.3. Escala de Medición. Ordinal

Tabla 1

Operacionalización de la Variable Inteligencia Emocional

Indicadores	Categoría	Escala
Autoconfianza	Nunca	Ordinal
Control emocional	Casi nunca	
Automotivación	A veces	
	Casi siempre	
	Siempre	

4.2.1. *Variable dependiente*

Afrontamiento del Estrés

4.2.1.1. Definición Operacional. Muchas personas utilizan técnicas inconscientes para enfrentarse al estrés, conocidos como mecanismos de defensa, entre ellos la negación y el aislamiento emocional, pero estos mecanismos inconscientes no enfrentan al sujeto a su realidad, solamente ocultan el problema, y en cualquier momento el aparece. las estrategias de afrontamiento también tienen vías positivas y podemos incluirlas en dos categorías: una que se centra en el problema y la otra centrada en las emociones.

4.2.1.2. Indicadores. Se tiene los siguientes:

Técnicas inconscientes

El afrontamiento centrado en emociones

El afrontamiento centrado en el problema

4.2.1.3. Escala de medición. Ordinal

Tabla 2

Operacionalización de la Variable Afrontamiento del Estrés

Indicadores	Categoría	Escala
Técnicas inconscientes	Nunca	Ordinal
El afrontamiento centrado en emociones	Casi nunca	
El afrontamiento centrado en el problema	A veces	
	Casi siempre	
	Siempre	

4.3. Tipo y diseño de investigación

4.3.1. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo básico, porque tiene como finalidad el mejor conocimiento y comprensión de los fenómenos por investigar. Tiene como propósito enriquecer el conocimiento teórico-científico, que es el apoyo esencial de toda investigación y esto a la vez conduce a nuevos conocimientos.

De acuerdo a Nicomedes (2018); la investigación básica o sustantiva recibe el nombre de pura porque en efecto está interesada por un objetivo crematístico, su motivación se basó en la curiosidad, el inmenso gozo de descubrir nuevos conocimientos, como dicen otros, el amor de la sabiduría por la sabiduría. Se dice que es básica porque sirve de cimiento a la investigación aplicada o tecnológica; y es fundamental porque es esencial para el desarrollo de la ciencia.

Según el nivel de conocimientos alcanzados es descriptiva –correlacional ya que se buscó identificar el grado de asociación que existe entre las dos variables, en este caso inteligencia emocional y afrontamiento del estrés.

La investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad. (Guevara et al., 2020).

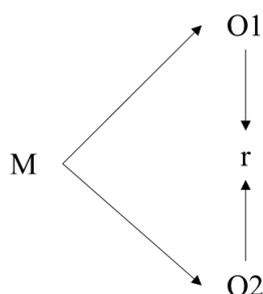
Según Cancela et al. (2010); Los estudios correlacionales comprenden aquellos estudios en los que estamos interesados en describir o aclarar las relaciones existentes entre las variables más significativas, mediante el uso de los coeficientes de correlación. Estos coeficientes de correlación son indicadores matemáticos que aportan información sobre el grado, intensidad y dirección de la relación entre variables.

Asimismo, la utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otra variable relacionadas. Es decir, para intentar predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos en una variable, a partir del valor que tiene en la variable o variables relacionadas.

4.3.2. Diseño de Investigación

El diseño de la investigación es no experimental transversal porque en el presente trabajo no se ha manipulado las variables ya la vez se recolecto la información en un determinado tiempo.

Esquema:



Donde:

M = La muestra de estudio

O1 = Observación de la variable 1

R = Coeficiente de correlación

O2 = Observación de la variable 2

4.4. Ámbito de la Investigación

El ámbito de la investigación se enmarca en la Institución Educativa El Faro de la Ciudad de Tacna.

La Institución Educativa es de gestión particular y la población estudiantil es mixta. La Dirección domiciliaria de la Institución mencionada es el Distrito de alto de la alianza Av. Tarata N° 1454. El director es Fernando Dávalos Ibáñez.

Misión: Restaurar en el ser humano la imagen de Dios, promoviendo el desarrollo integral del educando, formando autónomos y comprometidos con Dios, con el bienestar de la comunidad y de la patria.

Visión: Ser un Sistema educativo reconocido en la comunidad por su calidad y excelencia académica, fundamentado en los principios bíblicos cristianos.

Se inició gracias a la visión de la hermandad de la Iglesia Adventista El Faro; el apoyo del concejo provincial y otras entidades. Estos hechos ayudaron en la consolidación de esta prestigiosa institución, que siempre busco formar a sus alumnos de manera integral, en lo físico, mental, espiritual y social. Para ello cuenta con un currículo con diversas actividades denominacionales, como campamentos, retiros, festivales del niño y la juventud, salidas de estudio, y otros.

Fue creado por R.D. N° 001843 el 16 de mayo del 2000, inició sus actividades con 42 alumnos en el nivel inicial y con 4 docentes entregados a un servicio abnegado y completo. La profesora Ruth Velásquez Calcina, fue la primera directora. En el año 2001, se apertura el nivel primario y en el año 2006, se inicia las gestiones para brindar los servicios del nivel secundario, obteniendo la autorización según R.D. N° 5934.

La Institución Educativa El Faro pertenece a la red de los 6300 colegios que tiene la Iglesia Adventista a Nivel Mundial, Teniendo como lema Educa para esta vida y la eternidad formando al alumno integralmente en el desarrollo de sus capacidades y valores basados en principios bíblico cristiano. Actualmente la Institución Educativa brinda el servicio educativo en los tres niveles: inicial, primaria y secundaria con 605 estudiantes. Con una infraestructura adecuada para la enseñanza y desarrollo de las actividades escolares.

4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra

4.5.1. *Unidad de Estudio*

La unidad de estudio son los estudiantes de la Institución Educativa el Faro, Tacna.

4.5.2. *Población*

La población estuvo compuesta por 70 estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

4.5.3. Muestra

La muestra estuvo comprendida por los 70 estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019. Siendo el muestreo de tipo censal.

Como criterio de Inclusión: Se tomó en consideración al sexo masculino y femenino. Las edades estuvieron comprometidas entre 15, 16 y 17 años de edad.

Como criterios de Exclusión: No pertenecer a la Institución Educativa El Faro, edades que no estén comprometidas entre los 15, 16 y 17 años, ser de otra sección diferente a las de cuarto y quinto de secundaria.

4.6. Procedimiento, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.6.1. Procesamiento y Análisis de Datos

Para la recolección de datos se ejecutó siguiendo las siguientes etapas:

Elaboración de los instrumentos de recolección de datos.

Aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

Se realizó la tabulación y codificación de los resultados obtenidos para su respectivo análisis estadístico.

Se procedió con el análisis estadístico haciendo uso del software estadístico SPSS (del inglés *Statistical Package for Social Sciences*), que significa Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales y Microsoft office Excel 2017 simultáneamente estos resultados se transfirieron a Microsoft Word 2017 para la presentación final de los resultados.

Una vez obtenidos los cuadros y gráficos estadísticos se procedieron al análisis, interpretación y discusión de los resultados obtenidos para luego llegar a las conclusiones y recomendaciones.

4.6.2. Técnicas

Se utilizó como técnica de investigación la encuesta realizada mediante un cuestionario, para la recopilación de información que contenga preguntas cerradas para evaluar la variable independiente: Inteligencia emocional y la variable dependiente, afrontamiento del estrés. La técnica de encuesta es ampliamente utilizada

como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz (Casas, 2003).

En el caso de la variable independiente Inteligencia emocional se estructuró un cuestionario de 12 ítems, cada una tuvo cinco alternativas para ser respondida de acuerdo al criterio de cada estudiante, basado en sus tres indicadores: Auto Confianza, control motivacional y automotivación.

En el caso de la variable dependiente Afrontamiento del estrés también se estructuró un cuestionario de 12 ítems, cada una tuvo cinco alternativas para ser respondida de acuerdo al criterio de cada estudiante, basado en sus tres indicadores: Técnicas inconscientes, el Afrontamiento centrado en emociones y el afrontamiento centrado en el problema.

4.6.2.1. Cuestionario. El cuestionario utilizado se llama: Cuestionario sobre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés de los estudiantes. Cabe mencionar que ambos cuestionarios son de elaboración propia.

4.6.2.1.1. Base de la Elaboración del Cuestionario. El cuestionario fue realizado con las bases teorías de cada variable de estudio.

4.6.2.1.2. Estructura. El cuestionario está conformado por seis dimensiones que contienen cuatro preguntas cada una, siendo un total de doce preguntas para la variable independiente y doce para la variable dependiente.

4.6.2.1.3. Prueba Piloto. Malhotra (2004) define la prueba piloto como la aplicación de un cuestionario a una pequeña muestra de encuestados para identificar y eliminar los posibles problemas de la elaboración de un cuestionario. Para esta investigación se realizó la prueba piloto el 20 de noviembre del 2019 a los primeros 10 alumnos que se encontraron afuera del colegio que tengan las edades de entre 15 a 17 años, lo cual dio pauta para corregir las preguntas 2 y 9, ya que no se entendían y no se obtenía la información requerida. Por otro lado, se agregó una pregunta a cada dimensión para obtener más información.

4.6.3. Validación del Instrumento

4.6.3.1. Índice de Fiabilidad. Para el análisis de fiabilidad y confiabilidad se utilizó El alfa de Cronbach. Con la finalidad de lograr consistencia interna a través de un conjunto de ítems que midan el mismo constructo o dimensión teórica. Obteniendo un índice de 0,989, siendo bastante confiable.

Tabla 3

Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de elementos
,989	24

Mientras más cerca de la unidad este alfa (α) es más confiable

La fiabilidad del instrumento se puede estimar con el alfa de Cronbach (α). Actualmente, es uno de los coeficientes que más se utilizan en las publicaciones de las Ciencias Sociales, el alfa de Cronbach como coeficiente tradicional, se aplica este método de consistencia interna que permite estimar la fiabilidad del instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo.

