



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Tecnología Médica**

**La inteligencia emocional en el afrontamiento del  
estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de  
una universidad pública, 2022**

**TESIS**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología  
Médica en el Área de Terapia Ocupacional

**AUTOR**

Andrea Melissa SAAVEDRA GARCÍA

**ASESOR**

Mg. Mirtha Felicia SÁNCHEZ CASAS

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Saavedra A. La inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de una universidad pública, 2022 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Tecnología Médica; 2023.

---

## Metadatos complementarios

<b>Datos de autor</b>	
Nombres y apellidos	Andrea Melissa Saavedra García
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	46189406
URL de ORCID	-
<b>Datos de asesor</b>	
Nombres y apellidos	Mirtha Felicia Sánchez Casas
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08080527
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2347-2110">https://orcid.org/0000-0002-2347-2110</a>
<b>Datos del jurado</b>	
<b>Presidente del jurado</b>	
Nombres y apellidos	Enrique Eduardo Sarmiento Hurtado
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	25836822
<b>Miembro del jurado 1</b>	
Nombres y apellidos	Elizabeth Celestina Balboa Alejandro.
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	42845373
<b>Miembro del jurado 2</b>	
Nombres y apellidos	Betty Liliana Gonzales Nuñez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08650043
<b>Datos de investigación</b>	

Línea de investigación	B.1.6.1. Salud mental.
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina.</p> <p>País: Perú  Departamento: Lima  Provincia: Lima  Distrito: Cercado de Lima  Avenida: Almirante Miguel Grau 15011  Latitud: -11.77453  Longitud: -76.98543</p>
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021-2022
URL de disciplinas OCDE	Psicología <a href="http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02">http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02</a>



# Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú, Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Tecnología Médica

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”



Firmado digitalmente por  
FERNANDEZ GIUSTI VIDA DE PELLA  
Alicia Jesus FAU 20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 19.06.2023 09:16:53 -05:00



Firmado digitalmente por SANDOVAL  
VEGAS Miguel Herman FAU  
20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 16.06.2023 09:50:06 -05:00

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN MODALIDAD VIRTUAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN TECNOLOGÍA MÉDICA EN EL ÁREA DE TERAPIA OCUPACIONAL

Conforme a lo estipulado en el Art. 113 inciso C del Estatuto de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (R.R. No. 03013-R-16) y Art. 45.2 de la Ley Universitaria 30220. El Jurado de Sustentación de Tesis nombrado por la Dirección de la Escuela Profesional de Tecnología Médica, conformado por los siguientes docentes:

Presidente: Lic. Enrique Eduardo Sarmiento Hurtado  
Miembros: Mg. Elizabeth Celestina Balboa Alejandro  
Lic. Betty Liliana Gonzales Núñez  
Asesor(a): Mg. Mirtha Felicia Sánchez Casas

Se reunieron en la ciudad de Lima, el día 15 de junio del 2023, siendo las 15:00 horas, procediendo a evaluar la Sustentación de Tesis, titulado **“La inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de una universidad pública, 2022”**, para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica en el Área de Terapia Ocupacional de la Señorita:

## ANDREA MELISSA SAAVEDRA GARCÍA

Habiendo obtenido el calificativo de:

16

.....  
(En números)

.....DIECISÉIS.....  
(En letras)

Que corresponde a la mención de: BUENO

Quedando conforme con lo antes expuesto, se disponen a firmar la presente Acta.

.....  
Presidente

Lic. Enrique Eduardo Sarmiento Hurtado  
D.N.I: 25836822

.....  
Miembro

Mg. Elizabeth Celestina Balboa Alejandro  
D.N.I: 42845373

.....  
Miembro

Lic. Betty Liliana Gonzales Núñez  
D.N.I: 08650043

.....  
Asesor(a) de Tesis

Mg. Mirtha Felicia Sánchez Casas  
D.N.I: 08080527

**Datos de plataforma virtual institucional del acto de sustentación:**

https: <https://us02web.zoom.us/j/86217067951?pwd=Zm9Bd0Erayt3Q0F3Vk1YM0R6b3BNUT09>

ID:

Grabación archivada en:



## **INFORME DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD**

El Director de la Escuela Profesional de Tecnología Médica, que suscribe, hace constar que

### **SAAVEDRA GARCÍA, ANDREA MELISSA**

Presentó solicitud de evaluación de originalidad el 03 de marzo del 2023 y el 06 de marzo del 2023, se aplicó el programa informático de similitudes en el software TURNITIN con Identificador de la entrega N°: 2030229421 (UTC 0500)

Para la tesis para optar el título profesional de Licenciado(a) en Tecnología Médica, en el Área de Terapia Ocupacional:

**“La inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de una universidad pública, 2022”**

En la configuración del detector se:

- Excluyó textos entrecomillados.
- Excluyó bibliografía.
- Excluyó cadenas menores a 40 palabras.
- Excluyó anexos.

**El resultado final de similitudes fue del CINCO por ciento (5 %).**

EL DOCUMENTO ARRIBA SEÑALADO CUMPLE CON LOS CRITERIOS DE ORIGINALIDAD

Lima, 06 de marzo de 2023.



Firmado digitalmente por SANDOVAL  
VEGAS Miguel Hernán FAU  
20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 06.03.2023 10:16:43 -05:00

**Dr. Miguel Hernán Sandoval Vegas**  
Director



## “DEDICATORIA”

“Dedico esta tesis a mi mamita Bertha, madre Susana, tía Dora y familia quien cada uno me brindó su apoyo y amor en cada momento”.

“A mi novio Robert, mi compañero de vida, por acompañarme en este proceso, por motivarme a cumplir cada meta trazada, por darme su amor y apoyo cada día y por haber colaborado en el desarrollo de esta tesis”.

“A mí, por el esfuerzo y perseverancia a lo largo de mi formación profesional”.