Como criterio general, George y Mallery (2003) sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los valores de los coeficientes de alfa de Cronbach:

Coeficiente alfa $>.9$ a $.95$ es excelente

Coeficiente alfa $>.8$ es bueno

Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable

Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable

Coeficiente alfa $>.5$ es pobre

Coeficiente alfa

Tabla 4*Rangos de estadísticas de fiabilidad*

Rangos	Magnitud
0.81 a 1.00	Muy Alta
0.61 a 0.80	Alta
0.41 a 0.60	Moderada
0.21 a 0.40	Baja
0.01 a 0.20	Muy Baja

Nota. Fuente: Lao y Takakuwa (2016)

4.6.3.2. Validación por Expertos. Además, se realizó la validación del instrumento de las encuestas elaboradas mediante el juicio de tres expertos profesionales:

Validación N°01

Informante (Experto): Juan Guillermo Aranibar Ocola, Actualmente se desempeña como profesor de estadística en FAEDCOH de la Universidad Privada de Tacna, así también se desempeña como Contador General de la misma universidad.

Validación N°02

Informante (Experto): Esau Renzo Zavala Vicente, Maestro en Contabilidad, Tributación y Auditoría. Docente de la Universidad Privada de Tacna, Perú.

Validación N°03

Informante (Experto): Edgardo Antonio Mayta Mamani, Magister en Administración y Dirección de Empresas de la Escuela de Postgrado de la Universidad Privada de Tacna.

Capítulo V

Resultados

5.1. Trabajo de Campo

En el trabajo de campo se efectuó las encuestas, utilizando como instrumento un cuestionario de elaboración propia con 12 preguntas por cada variable, que se efectuó a 70 estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria del Centro Educativo Privado el Faro de la ciudad de Tacna, para evaluar inteligencia emocional y su relación con el afrontamiento del estrés, con la finalidad de poder efectuar un análisis de la variable independiente, inteligencia emocional y la variable dependiente, afrontamiento del estrés; con la finalidad de efectuar un análisis e interpretación de las respuestas obtenidas para posteriormente poder contrastar las hipótesis.

5.2. Diseño de Presentación de los Resultados

Los datos se presentan en el siguiente orden:

Edad de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Sexo en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Autoconfianza en los de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Control Emocional en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Automotivación en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Técnicas inconscientes en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Afrontamiento Centrado en Emociones en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Afrontamiento Centrado en el problema en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Aplicación de prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov. Chi cuadrado a la hipótesis específica 1 y 2 y Rho Spearman a la hipótesis específicas 3 y a la hipótesis general

5.3. Los resultados

En el presente estudio, se determinó una muestra conformada por 70 estudiantes de las estudiantes de cuarto y a quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

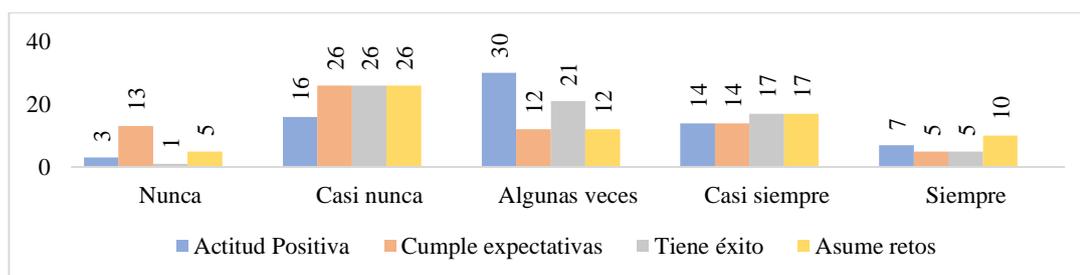
Tabla 5

Nivel de autoconfianza en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.

Categoría	Actitud Positiva	Cumple expectativas	Tiene éxito	Asume retos
Nunca	3	13	1	5
Casi nunca	16	26	26	26
Algunas veces	30	12	21	12
Casi siempre	14	14	17	17
Siempre	7	5	5	10
Total	70	70	70	70

Figura 2

Nivel de autoconfianza en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.



En la figura 2 se puede apreciar que falta mejorar la actitud positiva por parte de los estudiantes ya que los encuestados manifestaron que algunas veces consideran que cuentan con una actitud positiva; En lo referente a si cumple con sus expectativas de lo que persigue o desea conseguir. Los encuestados manifestaron que casi nunca cumplen con sus expectativas de lo que persigue o desea conseguir. Respecto a si considera que tiene éxito en las cosas que realiza. Los encuestados manifestaron que casi nunca consideran que tengan éxito en las cosas que realiza, debiendo mejorar esa actitud. En lo que se refiere a si asume retos y se plantea grandes objetivos. Los encuestados manifestaron que casi nunca asumen retos y se plantean grandes objetivos.

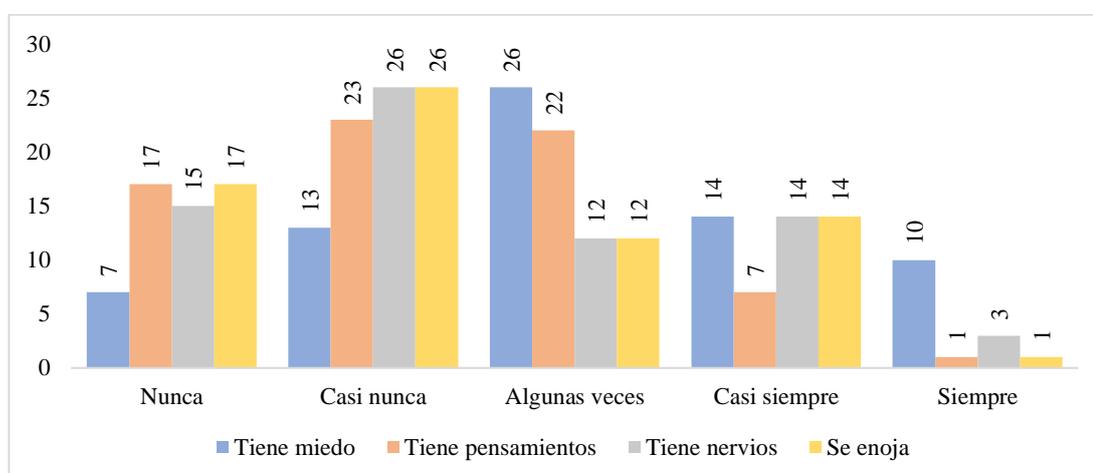
Tabla 6

Nivel de control emocional en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.

Categoría	Tiene miedo	Tiene pensamientos	Tiene nervios	Se enoja
Nunca	7	17	15	17
Casi nunca	13	23	26	26
Algunas veces	26	22	12	12
Casi siempre	14	7	14	14
Siempre	10	1	3	1
Total	70	70	70	70

Figura 3

Nivel de control emocional en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.



En la figura 3 se observa que los estudiantes consideran que algunas veces tiene miedo, inquietud y preocupación. Los encuestados manifestaron que algunas veces tienen miedo, inquietudes y preocupaciones; En lo que se refiere a si el alumno tiene pensamientos e imágenes mentales atemorizantes. Los encuestados manifestaron que casi nunca tienen pensamientos e imágenes mentales atemorizantes. En lo referente a si el alumno tiene sensaciones de estar nervioso o furioso. Los encuestados manifestaron que casi nunca tienen sensaciones de estar nervioso o furioso. En lo referente a si el alumno considera que se enfada y enoja muy rápidamente. Los encuestados manifestaron que casi nunca consideran que se enfadan y enojan muy rápidamente.

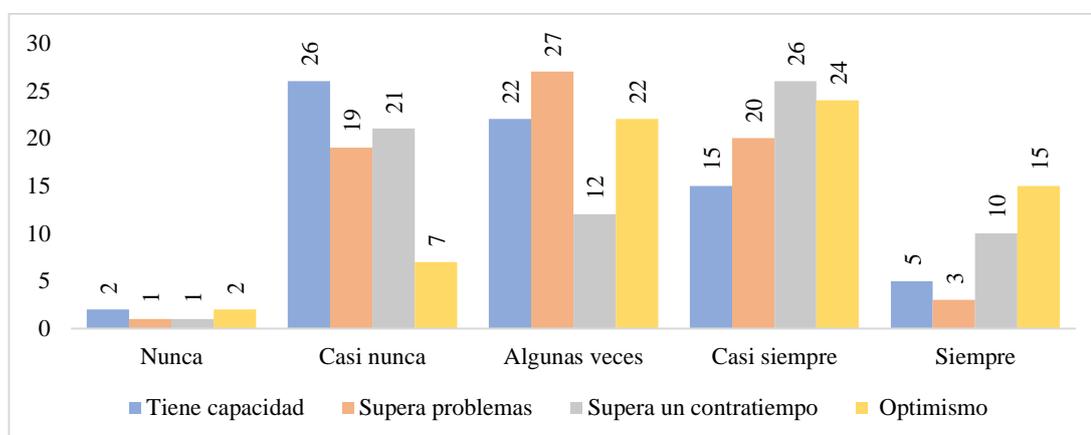
Tabla 7

Nivel de automotivación en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.

Categoría	Tiene capacidad	Supera problemas	Supera un contratiempo	Optimismo
Nunca	2	1	1	2
Casi nunca	26	19	21	7
Algunas veces	22	27	12	22
Casi siempre	15	20	26	24
Siempre	5	3	10	15
Total	70	70	70	70

Figura 4

Nivel de automotivación en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.



En la figura 4 se observa que en lo que respecta a si el alumno considera que tiene la capacidad para realizar una tarea, los encuestados manifestaron que casi nunca consideran que tengan la capacidad para realizar una tarea. En lo que respecta a si el alumno considera que cuenta con energías para superar algún problema, los encuestados manifestaron que algunas veces consideran que cuentan con energías para superar algún problema. En lo que se refiere a si considera que puede superar un contratiempo y seguir adelante, los encuestados manifestaron que casi siempre consideran que pueden superar un contratiempo y seguir adelante. En lo referente a si el alumno tiene optimismo y tenacidad en las tareas que desarrolla, los encuestados manifestaron que casi siempre tienen optimismo y tenacidad en las tareas que desarrollan

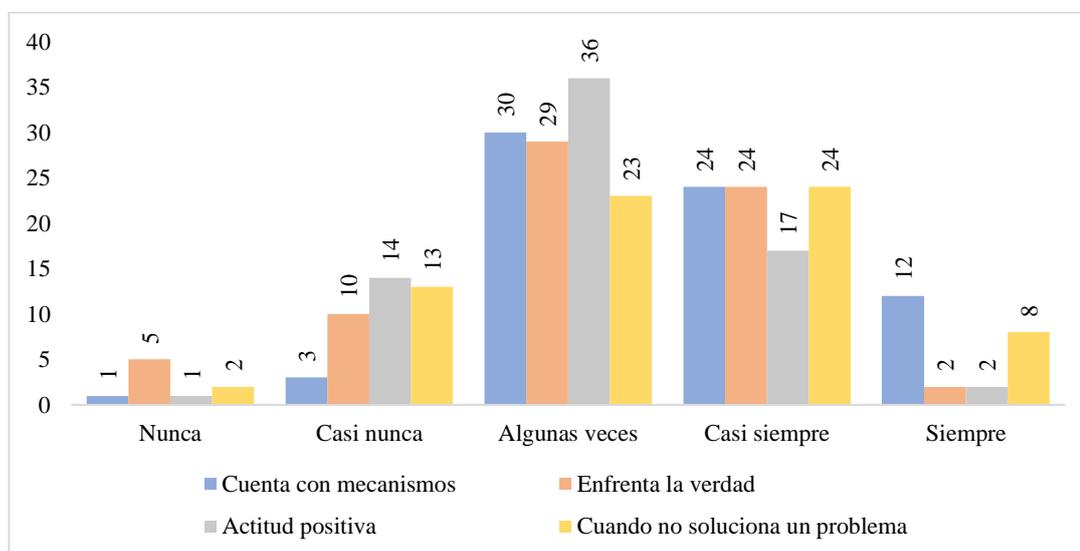
Tabla 8

Nivel de técnicas inconscientes en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.

Categoría	Cuenta con mecanismos	Enfrenta la verdad	Actitud positiva	Cuando no soluciona un problema
Nunca	1	5	1	2
Casi nunca	3	10	14	13
Algunas veces	30	29	36	23
Casi siempre	24	24	17	24
Siempre	12	2	2	8
Total	70	70	70	70

Figura 5

Nivel de técnicas inconscientes en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.



En la figura 5 se observa en lo que respecta a si el estudiante cuenta con mecanismos de defensa para afrontar problemas, los encuestados manifestaron que algunas veces cuentan con mecanismos de defensa para afrontar problemas. En lo que respecta a si el estudiante considera que no se enfrenta a la verdad ocultando el problema, los encuestados manifestaron que algunas veces consideran que no se enfrenta a la verdad ocultando el problema. En lo referente a si tiene una actitud positiva para resolver problemas. Los encuestados manifestaron que algunas veces tienen una actitud positiva para resolver problemas. En lo referente a si el estudiante

cuando no puede solucionar un problema, lo oculta, los encuestados manifestaron que casi siempre cuando no pueden solucionar un problema, lo ocultan.

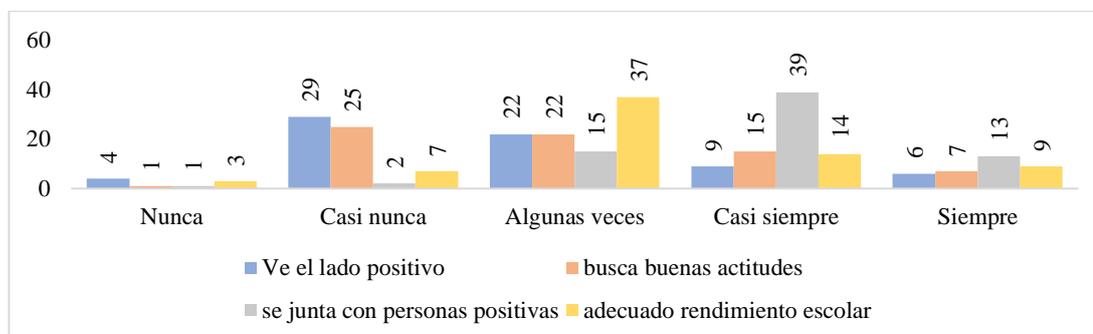
Tabla 9

Nivel de afrontamiento centrado en emociones en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.

Categoría	Ve el lado positivo	Busca buenas actitudes	Se junta con personas positivas	Adecuado rendimiento escolar
Nunca	4	1	1	3
Casi nunca	29	25	2	7
Algunas veces	22	22	15	37
Casi siempre	9	15	39	14
Siempre	6	7	13	9
Total	70	70	70	70

Figura 6

Nivel de afrontamiento centrado en emociones en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.



En la figura 6 se observa en lo que respecta a si el estudiante considera que siempre ve el lado positivo de las cosas, los encuestados manifestaron que casi nunca consideran que venga el lado positivo de las cosas. En lo referente a si el estudiante siempre busca buenas actitudes en las personas, los encuestados manifestaron que casi nunca buscan buenas actitudes en las personas. En lo que se refiere a si prefiere juntarse con personas que sean positivas, los encuestados manifestaron que casi siempre se prefieren juntarse con personas que sean positivas. En lo referente a si el alumno considera que tiene un adecuado rendimiento escolar, los encuestados manifestaron que algunas veces consideran que tienen un adecuado rendimiento escolar.

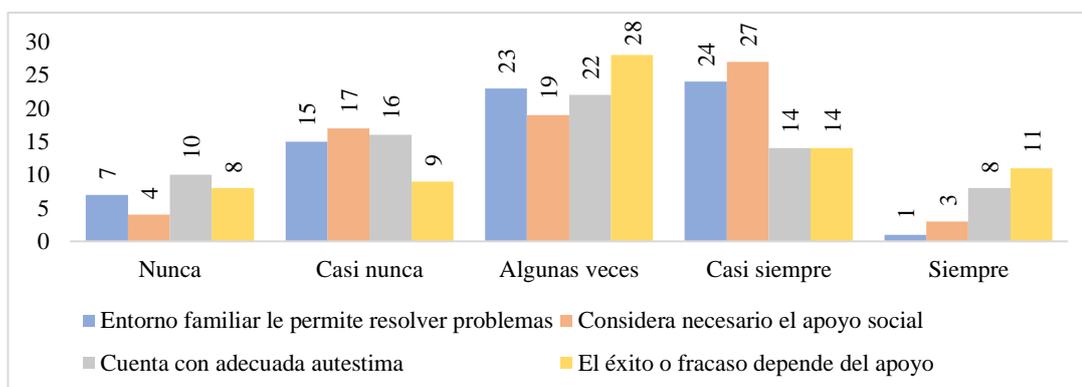
Tabla 10

Nivel de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.

Categoría	Entorno familiar le permite resolver problemas	Considera necesario el apoyo social	Cuenta con adecuada autoestima	El éxito o fracaso depende del apoyo
Nunca	7	4	10	8
Casi nunca	15	17	16	9
Algunas veces	23	19	22	28
Casi siempre	24	27	14	14
Siempre	1	3	8	11
Total	70	70	70	70

Figura 7

Nivel de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa el Faro, Tacna 2019.



En la figura 7 observamos en lo que respecta a si el estudiante considera que el entorno familiar le permite resolver problemas, los encuestados manifestaron que casi siempre el entorno familiar les permite resolver problemas. En lo que respecta a si el alumno considera necesario el apoyo social para un mejor desempeño, los encuestados manifestaron que casi siempre consideran necesario el apoyo social para un mejor desempeño. En lo referente a si considera que cuenta con una adecuada autoestima positiva, los encuestados manifestaron que algunas veces consideran que cuentan con una adecuada autoestima positiva. En lo referente a si el alumno considera que el éxito o el fracaso depende del apoyo familiar, los encuestados manifestaron que algunas veces consideran que el éxito o el fracaso depende del apoyo familiar.

5.4. Resultados

5.4.1. Tratamiento Estadístico

5.4.1.1. Prueba de normalidad

La inteligencia emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Tabla 11

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia emocional	,215	70	,000
Afrontamiento del estrés	,202	70	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Resultado: Para la determinación de la normalidad, se tomará en cuenta el Kolmogorov-Smirnov, por tener una muestra mayor a 50. El nivel de significancia p-valor (0,000), es menor que $\alpha=0.05$, lo cual demuestra que los datos de la variable 1 no cumplen una distribución normal y se deberá utilizar el test no paramétrico Correlación de Rho-Spearman.

5.4.2. Verificación de Hipótesis Específicas N°1

H₀: Hipótesis Nula: La autoconfianza no se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

H₁ Hipótesis Específica 1: La autoconfianza se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Nivel de Significancia: 0.05

Tabla 12

Correlación primera hipótesis específica

	Hipótesis específica 1
Chi-cuadrado	30,714 ^a
Gl	4
Sig. Asintótica	,000

a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 14,0.

En la tabla se observa que el P valor (0.000), es menor que el nivel de significancia (0.05), por lo que existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna (H1), concluyendo que la autoconfianza se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

5.4.3. Verificación de Hipótesis Específicas N°2

H₀: Hipótesis Nula: El control emocional no se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

H₁ Hipótesis Específica 2: El control emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Nivel de significancia: 0.05

Tabla 13

Correlación segunda hipótesis específica

	Hipótesis específica 2
Chi-cuadrado	22,143 ^a
Gl	4
Sig. Asintótica	,000

a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 14,0.

En la tabla se observa que el P valor (0.000), es menor que el nivel de significancia (0.05), por lo que existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna (H1), concluyendo que el control emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

5.4.4. Verificación de Hipótesis Específicas N°3

H₀: Hipótesis Nula: La automotivación no se relaciona directamente el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

H₁ Hipótesis Específica 3: La automotivación se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Nivel de significancia: 0.05

Tabla 14

Correlación tercera hipótesis específica

		Afrontamiento del estrés	Automotivación
Rho de Spearman	Afrontamiento del estrés	1,000	,930**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	70	70
Rho de Spearman	Automotivación	,930**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	70	70

En la tabla se observa que el coeficiente Rho de Spearman asciende a 0.930 y el nivel de significancia es 0.000 (p-valor). Siendo el p-valor menor a 0.05 (5%), se rechaza la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis alternativa (H₁), en consecuencia, existe una correlación positiva moderada (está en el rango entre 0.5 y 0.8), por lo que se concluye que: La automotivación se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019. Por lo tanto, queda verificada y aceptada la tercera hipótesis específica.