## “AGRADECIMIENTO”

“Al señor Carlos y señora Elizabeth; a Helen, Clara y Lidia por estar siempre prestos a ayudarme en lo que necesite y por compartir conmigo cada logro obtenido”

“A mi asesora, la Mg. Mirtha Sánchez quien me brindó sus saberes y apoyo en el desarrollo de este trabajo y la carrera”

“A mi alma Máter, Universidad Nacional Mayor de San Marcos por haberme recibido y dado la oportunidad de formarme profesionalmente”

“A los estudiantes de terapia ocupacional, por haber participado en el estudio, que sin ellos no se podría haber llevado la ejecución de este trabajo”

# “ÍNDICE”

“DEDICATORIA” .....	iii
“AGRADECIMIENTO” .....	iv
“LISTA DE TABLAS” .....	vii
“LISTA DE GRÁFICO” .....	viii
“RESUMEN” .....	ix
“ABSTRACT” .....	x
“CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN” .....	1
1.1. “INTRODUCCIÓN” .....	2
1.1.1. “ANTECEDENTES INTERNACIONALES” .....	5
1.1.2. “ANTECEDENTES NACIONALES” .....	7
1.2. “IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN” .....	9
1.3. “OBJETIVOS” .....	10
1.3.1. “OBJETIVO GENERAL” .....	10
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	10
1.4. “BASES TEÓRICAS” .....	11
1.4.1. “BASE TEÓRICA” .....	11
1.4.1.1. “INTELIGENCIA EMOCIONAL” .....	11
“AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS” .....	15
1.4.2. “DEFINICIÓN DE TÉRMINOS” .....	17
1.4.3. “FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS” .....	18
“CAPÍTULO II: MÉTODOS” .....	19
2.1. “DISEÑO METODOLÓGICO” .....	20
2.1.1. “TIPO DE INVESTIGACIÓN” .....	20
2.1.2. “DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN” .....	20
2.1.3. “POBLACIÓN” .....	20
2.1.4. “MUESTRA Y MUESTREO.” .....	20
2.1.4.1. “CRITERIOS DE INCLUSIÓN” .....	21
2.1.4.2. “CRITERIOS DE EXCLUSIÓN” .....	21
2.1.5 “VARIABLES. OPERACIONALIZACIÓN” .....	21
2.1.6 “TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS” .....	25
2.1.6.1. “INTELIGENCIA EMOCIONAL” .....	25
2.1.6.2. “AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS” .....	26
2.1.7. “PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS” .....	27
2.1.7.1. “PROCEDIMIENTO” .....	27

2.1.7.2 “ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS” .....	28
2.1.8 “CONSIDERACIONES ÉTICAS” .....	28
<b>“CAPITULO III: RESULTADOS” .....</b>	<b>30</b>
<b>“CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN” .....</b>	<b>40</b>
<b>“CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES” .....</b>	<b>43</b>
5.1. “CONCLUSIONES” .....	44
5.2. “RECOMENDACIONES” .....	47
<b>“REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS” .....</b>	<b>49</b>
<b>“ANEXOS “ .....</b>	<b>55</b>

## **“LISTA DE TABLAS”**

Tabla 1. “Características socio-demográficas de la muestra”

Tabla 2. “Análisis exploratorio de las puntuaciones observadas”.

Tabla 3. “Análisis descriptivo de la inteligencia emocional”

Tabla 4. “Análisis descriptivo de las estrategias de afrontamiento del estrés”.

Tabla 5. “Correlaciones inteligencia emocional-estrategias de afrontamiento del estrés”.

Tabla 6. “Influencia de la inteligencia emocional sobre las estrategias de afrontamiento del estrés”.

## **“LISTA DE GRÁFICO”**

Gráfico 1. “Gráfico de cajas inteligencia emocional-estrategias de afrontamiento del estrés”

## “RESUMEN”

**“OBJETIVO”:** Determinar la relación que existe entre la Inteligencia Emocional y las dimensiones del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.

**“METODOLOGÍA”:** Este trabajo es de tipo cuantitativo, de tipo correlacional, de diseño no experimental y de tipo transversal. Estuvo conformado por 100 estudiantes del área de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el semestre 2022-I. La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos aplicados fueron: “Inventario de Inteligencia Emocional de Bar - On Ice y el Cuestionario de Estilos De Afrontamiento Al Estrés (COPE)”.

**“RESULTADOS”:** los resultados muestran que el 72% de los encuestados presenta una inteligencia emocional de tendencia baja a marcadamente baja, mientras que el 18% presentó un nivel promedio, y solo el 10% presentó niveles de tendencia de alta a muy alta de dicho atributo. Respecto a las Estrategias de Afrontamiento del Estrés prevalente son aquellas Dirigidas al Problema (45%), seguida por aquellas Dirigidas a la Emoción (41%), y en menor proporción aquellos Estilos Adicionales (9%). También se encontró que los que emplean más de un Estilo de Afronte del Estrés (5%) En función de la ocupación, la proporción de personas con niveles altos o muy altos de inteligencia emocional es superior en aquellas que solo estudian (12.3%) que en aquellas que trabajan y estudian (5.71%). La estrategia predominante en los que solo estudian es la aquella dirigida a la emoción (49.23%) seguida por aquella dirigida al problema (43.08%). En aquellos que se dedican tanto a estudiar como a trabajar, existe un marcado predominio del empleo de la estrategia dirigida al problema (48.57%).

**“CONCLUSIÓN”:** existe la presencia de una relación directamente proporcional, de ( $\rho=.37, p<.001$ ) entre la Inteligencia Emocional y las Estrategias de Afrontamiento del Estrés dirigidas hacia el Problema; una relación directamente proporcional ( $\rho=.37, p<.001$ ) con las Estrategias de Afrontamiento del Estrés dirigidas hacia la Emoción. Y una relación inversamente proporcional con los Estilos Adicionales de Afronte del Estrés ( $\rho=-.39, p<.001$ )

**“PALABRAS CLAVES”:** Inteligencia emocional, afrontamiento del estrés, estrés, terapia ocupacional

## “ABSTRACT”

**“OBJECTIVE”**: To determine the relationship between Emotional Intelligence and the dimensions of Coping with Stress of Occupational Therapy students at the National University of San Marcos, 2022.

**“METHODOLOGY”**: This work is quantitative, correlational, non-experimental and cross-sectional. It was made up of 100 students from the Occupational Therapy area of the Universidad Nacional Mayor de San Marcos in the 2022-I semester. The technique used was the survey and the instruments applied were: Bar - On Ice Emotional Intelligence Inventory and the Stress Coping Styles Questionnaire (COPE).

**“RESULTS”**: the results show that 72% of the respondents present an emotional intelligence from low to markedly low tendency, while 18% presented an average level, and only 10% presented levels of tendency from high to very high of said attribute. . Regarding the prevailing Stress Coping Strategies, they are those Directed to the Problem (45%), followed by those Directed to the Emotion (41%), and to a lesser extent those Additional Styles (9%). It was also found that those who use more than one Stress Coping Style (5%) Depending on the occupation, the proportion of people with high or very high levels of emotional intelligence is higher in those who only study (12.3%) than in those who work and study (5.71%). The predominant strategy in those who only study is the one directed to the emotion (49.23%) followed by the one directed to the problem (43.08%). In those who dedicate themselves to both study and work, there is a marked predominance of the use of the strategy directed at the problem (48.57%).