5.4.5. Verificación de Hipótesis General

Ho: Hipótesis Nula: La inteligencia emocional no se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

H1 Hipótesis General: La inteligencia emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.

Nivel de significancia: 0.05

Tabla 15

Correlación Hipótesis General

		Inteligencia emocional	Afrontamiento del estrés	
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	,838**	
		N	70	
	Afrontamiento del estrés	Coefficiente de correlación	,838**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	70	70

En la tabla se observa que el coeficiente Rho de Spearman asciende a 0.838 y el nivel de significancia es 0.000 (p-valor). Siendo el p-valor menor a 0.05 (5%), se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alternativa (H1), en consecuencia, existe una correlación positiva moderada (está en el rango entre 0.5 y 0.8), por lo que se concluye que la inteligencia emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019. Por lo tanto, queda verificada y aceptada hipótesis general.

5.5. Discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación se puede afirmar que la inteligencia emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019. Asimismo, sobre la variable Inteligencia

emocional; en lo referente a si considera que cuenta con una actitud positiva. El 43% menciona que algunas veces, el 23% indica que casi nunca, el 20% indica que casi siempre, el 10% manifiesta que siempre y el 4% menciona que nunca. Observándose que los encuestados manifestaron que algunas veces consideran que cuentan con una actitud positiva; en la pregunta a si los estudiantes consideran que algunas veces tiene miedo, inquietud y preocupación. El 37% menciona que algunas veces, el 20% indica que casi siempre, el 19% indica que casi nunca, el 14% manifiesta que siempre y el 10% menciona que nunca. Observándose que los encuestados manifestaron que algunas veces consideran que algunas veces tienen miedo, inquietudes y preocupaciones; sobre si el alumno considera que tiene la capacidad para realizar una tarea. El 37% menciona que casi nunca, el 31% indica que algunas veces, el 21% indica que casi siempre, el 7% manifiesta que siempre y el 3% menciona que nunca. Observándose que los encuestados manifestaron que casi nunca consideran que tengan la capacidad para realizar una tarea.

Apreciándose que el triunfo de una persona no se establece tan solo por su coeficiente intelectual o por su formación académica viene determinado únicamente por su coeficiente mental o por sus estudios académicos, sino también por su inteligencia afectiva, nos referimos a la disposición de la persona para reconocer su temperamento afectivo y conllevarlo de la mejor forma

La variable Afrontamiento del Estrés; en lo que respecta a si el estudiante cuenta con mecanismos de defensa para afrontar problemas. El 43% menciona que algunas veces, el 34% indica que casi siempre, el 17% indica que siempre, el 4% manifiesta que casi nunca, y el 1% menciona que nunca, Observándose que los encuestados manifestaron que algunas veces cuentan con mecanismos de defensa para afrontar problemas, en la pregunta si el estudiante considera que siempre ve el lado positivo de las cosas. El 41% menciona que casi nunca, el 31% indica que algunas veces, el 13% indica que casi siempre, el 9% manifiesta que siempre y el 6% menciona que nunca. Observándose que los encuestados manifestaron que casi nunca consideran que venga el lado positivo de las cosas, sobre si el estudiante considera que el entorno familiar le permite resolver problemas. El 34% menciona que casi siempre, el 33% indica que algunas veces, el 21% indica que casi nunca, el 10% manifiesta que nunca y el 1% menciona que siempre. Observándose que los encuestados manifestaron que casi

siempre el entorno familiar les permite resolver problemas. Apreciando que las enseñanzas secundarias a la universidad lo que constituye un importante desafío para los jóvenes que deben comenzar una vida independiente y más adelante puedan, tomar sus propias decisiones, mantener estándares académicos y adaptarse a una nueva vida social

Además, el resultado que se alcanza en esta investigación confirma lo que sostiene Selye (1978) plantea que el estrés es inespecífico del organismo ante cualquier exigencia que sea provocada por condiciones agradables y desagradables.

Centella, (2011) en su tesis titulada: *Relación entre la Inteligencia Emocional Intrapersonal y el Rendimiento Académico en el Curso de Matemática del Quinto Grado de Educación Secundaria en la Institución Educativa Francisco Antonio de Zela de la Ciudad de Tacna en el Año 2009*, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann – Tacna, quien concluye en: El trabajo de investigación se fundamenta en la teoría de la inteligencia emocional, escrito por el psicólogo y periodista científico americano Goleman. El instrumento de investigación aplicado para ésta investigación, se adaptó a la realidad regional y a los entes de estudio, el test de inteligencia emocional intrapersonal en sus dimensiones: Autoconciencia, autorregulación y automotivación, permitió determinar sus correlaciones con el nivel de rendimiento académico de las estudiantes y, de ésta manera identificar la correspondencia existente entre la inteligencia emocional intrapersonal y el nivel de rendimiento académico en el curso de matemática.

Capítulo VI

Conclusiones y Sugerencias

6.1. Conclusiones

6.1.1. Primera

La inteligencia emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019, apreciándose que falta mejorar la actitud positiva por parte de los estudiantes; demostrando que existe una relación ($r = 0.838$) entre las variables Inteligencia Emocional y Afrontamiento del estrés, siendo una relación positiva y alta.

6.1.2. Segunda

La autoconfianza se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019, apreciándose que falta mejorar la autoconfianza en los estudiantes, observando que el P valor (0.000), es menor que el nivel de significancia (0.05), demostrando que existe una relación entre la autoconfianza y el afrontamiento del estrés, siendo una relación positiva y alta

6.1.3. Tercera

El control emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019, apreciándose que muchas veces los estudiantes manifiestan tener miedo, inquietudes y preocupaciones. El P valor (0.000), es menor que el nivel de

significancia (0.05), Demostrando que existe una relación directa entre el control emocional y el afrontamiento del estrés, siendo una relación positiva y alta.

6.1.4. Cuarta

La automotivación se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019, entendiéndose que se necesita apoyo para los estudiantes a fin de mejorar la capacidad para que puedan realizar sus tareas. Demostrando que existe una relación ($r = 0.930$) entre la automotivación y el afrontamiento del estrés, siendo una relación positiva y alta.

6.2. Sugerencias

6.2.1. Primera

A través del Servicio de Psicología de la Institución Educativa implementar el taller “Reconocer actitudes positivas y habilidades personales” con el fin de potenciar la inteligencia emocional por parte de los estudiantes.

6.2.2. Segunda

A través del Servicio de Psicología realizar Escuela para padres denominado “Adaptación saludable de nuestros adolescentes” en donde se tocará temas de autoestima y autoaceptación para que los padres puedan ayudar a sus hijos adolescentes

6.2.3. Tercera

A través del Servicio de Psicología desarrollar talleres para mejorar el control emocional en los estudiantes como: “Reconociendo nuestras emociones”; el estudiante podrá identificar las emociones en situaciones estresantes o conflictivas con el fin de tomar decisiones adecuadas para establecer relaciones emocionales saludables consigo mismo y con los demás.

6.2.4. Cuarta

A través del Servicio de Psicología desarrollar el taller para docentes denominado “Motivar y estar Motivado” para mejorar la motivación del docente y los estudiantes para la realización de actividades. También desarrollar el taller: “Identificando mis sueños y metas” en donde el estudiante hará una lista de sueños y metas. Después de ellos se le entregará una línea de tiempo para que pueda identificarse en el momento actual para así reforzar el tiempo que tiene para poder cumplir los sueños y metas a corto, mediano y largo plazo.

REFERENCIAS

- Acaso, M. (2009). *La Educación Artística no son Manualidades Nuevas Prácticas en la Enseñanza de los Artes y lo Culturo Visual*. Catarata.
https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2022/02/la_educacion_artistica_no_son_manualidad.pdf
- Acosta, R. (2011). *Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores*. [Tesis de grado, Universidad Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM.
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3151>
- Añorga, R. (2020). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43484/A%c3%b1orga_ZR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.5.469>
- Asensi. (2020). *Coronavirus: efectos psicológicos generados por el confinamiento*.
<https://www.psicologiamadrid.es/coronavirus-efectos-psicologicos-generados-por-confinamiento/>
- Aura, M. (2019). *El afrontamiento*. Blog del Centro Psicología Viva.
<http://psicologiaviva.com/blog/el-afrontamiento/>
- Baekeland. (2022). *Mecanismos de defensa*.
<https://www.consultabaekeland.com/p/es/psicologo-madrid-faqs/mecanismos-de-defensa.php>
- Bakal, D. (1999). *Minding the body: Clinical uses of somatic awareness*. [Cuidando el cuerpo: usos clínicos de la conciencia somática].

https://books.google.com.pe/books/about/Minding_the_Body.html?id=QBA1YJHkKw4C&redir_esc=y

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. [Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: una teoría cognitiva social]. Prentice-Hall.

<https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* [Autoeficacia: El ejercicio del control]. Prentice-Hall.

<https://www.pdfdrive.com/self-efficacy-the-exercise-of-control-e188112982.html>

Barra, A., Cerna, R., Kramm, D., & Véliz, V. (2006). *Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes*. *Terapia Psicológica*.

<https://www.redalyc.org/pdf/785/78524106.pdf>

Barreda, D. (2012). Depresión y estilos de afrontamiento al estrés en pacientes con enfermedad vascular. *Revista IIPSI*, 15(2), 203-216.

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/3700/2964/12509>

Bello, E. (2021). *La inteligencia emocional de Daniel Goleman: qué es y cómo desarrollarla*.

<https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/#:~:text=Habilidades%20sociales->

,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20inteligencia%20emocional%20seg%C3%BAAn%20Daniel%20Goleman%3F,la%20persona%20ante%20los%20cambios.

Boullosa, G. (2013). *Estrés y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP.

<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>

- Brougham, R., Zail, C., & Miller, J. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*. 28(2), 85-97. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-009-9047-0>
- Buceta, J. (2004). *Psychological Strategies for Coaches of Young Athletes [Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes]*. Editorial Dykinson. [https://books.google.rs/books?hl=en&lr=&id=mgoziiuXWi4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=Buceta,+J.+M.+\(2004\).+Estrategias+Psicol%C3%B3gicas+para+entrenadores+de+deportistas+j%C3%B3venes+%5BPsychological+strategies+for+coaches+of+young+athletes%5D.+Madrid,+Spain:+Dykinso](https://books.google.rs/books?hl=en&lr=&id=mgoziiuXWi4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=Buceta,+J.+M.+(2004).+Estrategias+Psicol%C3%B3gicas+para+entrenadores+de+deportistas+j%C3%B3venes+%5BPsychological+strategies+for+coaches+of+young+athletes%5D.+Madrid,+Spain:+Dykinso)
- Calero, A., Barreyro, J., Formoso, J., & Injoke-Ricle, I. (2018). *Inteligencia emocional y necesidad de pertenencia al grupo de pares durante la adolescencia. Subjetividad y Procesos Cognitivos*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339660091017>
- Cancela, R., Cea, N., Galindo, & Valilla, S. (2010). *Metodología de la investigación educativa: Investigación ex post facto*. Universidad Autónoma de Madrid. <https://dokumen.tips/documents/metodologia-de-la-investigacion-educativa-investigacion-ex-post-facto.html?page=1>
- Cano, A. (2017). *La naturaleza del estrés*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
- Carbajal, M. (2017). *Inteligencia emocional y estrés laboral en el personal asistencial de Enfermería del Departamento de Medicina del Centro Médico Naval Cirujano Mayor Santiago, Távora 2017*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8365/Carbajal_AMY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Carver, Ch., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. [Evaluación de estrategias de afrontamiento. Un enfoque con base teórica]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2), 267–283.
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.56.2.267>
- Carrillo, S.(2016). *Reacciones al estrés y estilos de afrontamiento en pacientes con depresión que acuden a una institución de salud mental*. [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1975/Carrillo_RS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Investigación*, 31(8), 527-538.
<http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/9+Aten+Primaria+2003.+La+Encuesta+I.+Cuestionario+y+Estadistica.pdf>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdés, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. 21(2). 363-392 .
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Centella, S. (2011). *Relación entre la Inteligencia Emocional Intrapersonal y el Rendimiento Académico en el Curso de Matemática del Quinto Grado de Educación Secundaria en la Institución Educativa Francisco Antonio de Zela de la Ciudad de Tacna en el Año 2009*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann]. Repositorio Institucional UNJBG. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/744>
- Codina, A. (2011). *La automotivación en la inteligencia emocional*. <https://degenerencia.com/articulo/la-automotivacion-en-la-inteligencia-emocional/>

- Compas, B., Forsythe, C., & Wagner, M. (1988). Consistency and variability in causal attributions and coping with stress [Coherencia y variabilidad en las atribuciones causales y afrontamiento del estrés]. *Cognitive Therapy and Research*, 12(3), 305-322.
<https://link.springer.com/article/10.1007/BF01176192>
- Corominas, E., & Isús, S. (1998). Transiciones y orientación. *Revista de Investigación Educativa*, 16(2), 155-184
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=91507>
- Dhaga, M., & Fuertes, P. (2009). *Control de emociones*.
https://www.academia.edu/5079155/CONTROL_DE_EMOCIONES
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw Hill.
<https://es.scribd.com/document/437920756/psicologia-de-la-actividad-fisica-y-el-deporte-joaquin-dosil>
- Duque, N. (2020). *Inteligencia emocional y su influencia en el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica Matriz Ambato*. [Tesis de grado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio Institucional UTI.
<http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2089/1/DUQUE%20MOYA%20NADYA%20SOLEDAAD.pdf>
- Durán, C., Proaño, B., & Sánchez, D. (2014). *Técnicas del afrontamiento del estrés*. [Universidad Técnica de Ambato].
https://issuu.com/alexita123/docs/proyecto_neurolinguistica
- Eysenck, M., & Calvo, M. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory [Ansiedad y rendimiento: la teoría de la eficiencia del procesamiento]. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699939208409696>

- Feregrino, V., Reza, J., & Ortiz, L. (2006). La toma de decisiones basada en problemas contextualizados. *Revista Cubana de Química*, 18(2), 18
<https://www.redalyc.org/pdf/4435/443543704008.pdf>
- Fernández, E., Martín, D., & Jiménez, P. (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4), 2000.
<http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Friedlander, L., Reid, G., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates (Apoyo social, autoestima y estrés como factores predictivos del ajuste a la universidad entre estudiantes de primer año). *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
<https://muse.jhu.edu/article/215252>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2002). *Adolescent well-being: building young people's resources*. Oxford University Press.
<https://academic.oup.com/book/1045/chapter-abstract/137963094?redirectedFrom=fulltext>
- Fundacion Pass. (2018). *La inteligencia Emocional*. Programa de Ayuda Solidaria.
<http://www.fundacionpass.org/que-es-la-inteligencia-emocional/>
- Gámez, P. (2021). *¿Qué es la Autoconfianza?*
<https://n-accion.es/que-es-la-autoconfianza/#:~:text=Es%20el%20convencimiento%20de%20que,basada%20en%20el%20conocimiento%20personal.>
- Gaviria, A., Quiceno, J., & Vinaccia, S. (2009). Estrategias de afrontamiento y ansiedad-depresión en pacientes diagnosticados con VIH/SIDA. *Terapia Psicológica*, 27(1), 5-13.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000100001

163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Guillén, N. (2007). *Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. Pensamiento Psicológico*.
<https://www.redalyc.org/pdf/801/80103903.pdf>

Högberg, B. (2021). Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents [Estresores educativos y tendencias seculares en estrés escolar y problemas de salud mental en adolescentes]. *Social Science & Medicine*. 270(1), 3-9
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953620308352?via%3Dihub>

Hurtado, I. (2018). *Estrategia de afrontamiento al estrés y la ansiedad en los estudiantes de VII ciclo de la Institución Educativa Virgen Guadalupe Mala – Cañete, 2018*. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo].
<https://docplayer.es/148091372-Estrategia-de-afrontamiento-al-estres-y-la-ansiedad-en-los-estudiantes-de-vii-ciclo-de-la-institucion-educativa-virgen-guadalupe-mala-canete-2018.html>

Iberia. (2019). *Afrontamiento del estrés*.
<https://megustavolar.iberia.com/2019/07/03/afrontamiento-del-estres-i/>

Iberia. (2019). *Respuestas Psicológicas al Estrés*.
<https://megustavolar.iberia.com/2019/06/13/respuestas-psicologicas-al-estres/>

Johnson, D., & Fowler, J. (2011). The Evolution of Overconfidence [La evolución del exceso de confianza]. *Nature*, 477(7364), 317-320.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21921915/>

Lafuente, M. (1985). *La problemática del universitario de primer curso*. *Psicológica*,
<https://psycnet.apa.org/record/1987-17097-001>

Lao, T., & Takakuwa, R. (2016). Análisis de confiabilidad y validez de un instrumento de medición de la sociedad del conocimiento y su dependencia en las

tecnologías de la información y comunicación. *Revista de iniciación científica*, 2(2), 2-16.

<https://core.ac.uk/download/pdf/234019652.pdf>

Liebert, R., & Morris, L. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data [Componentes cognitivos y emocionales de la ansiedad ante los exámenes: una distinción y algunos datos iniciales]. *Psychological Reports*, 20(3), 975-978.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pr0.1967.20.3.975>

Malhotra, N. (2004). *Marketing Research: An Applied Orientation [Investigación de mercados: una orientación aplicada]*.
http://www.ru.ac.bd/stat/wp-content/uploads/sites/25/2019/03/407_08_00_Malhotra-Marketing-Research-An-Applied-Orientation.pdf

Marín, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital EF deportes*. 13(128), 1
<https://efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>

Marshall, S., & Paterson, L. (2019). *La mente del deportista: Estrategias para desarrollar confianza y motivación en el deporte*. Paidotribo.
<https://zoboko.com/book/jvve3dg3/la-mente-del-deportista-estrategias-para-desarrollar-confianza-y-motivacion-en-el-deporte>

Mattlin, J., Wethington, E., & Kessler, R. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. [Determinantes situacionales del afrontamiento y eficacia del afrontamiento]. *Journal of Health and Social Behavior*, 31(1), 103-122.
<https://www.jstor.org/stable/2137048?origin=crossref>

Matud, P., Lopez, M., & Caballeira, M. (2001). *Apoyo social y salud: Un análisis de género*. Salud Mental.
<https://www.redalyc.org/pdf/582/58222505.pdf>

Mejía, O. (2018). *La inteligencia emocional y el estrés laboral en la institución financiera scotiabank - agencia Tacna, año 2017*. [Tesis de maestría,

Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann]. Repositorio institucional UNJBG

http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3486/166_2018_mejoria_sanchez_oa_espg_maestria_gestion_empresarial.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mental Health Foundation. (2021). *Stress*.
<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>

Monnier, J., Hobfoll, S., Dunahoo, C., Hulsizer, M., & Johnson, R. (1998). There's more than rugged individualism in coping. Construct validity and further model testing. *An International Journal*, 11(3), 247–272.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615809808248314>

Moos, R., & Schaefer, J. (1993). Coping Resources and Processes: Current Concepts and Measures [Recursos y procesos de afrontamiento: conceptos y medidas actuales.]. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 234-257.
<https://psycnet.apa.org/record/1993-97397-012>

Morin, A. (2022). *How to Be More Confident [Cómo tener más confianza]*.
<https://www.verywellmind.com/how-to-boost-your-self-confidence-4163098>

Muñoz, F. (2004). *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
https://books.google.com.pe/books/about/EL_ESTR%C3%89S_ACAD%C3%89MICO.html?id=80PZDwAAQBAJ&redir_esc=y#:~:text=EL%20ESTR%C3%89S%20ACAD%C3%89MICO%3A%20Problemas%20y%20soluciones%20desde%20una%20perspectiva%20psicosocial,-FRANCISCO%20JAVIER%20MU%C3%91OZ&tex

Muthoni, J. (2021). *10 beneficios de tener confianza en uno mismo*.
<https://jonasmuthoni.com/blog/benefits-of-being-self-confident/>

Neuron. (2020). *Work-related stress: definition, causes and consequences for health [Estrés laboral: definición, causas y consecuencias para la salud]*. Blog

neuron.