**“CONCLUSION”**: there is a directly proportional relationship ( $\rho=.37$ ,  $p<.001$ ) between Emotional Intelligence and Stress Coping Strategies directed towards the Problem; a directly proportional relationship ( $\rho=.37$ ,  $p<.001$ ) with the Stress Coping Strategies directed towards Emotion. And an inversely proportional relationship with the Additional Styles of Coping with Stress ( $\rho=-.39$ ,  $p<.001$ )

**“KEY WORDS”**: Emotional intelligence, coping with stress, stress, occupational therapy

# **“CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN”**

## 1.1. “INTRODUCCIÓN”

“La inteligencia emocional” es un conjunto de “habilidades que influyen en la capacidad de uno para reconocer, comprender y gestionar las emociones; relacionarse con los demás; adaptarse al cambio y resolver problemas de índole personal e interpersonal; y para hacer frente de manera eficiente a las demandas, desafíos y presiones diarias”<sup>(1)</sup>. “Esta inteligencia brinda cualidades que parecen tener importancia para el éxito y son las siguientes: la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control del mal genio (la ira), la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto”<sup>(2)</sup>. Asimismo, el uso de habilidades para regular las emociones tanto “positivas como negativas” en contextos sociales, educativos y profesionales es un factor trascendental del desarrollo durante la edad adulta temprana<sup>(3)</sup>.

“Las emociones” que vivencia el ser humano, tales como “la ira, la alegría, la tristeza, el miedo o la ansiedad” son imprescindibles para afrontar las situaciones de la vida cotidiana. Estas “emociones”, entre otras, permiten enfrentar momentos habituales y novedosas para que los individuos se adapten al ambiente en el cual se forman y conseguir la supervivencia. Sin embargo, si estas “emociones desbordan ciertos límites, delimitados por la intensidad, la duración y la complejidad del estímulo estresante, nos pueden llevar a un desequilibrio emocional, que es el común denominador de una vasta escala de desórdenes psiquiátricos como la ansiedad y la depresión”<sup>(4)</sup>.

Es así como todo estudiante de la salud debe poseer no solo un “coeficiente intelectual” que le permita obtener información y conocimiento necesario para su crecimiento profesional sino también poseer una “inteligencia emocional” la cual le otorgará buenas cualidades como perseverancia, motivación, ser capaz de sobreponerse a las frustraciones o fracasos y tener confianza en sí mismo<sup>(5)</sup>, además, podrá establecer una adecuada relación entre profesionales y comunidad.

La misma naturaleza del trabajo de los profesionales de salud y del contexto en que se da la atención demanda altas exigencias que “potencian a la aparición del estrés, al no ser controlado o reducido podría conllevar a consecuencias adversas en la salud, ya que es una de las causas principales de las más comunes y mortales enfermedades que afectan al trabajador del nuevo siglo, e impactando en la calidad de vida” <sup>(1)</sup>.

“El estrés es una experiencia universal vivenciada en múltiples circunstancias como cuando surgen cambios en nuestra vida diaria, nuestra vida personal, familiares o laboral se ven modificadas, cuando nos presentamos a un examen” <sup>(6)</sup>; también, “los estudiantes perciben como generadores de estrés los factores relacionados con la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para realizar el trabajo académico, los exámenes y evaluaciones” <sup>(7)</sup>. El “estrés” es la respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante un estímulo (evento, objeto o persona) que interpretamos como amenazante o que pone en peligro nuestra integridad tanto física, psicológica como social. Ante estas situaciones todos experimentamos los síntomas característicos de la respuesta de “estrés”: “preocupación, temor, taquicardia, manos sudorosas, aceleración de la respiración, rigidez muscular, inquietud, etc.” <sup>(6)</sup>.

Por otro lado, los estudiantes universitarios tienen un riesgo elevado de sufrir altos niveles de “estrés” pues la vida universitaria implica cambios en la vida cotidiana del estudiante: relacionarse con otros jóvenes, modificar sus rutinas de alimentación, equilibrar las demandas académicas y laborales <sup>(8)</sup>, la permanencia y la exitosa finalización de la carrera profesional. Por ello, adaptarse al ambiente universitario requiere de las habilidades “cognitivas y emocionales” para lograr resultados satisfactorios, como las habilidades de “enfrentamiento al estrés” <sup>(9)</sup>, que son los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” <sup>(10)</sup>. Además, de acuerdo con el artículo “Desafíos en tiempos de pandemia” publicado por la “Revista Argentina de Terapia Ocupacional”, tras el surgimiento del virus “se modificaron los modos de hacer y la virtualidad fue tomando un rol central, desdibujando las nociones de espacialidad y temporalidad de las ocupaciones y rutinas” <sup>(11)</sup>. En este contexto, las rutinas y las formas en la que se realizan las ocupaciones cambiaron radicalmente;

permanecer en casa trajo consigo aspectos positivos como poder flexibilizar el ritmo de actividad, pasar más tiempo con la familia y realizar ocupaciones significativas, pero también implicó aspectos negativos como la sobrecarga de actividades <sup>(11)</sup>.

Los estudiantes de carreras de salud pueden iniciar su educación profesional con idealismo y entusiasmo, durante el curso se dan cuenta de que se desvían del camino, entonces, la inteligencia emocional juega un papel clave en la selección de estrategias utilizadas para afrontar los conflictos y las adversidades en la vida profesional y diaria <sup>(3)</sup>. Además, el avance hacia la “atención centrada en el cliente” y la importancia de las competencias clínicas requieren una gama más amplia de habilidades interpersonales e intrapersonales en los profesionales. Es por ello la importancia de que los estudiantes vayan forjando y trabajando su “inteligencia emocional” para tener recursos, habilidades lo que le permitirá ejercer de manera exitosa la carrera. <sup>(8)</sup> Asimismo, las universidades tienen el potencial para influir en la adopción de estilos de vida saludable, por consiguiente, los profesionales podrán ser capaces de promover cambios para obtener el bienestar y la salud de instituciones y comunidades <sup>(12)</sup> y los profesionales de terapia ocupacional no son ajenos a esta acción.