<https://blog.neuronup.com/en/work-related-stress/>

Nicomedes, E. (2018). *Tipos de investigación*. Universidad Santo Domingo de Guzmán.

<https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>

Nidos. (2022). *Building Confidence In Your Child Prior To Early School [Fomentar la confianza en su hijo antes de la escuela temprana]*. Nidos.

<https://nido.edu.au/news/building-confidence-in-your-child-prior-to-early-school/#:~:text=Self%2Dconfidence%20means%20that%20children,new%20skills%20and%20tackle%20obstacles.>

Nieto, J., Abad, M., Esteban, A., & Tejerina, M. (2004). *Psicología para las ciencias de la salud*. McGraw-Hill.

<https://librosdemedicinaunica.blogspot.com/2018/01/psicologia-para-la-ciencia-de-la-salud.html>

Ocoruro, D. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad Alas Peruanas juliaca - 2019*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI.

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/885/1/Dalila%20Noemi%20Ocoruro%20Quico.pdf>

Park, C., & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping [Significado en el contexto del estrés y el afrontamiento]. *Review of General Psychology*, *1*(2), 115-144.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/1089-2680.1.2.115>

Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo.

<https://books.google.com.pe/books?id=N2XMMtYpMvUC&pg=PA99&lpg=PA99&dq=es+un+proceso+por+el+cual+reduce+la+tensi%C3%B3n+contr%C3%A1ctil+de+los+m%C3%BAsculos+voluntarios.+Consiste+en+una+revis>

i%C3%B3n+sistem%C3%A1tica+de+los+grupos+musculares+esquel%C3%A9ti

- 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 al Peruanas, 2014*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6569/Paz_aj.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Peiró, R. (2017). *Inteligencia emocional*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/inteligencia-emocional.html>
- Perlbach, M. (2016). *Variables psicológicas asociadas con el rendimiento deportivo en nadadores profesionales*. Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/704>
- Pérez, A. (2020). *Automotivación: los 4 componentes de tu pilar profesional*. OBS Business School. <https://www.obsbusiness.school/blog/automotivacion-los-4-componentes-de-tu-pilar-profesional#:~:text=La%20capacidad%20de%20motivarse%20a,con%20lo%20que%20quieren%20lograr.>
- Perrez, M., & Reicherts, M. (1992). *Stress, Coping and Health: A Situation-Behavior Approach Theory, Methods, Applications*. [*Estrés, Afrontamiento y Salud: Una Teoría de Enfoque Situación-Comportamiento, Métodos, Aplicaciones*]. https://www.researchgate.net/publication/242655636_Stress_coping_and_health_A_situation-behavior_approach_Theory_methods_applications
- Piaget, J. (1981). *Intelligence and affectivity. Their relationship during child development [Inteligencia y afectividad. Su relación durante el desarrollo infantil]*. Annual Reviews Monograph. <https://psycnet.apa.org/record/1982-05421-000>

- Pillaca, H. (2013). *Estrategias de afrontamiento del paciente que asiste a la ESN-PCT en el Centro de Salud Max Arias Schreiber*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3441>
- Pintos, E. (1996). *Psicología Transpersonal. Conciencia y meditación..* Universidad Iberoamericana.
<https://books.google.com.pe/books?id=wYRLGOBwaTkC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Pontificia Universidad Católica del Perú. (2018). *Una Mirada a la Salud Mental desde la Opinión de los Peruanos*. Instituto de Opinión Pública. Repositorio Institucional PUCP.
<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/112469>
- Portugal, N. (2016). *Autoconfianza*.
<https://www.nelsonportugal.com/wp-content/uploads/2016/11/Autoconfianza.pdf>
- Pradas, C. (2022). *Técnicas de control emocional efectivas*. Psicología online.
<https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-control-emocional-efectivas-2324.html>
- Pritchard, M., Wilson, G., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health*, 56(1), 15-22.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JACH.56.1.15-22>
- Psicología y Mente. (2021). *5 señales de que necesitas potenciar tu autoconfianza*. Psicología y Mente:
<https://psicologiaymente.com/psicologia/senales-necesitas-potenciar-autoconfianza>
- Psonrie. (2022). *Diferencias entre autoconfianza y autoestima*.
<https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/diferencias-entre-autoconfianza-y-autoestima>

- Pulido, F. (2011). *Motivación y autoconfianza en deportistas*.
<http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/14.pdf>
- Quispe, C. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa independencia nacional de la ciudad de Puno*. [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNAP.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthua_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramírez, V. (2021). *La inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34864/1/EST.%20VALE%20LIZBETH%20RAM%c3%8dREZ%20VALAREZO%20TESIS%20%282%29.pdf>
- Real Academia Española. (2022). *Autoconfianza*. Real Academia Española.
<https://dle.rae.es/autoconfianza>
- Regueiro, A. (2019). *Conceptos básicos: ¿que es el estrés y cómo nos afecta?* Universidad de Málaga:
<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Reynoso, L., & Seligson, I. (2005). *Psicología Clínica: un enfoque conductual*. Manual Moderno.
https://books.google.com.pe/books/about/Psicologia_clinica_de_la_salud_Un_enfoqu.html?id=Te75iok5oAgC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es-419&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Ricardo, R. (2020). *Afrontamiento centrado en el problema: definición, estrategias y ejemplos*. Estudyando.
<https://estudyando.com/afrontamiento-centrado-en-el-problema-definicion-estrategias-y-ejemplos/>

- Rodríguez, A. (2022). *¿Qué es la autoconfianza?*
<https://www.lifeder.com/autoconfianza/>
- Rodríguez, C. (2019). *Como desarrollar la autoconfianza en los niños.* EducaAprende.
<https://educayaprende.com/autoconfianza/#:~:text=Confiar%20en%20uno%20mismo%2C%20contribuye,b%3%A1sica%20para%20las%20habilidades%20sociales.>
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8.
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Rowshan, A. (2013). *El estrés.* Libros de google:
https://books.google.com.pe/books/about/El_estr%C3%A9s.html?id=p8kVwaIuVyEC
- Rull, Á. (2019). *Las dos emociones que te provocan ansiedad y te impiden ser feliz.*
<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20191021/emociones-ansiedad-ser-feliz-7687452#:~:text=La%20ansiedad%20se%20define%20como,y%20llega%20a%20resultar%20incapacitante.>
- Salcedo, M. (2018). *Autoconfianza en jugadores de fútbol con discapacidad visual.* [Tesis de grado, Universidad del Aconcagua].
<http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/845>
- Salmela, K., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2008). Trajectories of depressive symptoms during emerging adulthood: Antecedents and consequences. *European Journal of Developmental Psychology*, 5(4), 439-465.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17405620600867014>
- Samsadm. (2021). *How Montessori Education Builds Your Child Self-Confidence [Cómo la educación Montessori desarrolla la confianza en sí mismo de su hijo].* Montessori Academy.

<https://montessori-academy.com/blog/how-montessori-education-builds-your-child-self-confidence/#:~:text=Children%20with%20high%20self%2Dconfidence,succeed%20regardless%20of%20the%20outcome.>

- Sánchez, P. (2008). *Autoconfianza*. Blog. <https://pisaal.blogia.com/2008/062706-autoconfianza.php>
- Scott, E. (2022). *What Is Stress? [¿Qué es estrés?]*. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>
- Selye, H. (1978). *La tensión en la vida: (El estress)*. Biblioteca digital: https://www.bibliotecadigital.uchile.cl/discovery/fulldisplay/alma991003029959703936/56UDC_INST:56UDC_INST
- Simram. (2022). *In Which Stage Does The Development Of Self Begin In A Child? [¿En qué etapa comienza el desarrollo del yo en un niño?]*. Newsshare: <https://www.newsshare.in/in-which-stage-does-the-development-of-self-begin-in-a-child-90646.html>
- Skinner, E., Edge, K., & Sherwood, H. (. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping [Buscando la estructura del afrontamiento: una revisión y crítica de los sistemas de categorías para clasificar las formas de afrontamiento]. *Psychological Bulletin*, *129*(2), 216-269. <https://www.semanticscholar.org/paper/Searching-for-the-structure-of-coping%3A-a-review-and-Skinner-Edge/c6803e8f45e674f5fe543f1f00c082c7d1a16a7f>
- Splanger, G., Pekrun, R., Kramer, K., & Hofmann, H. (2002). Student's emotions, physiological reactions, and coping in academic exams [Emociones, reacciones fisiológicas y afrontamiento de estudiantes en exámenes académicos]. *Anxiety, Stress, and Coping*, *15*(4), 413-432. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1061580021000056555>

- Telletxea, S. (2007). *Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas*. [Tesis de doctorado, Universidad del País Vasco]. https://apps.euskadi.eus/r46-eeduk/eu/contenidos/informacion/kiroleskola/eu_
- Terapify. (2020). *Alteraciones psicológicas y mentales a causa del estrés*. <https://www.terapify.com/blog/alteraciones-psicologicas-y-mentales-a-causa-del-estres/>
- Thurber, C., & Walton, E. (2012). *Homesickness and adjustment in university students*. (Nostalgia y ajuste en estudiantes universitarios.). *Journal of American College Health*, 60(5), 415-419. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2012.673520>
- Ticona, B., Paucar, G., & Llerena, G. (2006). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería. *Revista Electrónica Cuatrimestral de Enfermería*. 9(2), 1-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365834755007>
- Towbes, L., & Cohen, L. (1996). Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. (Estrés crónico en la vida de los estudiantes universitarios: desarrollo de escala y predicción prospectiva de angustia.). *Journal of Youth and Adolescence*, 25(2), 199-217. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01537344>
- Valdivieso, I., Ormaza, M., & García, Á. (2018). *La inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento del estrés en los alumnos de la universidad técnica de Manabí*. Caribeña de Ciencias Sociales. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/02/inteligencia-emocional-estres.html>
- Valencia, M. (2018). *Clima Social Familiar e Inteligencia Emocional en Alumnos del Cuarto Grado de Secundaria de la Institución Educativa Modesto Basadre, Tacna- Perú 2016*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna].