“Terapia Ocupacional” es una carrera del área de salud que la “American Occupational Therapy Association” (AOTA) la define como: “el uso terapéutico de las actividades de cuidado, trabajo y juego para incrementar la independencia funcional, aumentar el desarrollo y prevenir la incapacidad; puede incluir la adaptación de tareas o del entorno para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida”.<sup>(13)</sup> Para que exista una adecuada relación entre el terapeuta ocupacional y la persona que será intervenida es importante que el profesional tenga habilidades como la empatía, comunicación, asertividad, resolución de conflictos, respeto, entre otros. La “inteligencia emocional” permitirá “captar el significado de la experiencia ajena y mostrar que se ha entendido y sentido su experiencia emocional”, es decir, ver la problemática del usuario desde su punto de vista <sup>(14)</sup>.

Por todo lo antes mencionado se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre la Inteligencia Emocional y el Afrontamiento del estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San

Marcos, 2022?

### 1.1.1. “ANTECEDENTES INTERNACIONALES”

**Puigbó J y col. (2019)** <sup>(15)</sup> **“Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano” España.** El objetivo fue “determinar la influencia de cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional percibida sobre las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés cotidiano en una muestra de 50 personas entre 18 y 25 años”. El diseño fue “cuasiexperimental con medidas repetidas y los datos fueron analizados mediante regresiones múltiples”. La “inteligencia emocional” fue evaluada a través de la escala “TMMS-24 y el afrontamiento del estrés cotidiano mediante la escala MoCope”, y los resultados mostraron que “las personas con alta claridad emocional usaron más el afrontamiento centrado en el problema, la aceptación de las emociones y menos el rechazo; las personas con alta reparación emocional usaron más el afrontamiento centrado en el problema, la búsqueda de apoyo social y menos el rechazo; y las personas con alta atención emocional usaron más la aceptación de emociones y la búsqueda de apoyo social”.

**Enns A, Eldridge G, Montgomery C y Gonzalez V. (2018)** <sup>(8)</sup> **“Estrés percibido, estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional: un estudio transversal de estudiantes universitarios en disciplinas de ayuda” Estados Unidos.** El objetivo fue “examinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés percibido, y el papel mediador potencial de las respuestas de afrontamiento en una muestra de 203 estudiantes de pregrado y posgrado con especialización en psicología, enfermería y trabajo social en una universidad pública de Estados Unidos”. Emplearon un diseño de “encuesta transversal”, y como resultado obtuvieron que “una inteligencia emocional más alta se asoció con un estrés percibido más bajo, y esta asociación fue parcialmente mediada por respuestas de afrontamiento tanto adaptativas como desadaptativas; y una inteligencia emocional más alta se asoció con un mayor uso de afrontamiento adaptativo y un menor uso de afrontamiento desadaptativo, y estos, a su vez, se asociaron negativa y positivamente (respectivamente) con el estrés percibido”.

**Nespereira T y Vázquez M. (2017) <sup>(16)</sup> “Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de Enfermería del Servicio de Urgencias hospitalarias” España.** El objetivo fue “determinar los niveles de estrés e identificar si existe relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en enfermeras y auxiliares de enfermería del Servicio de Urgencias del Complejo Hospitalario Universitario de Ourense”. El estudio fue observacional, descriptivo transversal y de asociación de variables con enfoque cuantitativo. Participaron un total de 60 profesionales, de los cuales, 36 eran enfermeras y 24 técnicos en cuidados auxiliares de Enfermería. Como instrumento utilizaron el “Trait Meta-Mood Scale y el Cuestionario breve de burnout”. Los resultados mostraron un “déficit en el área de la atención emocional, con una puntuación de 22.87, situándose la claridad emocional y la conservación de las emociones en valores normales, con valores de 26.42 y 26.60, respectivamente”. Los niveles de burnout muestran unas estimaciones totales medias entre los “22.11 puntos para las enfermeras y 22.96 para los técnicos auxiliares de cuidados”. La puntuación media obtenida en la dimensión de despersonalización fue de “8.05, en cansancio emocional 6.90 y en el componente de realización profesional 7.50”. “Existe correlaciones positivas estadísticamente significativas entre la situación laboral y la claridad emocional ( $r = .276$ ;  $p = .033$ ) y entre esta y la realización personal ( $r = .277$ ;  $p = .032$ ) y la organización ( $r = .316$ ;  $p = .014$ )”. Como conclusión, la inteligencia emocional está relacionada con el “estrés laboral”, es decir, los profesionales con más estabilidad laboral muestran una mejor capacidad para sentir y expresar sus sentimientos.

**García S (2015) <sup>(17)</sup> “Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés” España.** El objetivo del presente trabajo es “llevar a cabo una revisión de la situación actual de los estudios que investigan la relación entre Inteligencia Emocional y las estrategias de afrontamiento del estrés, así como las diferencias de género”. La búsqueda bibliográfica se realizó a través de las bases de datos: “Psicodoc, CSIC y SciELO, revisando un total de 5 estudios entre los cuales 2 de ellos son artículos de investigación y 3 son artículos de revisión”. Los diversos trabajos evidencian que “niveles altos en inteligencia emocional muestran estrategias orientadas a la reinterpretación positiva y crecimiento, afrontamiento positivo y planificación de la acción, mientras que niveles bajos en inteligencia emocional se

asocian con estrategias orientadas a la evitación y a la emoción”. Los resultados muestran que son la “claridad y la reparación emocional las principales dimensiones predictoras de las estrategias de afrontamiento”. Los estudios parecen evidenciar que las “mujeres son más empáticas que los hombres, lo que da lugar a una mayor búsqueda de apoyo social”.

#### 1.1.2. “ANTECEDENTES NACIONALES”

**Añorga R (2020) <sup>(18)</sup> “Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima” Perú.**

El objetivo fue “determinar la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de 198 alumnos, el tipo de estudio fue descriptivo-correlacional y el diseño fue no experimental de corte transversal”. Usó el “Inventario de inteligencia Emocional de Bar-On Ice y la Escala de Afrontamiento (COPE)”. Los resultados indicaron que el “69.2% de los estudiantes presentaron un nivel medio de inteligencia emocional, el 26.3% un nivel alto, y solo un 4.5% tienen un nivel bajo”. Asimismo, el “66.7% de los estudiantes mostraron un nivel alto de estilos de afrontamiento al estrés, el 32.8% un nivel medio, y solo un 0.5% tienen un nivel bajo”. Como conclusión la autora encontró que “existe una relación positiva, significativa y muy alta entre ambas variables dado que el grado de relación de la variable inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés fue  $r_s=0.912$ , además, la significancia fue menor al 5% ( $p=0.00$ )”

**Talledo M (2019) <sup>(19)</sup> “Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en pacientes con insuficiencia renal crónica terminal” Perú.**

El objetivo fue “identificar qué variables predicen la salud física y la salud mental en un grupo de 100 pacientes que reciben tratamiento de hemodiálisis en tres centros de Lima Metropolitana. El estudio fue correlacional y transversal”. La autora utilizó el “inventario multidimensional de estimación del afrontamiento COPE-60 para medir las estrategias de afrontamiento que fueron analizados por el programa SPSS versión 25”. Los resultados señalan que el “componente salud mental relacionó negativamente con el estrés percibido total, además de las estrategias de afrontamiento de contención, supresión de actividades, enfocar y liberar emociones, búsqueda de soporte por razones emocionales búsqueda de soporte por razones

emocionales, desentendimiento conductual y uso de sustancias, mientras que el componente de salud físico correlacionó negativamente con el estrés global y la estrategia de enfocar y liberar emociones”.