<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/943/Valencia-Guerrero-Maricielo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima metropolitana*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>

Veytia, M., González, N., Andrade, P., & Oudhof, H. (2012). *Depresión en adolescentes: El papel de los sucesos vitales estresantes*. Salud mental. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000100006

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana. <https://books.google.com.cu/books?id=o-KxCxx5g64C&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

Zatz, S., & Chassin, L. (1985). Cognitions of test-anxious children under naturalistic test-taking conditions [Cogniciones de niños ansiosos por los exámenes en condiciones naturalistas de examen]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(3), 393-401. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-006X.53.3.393>

Zea O'phelan, K. (2020). *Funcionamiento familiar y depresión en los alumnos de 3°, 4° y 5° de educación secundaria de la Institución Educativa Mariscal Cáceres, Tacna 2019*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. <https://docplayer.es/214835562-Universidad-privada-de-tacna.html>

ANEXOS

Anexo A - Matriz de Consistencia
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL FARO, TACNA 2019

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema principal ¿Cómo la inteligencia emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019?</p>	<p>Objetivo principal Determinar si la inteligencia emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019</p>	<p>Hipótesis Principal la inteligencia emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019</p>	<p>Variable Independiente (X): <i>Inteligencia Emocional</i></p> <p>X1. Autoconfianza</p> <p>X2. Control Emocional</p> <p>X3. Automotivación</p>	<p>1. Tipo de investigación Básica -documental</p> <p>2. Diseño de investigación No experimental-transversal</p> <p>3. Nivel de investigación descriptiva - Explicativa</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>a. ¿Cómo la autoconfianza se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019?</p> <p>b. ¿En qué medida el control emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019?</p> <p>c. ¿En qué medida la automotivación se relaciona el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>a. Evaluar si la autoconfianza se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019</p> <p>b. Determinar si el control emocional se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019</p> <p>c. Establecer si la automotivación se relaciona el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>a. La autoconfianza se relaciona con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019.</p> <p>b. El control emocional se relaciona directamente con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019</p> <p>c. La automotivación se relaciona directamente el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019</p>	<p>Variable dependiente (Y): <i>Afrontamiento del Estrés</i></p> <p>Y1. Técnicas inconscientes</p> <p>Y2. El Afrontamiento centrado en emociones</p> <p>Y3. El afrontamiento centrado en el problema</p>	<p>4. Población La población estará compuesta por los estudiantes de la Institución educativa El Faro, Tacna 2019.</p> <p>5. Muestra Se tomará como muestra a los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria.</p> <p>6. Técnicas Encuestas</p> <p>7. Instrumentos Cuestionario</p>

Anexo B - Operacionalización de Variables

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL FARO, TACNA 2019

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
INDEPENDIENTE: Inteligencia Emocional	Describe aptitudes complementarias, pero distintas de la inteligencia académica, sino referidas al Coeficiente intelectual. De este modo, personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un Coeficiente intelectual menos, pero mayor inteligencia emocional. la inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer, citado de un estudio de Martínez, como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual	La inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconfianza 2. Control Emocional 3. Automotivación 	
DEPENDIENTE: Afrontamiento del Estrés	Muchas personas utilizan técnicas inconscientes para enfrentarse al estrés, conocidos como mecanismos de defensa, entre ellos la negación y el aislamiento emocional, pero estos mecanismos inconscientes no enfrentan al sujeto a su realidad, solamente ocultan el problema, y en cualquier momento el aparece. Las estrategias de afrontamiento también tienen vías positivas y podemos incluirlas en dos categorías: una que se centra en el problema y la otra centrada en las emociones.	El estrés es un hecho normal en la vida diaria actual, pero existen algunas estrategias que reducen sus efectos negativos y éstos reciben el nombre de afrontamiento. Afrontamiento, son los esfuerzos que se hacen para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés. En nuestras palabras significa enfrentar al estrés y creemos que es importante a la hora de enfrentarnos a la aerofobia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Técnicas inconscientes 2. El afrontamiento centrado en emociones 3. El afrontamiento centrado en el problema 	Ordinal

Anexo C – Base de Datos

ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
3	2	3	4	4	5	3	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5
4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3
5	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
6	4	2	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
7	4	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
8	1	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5
9	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
10	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1
12	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2
13	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3
14	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3
15	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
16	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5
17	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
18	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1
19	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1
20	4	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
21	5	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
22	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
23	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
24	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3
25	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
26	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
27	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
28	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
29	3	1	4	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
30	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
31	3	5	4	5	4	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
32	3	4	3	5	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
33	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4
34	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
35	3	4	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
36	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5
37	4	1	4	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
38	5	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1
39	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3
40	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
41	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5
42	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3
43	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
44	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5
45	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
46	4	4	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
47	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5
48	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
49	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3
50	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3
51	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1
52	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4
53	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1
54	1	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
55	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
56	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
57	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2
58	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3
59	2	3	4	3	5	3	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5
60	3	4	2	5	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
61	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
62	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
63	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
64	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4
65	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
66	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
68	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1
69	3	4	3	4	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
70	3	5	3	5	3	3	3	2	5	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3

Anexo D – Cuestionario

CUESTIONARIO VARIABLE INDEPENDIENTE

Instrucción:

A continuación, se presenta 12 ítems sobre Inteligencia emocional y su relación con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019; Cada una de las proposiciones tiene cinco alternativas para responder de acuerdo a su criterio. Lea detenidamente cada ítem y marque con un aspa (X) solo una alternativa, que mejor crea conveniente.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5
ÍTEMS				
a) Variable Independiente: Inteligencia Emocional				
Auto Confianza				
1. Considera que cuenta con una actitud positiva.				
2. cumple con sus expectativas de lo que persigue o desea conseguir				
3. Considera que tiene éxito en las cosas que realiza.				
4. Asume retos y se plantea grandes objetivos				
Control emocional				
5. Considera que algunas veces tiene miedo, inquietud y preocupación.				
6. Tiene pensamientos e imágenes mentales atemorizantes.				
7. Tiene sensaciones de estar nervioso o furioso.				
8. Considera que se enfada y enoja muy rápidamente.				
Automotivación				
9. Considera que tiene la capacidad para realizar una tarea.				
10. Considera que cuenta con energías para superar algún problema.				
11. Considera que puede superar un contratiempo y seguir adelante.				
12. Existe optimismo y tenacidad en las tareas que desarrollo.				

Muchas Gracias por su colaboración.

CUESTIONARIO VARIABLE DEPENDIENTE

Instrucción:

A continuación, se presenta 12 ítems, sobre Inteligencia emocional y su relación con el afrontamiento del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa El Faro, Tacna 2019; Cada una de las proposiciones tiene cinco alternativas para responder de acuerdo a su criterio. Lea detenidamente cada ítem y marque con un aspa (X) solo una alternativa, que mejor crea conveniente, con respecto a la realidad de la institución.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5
ÍTEMS				
a) Variable dependiente: Afrontamiento del Estrés				
Técnicas inconscientes				
1. Cuenta con mecanismos de defensa para afrontar problemas.				
2. Considera que no se enfrenta a la verdad ocultando el problema.				
3. Tiene una actitud positiva para resolver problemas.				
4. cuando no puede solucionar un problema, lo oculta				
El Afrontamiento centrado en emociones				
5. Considera que siempre ve el lado positivo de las cosas.				
6. Siempre busca buenas actitudes en las personas.				
7. Prefiere juntarse con personas que sean positivas.				
8. Considera que tiene un adecuado rendimiento escolar.				
El afrontamiento centrado en el problema				
9. Considera que el entorno familiar le permite resolver problemas.				
10. Considera necesario el apoyo social para un mejor desempeño.				
11. Considera que cuenta con una adecuada autoestima positiva.				
12. Considera que el éxito o el fracaso depende del apoyo familiar.				

Muchas Gracias por su colaboración.

Anexo E – Validación de Expertos: Instrumento Encuesta

	UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA		
Formato de Validación por expertos			
Codificación CEIN fve - 001	Versión 00	Vigencia 2015	Páginas 02

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto): ... Juan Guillermo Aranibar Ocola
- 1.2. Grado Académico: ... Doctor en contabilidad
- 1.3. Profesión: ... Contador público
- 1.4. Institución donde labora: ... Universidad Privada de Tacna
- 1.5. Cargo que desempeña: ... Docente
- 1.6. Denominación del Instrumento:
... Inteligencia emocional y su relación con el afrontamiento del estrés en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria del centro educativo privado el faro de la ciudad de Tacna
- 1.7. Autor del instrumento: ... Bach. PERCY JAVIER MAMANI RAMOS

II. VALIDACIÓN

1

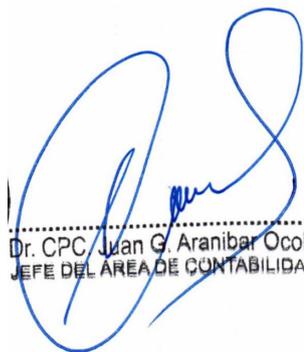
INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy Malo	Mal	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles					X
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados					X
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X
SUMATORIA PARCIAL						30
SUMATORIA TOTAL						30

	UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA		
	Formato de Validación por expertos		
Codificación CEIN fve - 001	Versión 00	Vigencia 2015	Páginas 02

III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

- 3.1. Valoración total cuantitativa: 30
- 3.2. Opinión: FAVORABLE X DEBE MEJORAR _____
 NO FAVORABLE _____
- 3.3. Observaciones: _____

Tacna, 20 de mayo del 2021


 Dr. CPC Juan G. Aranibar Ocola
 JEFE DEL AREA DE CONTABILIDAD

	UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA			
	Formato de Validación por expertos			
Codificación CEIN fve - 001	Versión 00	Vigencia 2015	Páginas 02	

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto): Zavala Vicente Esau Renzo.....
- 1.2. Grado Académico: ...Magister.....
- 1.3. Profesión: ..Administracion de Empresas.....
- 1.4. Institución donde labora:
- 1.5. Cargo que desempeña ..Consultor independiente.....
- 1.6. Denominación del Instrumento:
..Inteligencia emocional y su relación con el afrontamiento del estrés en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria del centro educativo privado el faro de la ciudad de Tacna.....
- 1.7. Autor del instrumento: ..Bach. PERCY JAVIER MAMANI RAMOS.....