**Gutiérrez E (2018) <sup>(20)</sup> “Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana” Perú.** El objetivo fue “analizar la relación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento cuyo diseño de investigación fue no experimental, descriptivo, comparativo y correlacional y la muestra estuvo conformada por 333 estudiantes de cuarto (221) y quinto (112) semestre académico”. Los instrumentos que utilizó fueron un “Cuestionario de datos generales, el Inventario de Inteligencia Emocional de Reuven BarOn (1997), y el Cuestionario de Modos de afrontamiento de Carver, Scheier y Weintraub (1989)”, encontrando que existe correlación positiva entre los “estilos de afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción con la inteligencia emocional global, en el caso de otros estilos de afrontamiento la relación fue inversa”. Además, “no existen diferencias significativas en los componentes de la inteligencia emocional ni en los estilos de afrontamiento según semestre académico”.

**Alejos R y Cambero S (2017) <sup>(21)</sup> “Inteligencia emocional en pacientes oncológicos según sexo” Perú.** El objetivo fue “analizar y comparar el nivel de Inteligencia Emocional en una muestra total de 80 pacientes del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas cuyas edades oscilaron entre los 40 y 65 años”. El estudio fue descriptivo y los instrumentos que aplicaron fue la “ficha Sociodemográfica y el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On abreviado y adaptado por Ugarriza”. Los resultados mostraron que “existen diferencias significativas al comparar el Coeficiente de Inteligencia Emocional Total, los componentes Interpersonal y Estado de Ánimo General y el subcomponente de Empatía, siendo las medias de rangos más elevadas para las mujeres”. Por último, cuando compararon los puntajes totales de los subcomponentes considerando el grupo etario, observaron “diferencias significativas en cuanto al de Autorrealización, siendo las medias de rangos más elevados para los pacientes que se encuentra en el rango de 40 a 50 años”.

**Geldres N (2016) <sup>(22)</sup> “Inteligencia emocional y depresión en adolescentes víctimas y no víctimas de violencia familiar” Perú.** El objetivo “establecer la relación entre los componentes de la inteligencia emocional y depresión en adolescentes de 14 a 16 años, víctimas y no víctimas de violencia familiar de una institución educativa del distrito del Vitarte en una muestra de 212 adolescentes”. La investigación fue no experimental, de tipo descriptivo – correlacional donde aplicó el “Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE – NA, el Inventario de Depresión para Niños – CDI y la ficha de Tamizaje de Violencia y Maltrato Infantil, instrumento empleado por el Ministerio de salud”. Como resultados obtuvo que “existe relación significativa entre las variables mencionadas y los grupos seleccionados, asimismo, demostró que “existen diferencias significativas para todos los componentes de la inteligencia emocional en el grupo de adolescentes víctimas de violencia familiar; y solo para el componente adaptabilidad en el grupo de adolescentes no víctimas de violencia familiar”.

## 1.2. “IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN”

A nivel práctico la presente investigación pretende brindar recomendaciones de “estrategias de afrontamiento para prevenir el estrés” y sus consecuencias, fortalecer la “inteligencia emocional”, además de cómo restablecer el equilibrio que se ha alterado producto de la pandemia del “COVID 19”.

Este estudio tiene una relevancia social ya que al conocer el nivel de la “inteligencia emocional” y cuáles son los estilos de “afrontar el estrés” permitirá proponer acciones para aportar al desarrollo profesional de los futuros terapeutas ocupacionales siendo “líderes y con alta calidad humana, considerando que la carrera de Terapia Ocupacional exige un perfil profesional que consta de conocimientos, habilidades y actitudes como la empatía, la honestidad, la flexibilidad, la sensibilidad hacia las necesidades sociales del individuo y su entorno” <sup>(23)</sup>. Además “cuando la inteligencia emocional se combina con conocimientos apropiados, habilidades de razonamiento clínico, comportamiento profesional y valores éticos, los estudiantes pueden convertirse en profesionales competentes” <sup>(24)</sup>

En el ámbito legislativo, la “Declaración Universal de Derechos Humanos”<sup>(25)</sup> señala “que es un derecho el descanso y el disfrute del tiempo libre”<sup>(25)</sup>, entonces es importante que tanto estudiantes como docentes lo consideren al estructurar las actividades educativas por lo que “los estudiantes perciben como generadores de estrés los factores relacionados con la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para realizar el trabajo académico, los exámenes y evaluaciones”.<sup>(7)</sup>

Asimismo, cumpliendo con el marco legal de la “Ley N° 30947 de Salud Mental”<sup>(26)</sup> este estudio brindará resultados actuales a las universidades que, en conjunto con los centros de salud mental ayudará a la “promoción de la salud mental y prevención de enfermedades, considerando que la inteligencia emocional se inicia en el hogar y se extiende a otros ámbitos de la vida lo que implica una gran ayuda en su vida”<sup>(3)</sup>. Las “universidades tienen el potencial para influir en la adopción de estilos de vidas saludables, por consiguiente, los profesionales podrán ser capaces de promover cambios para obtener el bienestar y la salud de instituciones y comunidades”<sup>(12)</sup>.

Por último, no menos importante, este estudio cumple con los lineamientos planteados por los “Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030” haciendo énfasis en el objetivo N° 3 “Salud y Bienestar” donde refiere que la “buena salud es esencial para el desarrollo sostenible, considerando que la salud implica tanto el bienestar físico, mental y social”; y en el Objetivo N° 4 “Educación de Calidad” refiere que “la educación es uno de los motores más poderosos y probados para garantizar el desarrollo sostenible”<sup>(27)</sup>.

### 1.3. “OBJETIVOS”

#### 1.3.1. “OBJETIVO GENERAL”

- Determinar la relación que existe entre la Inteligencia Emocional y las dimensiones del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.

#### 1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir los niveles de la Inteligencia Emocional según sexo, ocupación y año de estudio de los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.

- Describir los niveles de las dimensiones del Afrontamiento del estrés según sexo, ocupación y año de estudio de los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.
- Relacionar la inteligencia emocional con la dimensión dirigido al problema del afrontamiento del estrés en los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.
- Relacionar la inteligencia emocional con la dimensión dirigido a la emoción del afrontamiento del estrés en los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.
- Relacionar la inteligencia con la dimensión estilos adicionales del afrontamiento del estrés en los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.

#### 1.4.“BASES TEÓRICAS”

##### 1.4.1. “BASE TEÓRICA”

##### 1.4.1.1. “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

##### 1. “DEFINICIÓN”

Bar-On considera que “la inteligencia emocional abarca habilidades vinculadas al procesamiento, uso de las emociones y capacidades personales, incluyendo aspectos de la personalidad, tales como los motivacionales y las disposiciones afectivas”. Define la “Inteligencia Emocional” como “un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio” <sup>(21)</sup>. Como tal, este autor demuestra la importancia de este tipo de inteligencia en el éxito de la vida y en el bienestar general.

Mayer y Cobb mencionaron que la “inteligencia emocional” es la “capacidad de procesar la información emocional que incluye la percepción, asimilación,

comprensión y la dirección de las emociones” (28).

La “inteligencia emocional” brinda cualidades que parecen tener importancia para el éxito y son las siguientes: la “Empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control del mal genio (la ira), la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto”.<sup>(3)</sup> Asimismo, la “inteligencia emocional” incluye habilidades de percibir las emociones personales y de los demás, tener dominio sobre las emociones y responder de manera adecuada, “participar en relaciones donde prime la consideración y el respeto, trabajar donde sea gratificadamente y armonización entre el trabajo y el ocio” (28).

## **2. “MODELOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”**

### **A. “MODELOS DE HABILIDADES”**

Fundamentan el constructo de “inteligencia emocional” en “habilidades para el procesamiento de la información emocional” (28).

El modelo de Salovey y Mayer - las habilidades presentes en el modelo son:

- “Percepción emocional: habilidad para identificar las emociones propias y en los demás a través de la expresión corporal y de la voz” (28).
- “Facilitación emocional del pensamiento: capacidad para relacionar las emociones con otras sensaciones, usar la emoción para facilitar el razonamiento” (28).
- “Comprensión emocional: habilidad para resolver los problemas” (28).
- “Dirección emocional: comprensión de las implicancias que tienen los actos sociales en las emociones propias y en los demás” (28).
- “Regulación reflexiva de la emoción para promover el crecimiento personal” (28).

### **B. “MODELOS MIXTOS”**

Modelo de Goleman sostiene que el “cociente emocional se complementa con el cociente intelectual y se interrelaciona” (28). Los componentes que constituye la

inteligencia emocional son:

- “Conciencia de uno mismo: conciencia de nuestro estado interno e intuiciones” <sup>(28)</sup>.
- “Autorregulación: control de nuestros estados, impulsos y recursos internos” <sup>(28)</sup>.
- “Motivación: tendencias emocionales que guían el logro de objetivos” <sup>(28)</sup>
- “Empatía: conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas” <sup>(28)</sup>.
- “Habilidades sociales: capacidad para inducir respuestas deseables en los demás” <sup>(28)</sup>.

Modelo de Bar-On hace referencia a las “competencias sociales que es importante para desenvolverse en la vida” <sup>(28)</sup>. Señala 5 Componentes y 15 subcomponentes:

- “Componente Intrapersonal: Comprensión emocional de sí mismo, Asertividad, Autoconcepto, Autorrealización e Independencia” <sup>(21)</sup>.
- “Componente Interpersonal: Empatía, Relaciones Interpersonales y Responsabilidad Social” <sup>(21)</sup>.
- “Componente de Adaptabilidad: Solución de Problemas, Prueba de Realidad y Flexibilidad” <sup>(21)</sup>.
- “Componente del Manejo de Estrés: Tolerancia al estrés, Control de los impulsos” <sup>(21)</sup>.
- “Componente del Estado de Ánimo en General: Felicidad y Optimismo” <sup>(21)</sup>.

Ugarriza realiza una explicación de estos componentes y subcomponentes del “Inventario de Cociente Emocional” <sup>(21)</sup>:

1. “Componente Intrapersonal”: área que reúne los siguientes componentes:
  - “Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos” <sup>(21)</sup>.
  - “Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás, y defender nuestros derechos de una manera no destructiva” <sup>(21)</sup>.

- “Autoconcepto: habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades” <sup>(21)</sup>.
  - “Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos hacerlo” <sup>(21)</sup>.
  - “Independencia: habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos y acciones, y ser independientes emocionalmente para tomar decisiones” <sup>(21)</sup>.
2. “Componente Interpersonal”: las áreas que se encuentran en este componente son las siguientes:
- “Empatía: habilidad para percibirse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás” <sup>(21)</sup>.
  - “Relaciones Interpersonales: habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad” <sup>(21)</sup>.
  - “Responsabilidad Social: habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social” <sup>(21)</sup>.
3. “Componente de Adaptabilidad”: área que reúne los siguientes subcomponentes:
- “Solución de Problemas: habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas” <sup>(21)</sup>.
  - Prueba de Realidad: habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo)” <sup>(21)</sup>.
  - “Flexibilidad: habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes” <sup>(21)</sup>.
4. “Componente del Manejo de Estrés”: área que reúne los siguientes componentes:
- “Tolerancia al estrés: Habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”,

enfrentando activa y positivamente el estrés”<sup>(21)</sup>.

- “Control de los impulsos: habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones”<sup>(21)</sup>.

5. “Componente del Estado de Ánimo en General”: área que reúne los siguientes componentes:

- “Felicidad: habilidad para sentirse satisfecho con la vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos”<sup>(21)</sup>.
- “Optimismo: habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de las adversidades y los sentimientos negativos”<sup>(21)</sup>.

## **“AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS”**

### **A. “DEFINICIÓN”**

Lazarus y Folkman refieren que el “afrontamiento” es definido como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”<sup>(10)</sup>.