II. VALIDACIÓN

1

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy Malo	Mal	Regular	Bueno	Muy Bueno	
		1	2	3	4	5	
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión				X		
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles				X		
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados					X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X	
SUMATORIA PARCIAL						28	
SUMATORIA TOTAL							28

	UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA		
	Formato de Validación por expertos		
Codificación CEIN fve - 001	Versión 00	Vigencia 2015	Páginas 02

III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1. Valoración total cuantitativa: 28

3.2. Opinión: FAVORABLE X DEBE MEJORAR _____
NO FAVORABLE _____

3.3. Observaciones: _____

Tacna, 26 de mayo del 2021



 Firma del Experto Informante

Anexo F – Género de los encuestados

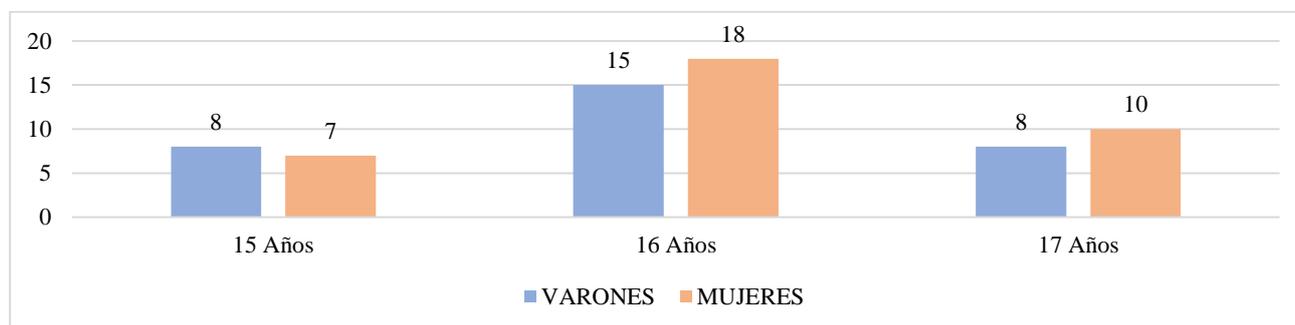
Tabla 16

Edad y Sexo de los Participantes

EDAD	SEXO		TOTAL
	MASCULINO	FEMENINO	
15 AÑOS	8	7	15
16 AÑOS	15	18	33
17 AÑOS	12	10	22
	TOTAL		70

Figura 8

Edad y Sexo de los Participantes



Se puede apreciar que la cantidad de hombres y mujeres es igual a 35, en cuanto se refiere a estudiantes de 15 años hay más varones, en estudiantes de 16 años predomina las mujeres y en los estudiantes de 17 años predominan las mujeres

INFORME N°001 2021– UPT/FAEDCOH – DT – VVBA

A : Dr. M. Raúl Valdivia Dueñas

DECANO FAEDCOH

DE : Mgr. Víctor Bravo Alarcón

Asesor de tesis.

ASUNTO : **INFORME DE ASESOR DE TESIS** titulado: **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I. E. “EL FARO”, TACNA 2019”.**

Presentado por el Bachiller:

Mamani Ramos, Percy Javier

FECHA : Tacna, 14 de Julio de 2021.

Me dirijo a usted en atención al documento de la referencia para comunicarle que el Asesor de Tesis, nombrado. Realizó la revisión de la Tesis, titulada:

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I. E. “EL FARO”, TACNA 2019.”. Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.

Según la ficha de evaluación de la Guía de evaluación de trabajos de investigación para optar grados académicos y títulos, el bachiller se ubica dentro del rango 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, el mismo que queda apto para su presentación y modificación (considerar las observaciones colocadas en la ficha de evaluación), lo que informo a usted para que sirva a continuar con el trámite respectivo.



Mgr. Víctor Valentín Bravo Alarcón
Asesor de Tesis

	UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FAEDCOH	Versión: 1.0
	GUÍA DE EVALUACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES EN LA FAEDCOH	Fecha: 09/10/2020
		Página: 2 de 56

Estructura del informe de investigación o TESIS

TÍTULO DE LA TESIS	INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I. E. "EL FARO", TACNA 2019.
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	PERCY JAVIER MAMANI RAMOS – BACHILLER EN PSICOLOGÍA
SEMESTRE ACADÉMICO	2021 - I
ASESOR DE TESIS	MGR. VICTOR BRAVO ALARCON
FECHA DE EVALUACIÓN	14 /07 / 2021

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES			% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: revisar el formato de portada, título, nombre	
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Ninguna	5%
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis			
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Revisar Guía de evaluación de trabajos de investigación sobre: línea y sublínea de investigación.	
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Ninguna.	5%
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran			
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Ubicar los resultados alcanzados en porcentajes.	



		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético	5%
		Bueno Regular Recomendaciones: Faltan 2 palabras claves.	
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación	5%
		Bueno Regular Recomendaciones: Revisar los comentarios en el documento.	
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5%
		Bueno Regular Recomendaciones:	
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5%
		Bueno Regular Recomendaciones: Revisar los comentarios en el documento.	
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5%
		Bueno Regular Recomendaciones: Revisar los comentarios en el documento.	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5%
		Bueno Regular Recomendaciones: Revisar los comentarios en el documento.	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación	5%
		Bueno Regular Recomendaciones: Revisar los comentarios en el documento.	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado	5%
		Bueno Regular Recomendaciones:	



13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Revisar las comentarios.	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Revisar las comentarios.	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Revisar las comentarios.	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: No se encuentra.	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Especificar lo	



				indicado.	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Especificar lo indicado.	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Especificar más. Argumentar los resultados no solo describirlos.	
		La investigación considera pruebas estadísticas			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Revisar los comentarios.	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Revisar los comentarios.	
27	Referencias	Respetar las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones: Revisar las últimas normas APA.	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	

	UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FAEDCOH	Versión: 1.0
	GUÍA DE EVALUACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES EN LA FAEDCOH	Fecha: 09/10/2020
		Página: 2 de 56

29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.			5%
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN					205

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

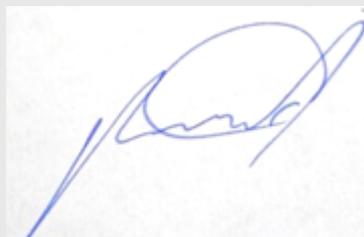
DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



Mgr. Víctor Valentín Bravo Alarcón
Asesor de Tesis

Tacna, 16-09-2022

SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

Dr. Raúl Valdivia Dueñas

Asunto: Informe de Jurado Dictaminador de Tesis.

Referencia: RESOLUCIÓN N° 439-D-2021-UPT/FAEDCOH del 01 de octubre de 2021

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente y a la vez hacerle llegar el informe correspondiente en mi calidad de Jurado dictaminador de Tesis, el cual fue presentado por el Bachiller en Psicología **MAMANI RAMOS Percy Javier**, titulado: "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL FARO, TACNA 2019", para obtener el Título de Licenciado en Psicología.

Al respecto cabe señalar que **se encuentra apto** para continuar con su trámite.

Es todo en cuanto informo a usted. Me despido expresándole mis más sinceros deseos de aprecio y estima personal.

Atte.



Dr. Alex Alfredo Valenzuela Romero
Docente FAEDCOH
Carrera profesional de Psicología

INFORME DE INVESTIGACIÓN O TESIS

TÍTULO DE LA TESIS	INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL FARO, TACNA 2019
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	MAMANI RAMOS Percy Javier
SEMESTRE ACADÉMICO	-----
JURADO DICTAMINADOR	Dr. Alex Alfredo Valenzuela Romero
FECHA DE EVALUACIÓN	16-09-2022

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis	5
		Bueno Regularx Recomendaciones:	
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	

7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA	5
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	

16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
		19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados	5
				Buenox Regular Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
		La investigación considera pruebas estadísticas	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5		
		Buenox Regular Recomendaciones:			
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los	5		

		resultados y también las limitaciones de la investigación.	
		Buenox Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	Respeto las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN			100 %

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



Jurado Dictaminador

Tacna, 22 de setiembre del 2022

Informe N° 051-2022-JBVV

Señor

Dr. Raúl Valdivia Dueñas

Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

Presente.-

ASUNTO: Dictamen de Tesis.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento la culminación de la revisión de tesis presentada por el Bachiller en Psicología MAMANI RAMOS, Percy Javier, la cual fue designada a mi persona con resolución con resolución N°439-D-2021-UPT/FAEDCOH, que lleva por título "Inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa el Faro, tacna 2019".

Se propone: Seguimiento de tesis, por cuanto reúne las condiciones del caso.
Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente,



Mtro. Julio Berne Valencia Valencia

ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
Carrera Profesional de Psicología

Estructura del informe de investigación o TESIS

TÍTULO DE LA TESIS	Inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa el Faro, tacna 2019
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	MAMANI RAMOS, Percy Javier
SEMESTRE ACADÉMICO	2022-II
JURADO DICTAMINADOR	Mtro. Julio Valencia Valencia
FECHA DE EVALUACIÓN	22/09/2022

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5

		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	

		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	Respetar las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN			100%

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

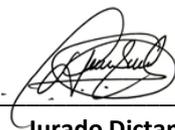
DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



Jurado Dictaminador