### **B. “TIPOS”**

Para que el “afrontamiento al estrés” sea efectivo debe existir “coherencia entre las opciones de afrontamiento y variables como son los valores, objetivos, creencias y compromisos que condicionan la posición del individuo”. De esta manera, hay factores que influyen en la evaluación cognitiva de un individuo, situacionales y personales<sup>(29)</sup>. Estos últimos, incluyen “los compromisos y las creencias”; los primeros son “expresión de aquello que es importante para el individuo y determina sus decisiones”, influyen en la búsqueda de alternativas entre las que el individuo elige para conservar sus ideales o lograr sus objetivos; “las creencias”, en tanto, son “configuraciones cognitivas formadas cultural o individualmente, a través de las cuales el individuo interpreta y da significado a los acontecimientos de su

entorno, pueden ser de control personal o existenciales”<sup>(29)</sup>. “Los factores situacionales son los referentes a la novedad e incertidumbre del acontecimiento, donde la primera puede resultar estresante si existe asociación previa de algún elemento de la situación con daño o peligro, o, por el contrario, cuando la novedad es ambigua se tiene dificultad para darle significado exacto y definir su importancia; la incertidumbre es el grado de probabilidad de que ocurra una situación, de tal forma que, si la situación se percibe con alto grado de incertidumbre, existe mayor probabilidad de que se torne estresante”<sup>(29)</sup>

“Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos intencionados efectuados con el propósito de tratar las situaciones estresantes”<sup>(30)</sup>. Estas estrategias se constituyen en tres estilos de afrontamiento básicos: a) “centrado en el problema, siendo las estrategias como concentrarse en resolver el problema, buscar diversiones relajantes, distracción física, esforzarse y tener éxito y fijarse en lo positivo”; b) “centrado en los demás, compuesto por buscar apoyo social, buscar apoyo profesional, buscar apoyo espiritual, buscar pertenencia, acción social e invertir en amigos íntimos”; e c) “improductivo, referido a preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento o no afrontamiento, ignorar el problema, reservarlo para sí, autoinculparse y reducción de la tensión”<sup>(30)</sup>.

Carver y colaboradores desarrollaron un inventario de “afrontamiento multidimensional” que mide las distintas maneras en que las personas responden al estrés. La primera dimensión es “afrontamiento centrado en el problema” que consta de cinco escalas (afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, afrontamiento con moderación, búsqueda de apoyo social instrumental); la segunda dimensión es “afrontamiento centrado en las emociones” conformada por cinco escalas (búsqueda de apoyo social emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, volverse hacia la religión); y la tercera dimensión es llamada “afrontamiento que posiblemente son menos útiles” la cual se conforma de tres escalas (centrarse y desahogarse de las emociones, desconexión conductual, desconexión mental)<sup>(31)</sup>.

Ante una situación como amenazadora se tiene dos opciones de manejarlo: en el “afrontamiento centrado en la emoción”, se intenta controlar las reacciones emocionales a la situación. Por ejemplo, “una persona angustiada podría distraerse escuchando música, dando un paseo para relajarse o buscando apoyo emocional en otros”. Por el contrario, el “afrontamiento centrado en el problema” hace posible manejar o corregir la situación angustiante misma. Algunos ejemplos son hacer un “plan de acción o concentrarse en el paso siguiente”. En general, el “afrontamiento centrado en el problema tiende a ser especialmente útil cuando enfrentas un estresor controlable”; es decir, una situación con la que en realidad puedes hacer algo. Los esfuerzos “centrados en las emociones son adecuados para manejar la reacción a estresores que no puedes”. Para mejorar las posibilidades de afrontamiento eficaz, las estrategias de combate del estrés incluyen una combinación de ambas técnicas <sup>(32)</sup>.

#### 1.4.2. “DEFINICIÓN DE TÉRMINOS”

- **“Afrontamiento del estrés”**: “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” <sup>(10)</sup>.
- **“Estrés”**: “es la condición mental y física que ocurre cuando nos ajustamos o adaptamos al entorno” <sup>(31)</sup>.
- **“Inteligencia”**: “es la capacidad global para actuar con determinación, pensar racionalmente y enfrentarse al entorno con eficacia” <sup>(31)</sup>.
- **“Inteligencia emocional”**: “es un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio” <sup>(31)</sup>.

### 1.4.3. “FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS”

#### “HIPÓTESIS GENERAL”

Ha: La inteligencia emocional se relaciona directa y positivamente con las dimensiones del afrontamiento del estrés en los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.

#### “HIPÓTESIS ESPECÍFICAS”

Ha1: La inteligencia emocional se relaciona con la dimensión dirigido al problema del afrontamiento del estrés en los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.

Ha2: La inteligencia emocional se relaciona con la dimensión dirigido a la emoción del afrontamiento del estrés en los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.

Ha3: La inteligencia emocional se relaciona con la dimensión estilos adicionales del afrontamiento del estrés en los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de San Marcos, 2022.

## **“CAPÍTULO II: MÉTODOS”**

## **2.1. “DISEÑO METODOLÓGICO”**

### **2.1.1. “TIPO DE INVESTIGACIÓN”**

Este trabajo es de tipo cuantitativo debido a que se “utilizó la estadística para procesar los datos, asimismo, es de tipo correlacional porque tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en una muestra en particular” <sup>(33)</sup>.

### **2.1.2. “DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN”**

Este estudio tiene un diseño no experimental “porque no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras, además, solo se observó los fenómenos ya existentes para analizarlos” <sup>(33)</sup>.

La investigación es de tipo transversal “porque se recolectó datos en un solo momento, en un tiempo único” <sup>(33)</sup>, es decir, en el periodo de estudio semestre – I del año 2022.

### **2.1.3. “POBLACIÓN”**

La población es de 140 estudiantes de segundo a quinto año matriculados en el semestre – I del año 2022 de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

### **2.1.4. “MUESTRA Y MUESTREO.”**

El muestreo fue de tipo censal, participaron 100 estudiantes, a continuación, se presenta una tabla con las características sociodemográfica.

**Tabla 1.** Características socio-demográficas de la muestra

Características	n	%	IC 95%
<b>Sexo</b>			
Mujer	89	89.00	[81.05, 93.87]
Varón	11	11.00	[6.13, 18.95]
<b>Ocupación</b>			
Estudia	65	65.00	[55.01, 73.83]
Estudia y trabaja	35	35.00	[26.17, 44.99]
<b>Año de estudio</b>			
Segundo	30	30.00	[21.72, 39.84]
Tercero	20	20.00	[13.18, 29.16]
Cuarto	32	32.00	[23.48, 41.92]
Quinto	18	18.00	[12.87, 29.74]

IC: Intervalo de Confianza

#### 2.1.4.1. “CRITERIOS DE INCLUSIÓN”

- Estudiantes de terapia ocupacional de segundo a quinto año, que estén matriculados en el semestre – I del año 2022.
- Estudiantes que firmen el consentimiento informado.

#### 2.1.4.2. “CRITERIOS DE EXCLUSIÓN”

- Estudiantes que se encuentren con descanso médico por “COVID 19”.

#### 2.1.5 “VARIABLES. OPERACIONALIZACIÓN”

- Variable Independiente: “Inteligencia emocional”.
- Variable dependiente: “afrontamiento del estrés”.

“VARIABLE”	“DEFINICION CONCEPTUAL”	“DEFINICION OPERACIONAL”	“DIMENSIÓN”	“INDICADORES DE LA DIMENSIÓN”	“INSTRUMENTO”	“ESCALA DE MEDICION”	“VALORES”
“Inteligencia emocional “	“Es un conjunto de habilidades personales, emocionales y de sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio” (21)	Mide la inteligencia emocional en 5 dimensiones los cuales son la dimensión intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general.	“Intrapersonal”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión de sí mismo (7,9,23,35,52,63,88,116)</li> <li>• Asertividad (22,37,67,82,96,111,126)</li> <li>• Auto concepto (11,24,40,56,70,85,100,114,129)</li> <li>• Autorrealización (6,21,36,51,66,81,95,110,125)</li> <li>• Independencia (3,19,32,48,92,107,121)</li> </ul>	“EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory”	Escala de medición cuantitativa de intervalo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rara vez o nunca es mi caso (1)</li> <li>- Pocas veces es mi caso (2)</li> <li>- A veces es mi Caso (3)</li> <li>- Muchas veces es mi caso (4)</li> <li>- Con mucha frecuencia o siempre es mi caso (5)</li> </ul>
			“Interpersonal”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatía (18,44,55,61,72,98,119,124)</li> <li>• Relaciones interpersonales (10,23,39,55,62,69,84,99,113,128)</li> <li>• Responsabilidad Social (16,30,46,61,72,76,90,98,104,119)</li> </ul>			
			“Adaptabilidad”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solución de problemas (1,15,29,45,60,75,89,118)</li> <li>• Prueba de la realidad. (8,35,38,53,68,83,88,97,112,127)</li> <li>• Flexibilidad (14,28,43,59,74,87,103,131)</li> </ul>			
			“Manejo del estrés”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerancia al estrés. (4,20,33,49,64,78,93,108,122)</li> <li>• Control de los impulsos. (13,27,42,58,73,86,102,117,130)</li> </ul>			
			“Estado de ánimo general”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicidad (2,17,31,47,62,77,91,105,120)</li> </ul>			

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimismo (11,20,26,54,80,106,108,132)</li> </ul>			
“Afrontamiento del estrés”	<p>“Son esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (10)</p>	<p>El afrontamiento del estrés es medido mediante 3 dimensiones que son el estilo de afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y menos útiles.</p>	<p>“Estilo de Afrontamiento al estrés dirigidos al problema”</p> <hr/> <p>“Estilo de Afrontamiento al estrés Dirigido a la Emoción”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento activo. (1,14,27,40)</li> <li>• Planificación. (2,15,28,41)</li> <li>• Supresión de actividades competentes. (3,16,29,42)</li> <li>• Postergación del afrontamiento. (4,17,30,43)</li> <li>• Búsqueda de soporte social (5,18,31,44)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de soporte emocional (6,19,32,45)</li> <li>• Reinterpretación positiva de la experiencia (7,20,33,46)</li> <li>• Aceptación (8,21,34,47)</li> <li>• Análisis de las emociones (10,23,36,49)</li> <li>• Acudir a la religión (9,22,35,48)</li> </ul>	“Inventario de Estimación del Afrontamiento COPE”	<p>Escala de medición cuantitativa de intervalo</p>	<p>- No (0) - Sí (1)</p>

			“Estilos adicionales de afrontamiento al estrés”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negación (11,24,37,50)</li> <li>• Conductas inadecuadas (12,25,38,51)</li> <li>• Distracciones (13,26,39,52)</li> </ul>			
--	--	--	---	--	--	--	--

## 2.1.6 “TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS”

La técnica empleada es tipo encuesta, que incluyen una lista de chequeo y cuestionarios.

### 2.1.6.1. “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

El nombre original del instrumento para medir la inteligencia emocional es “EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory cuyo autor es Reuven Bar-On de Toronto-Canadá en el año 1997, este instrumento fue adaptado en Perú el año 2001 por Nelly Ugarriza en una muestra representativa de 1996 sujetos de Lima Metropolitana, varones y mujeres, de 15 años y más”<sup>(34)</sup>. “La administración de la prueba es individual con un tiempo aproximado de 30 a 40 minutos, cuenta con 133 ítems, cuyas alternativas de respuesta son Rara vez o nunca es mi caso (1 punto) , Pocas veces es mi caso (2 puntos), A veces es mi caso (3 puntos), Muchas veces es mi caso (4 puntos) y Con mucha frecuencia o Siempre es mi caso (5 puntos); siendo una escala de tipo Likert; tiene 5 componentes (interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general)”<sup>(34)</sup>.

“Para la obtención del puntaje directo del CE total, se utiliza los puntajes directos de las 5 escalas compuestas previamente calculados, como primer paso sume los cinco puntajes directos de las escalas compuestas”. Una vez hecha la suma reste a ésta las puntuaciones obtenidas en los siguientes ítems: 11, 20, 23, 31, 35, 62, 88 y 108. Esta resta se debe al hecho de que el “ICE de BarOn” hay algunos ítems que simultáneamente pertenecen a dos escalas, pero para obtener el puntaje directo del CE total, solo se le debe contabilizar una vez. Obtenidos los puntajes directos se procede a obtener los puntajes estándar, para la “impresión positiva e impresión negativa, las subescalas, las escalas compuestas y el CE total del ICE de BarOn”. “Para evaluar el resultado del CE (117 ítems de las subescalas), no se incluyen los 15 ítems de la impresión positiva y negativa indistintamente, ni el ítem 133”<sup>(34)</sup>. Se dan las pautas interpretativas según el puntaje estándar:

Resultado estándar	Pauta interpretativa
130 +	Marcadamente alta.
120 – 129	Muy alta
110 – 119	Alta
90 – 109	Promedio
80 – 89	Baja
70 – 79	Muy baja
Por debajo de 70	Marcadamente baja

Nelly Ugarriza realizó un estudio “La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar-On (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana, 2001, donde la consistencia interna para el inventario total es muy alta: .93; para los componentes del I-CE oscila entre .77 y .91. Los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de flexibilidad .48, independencia y solución de problemas .60. Los 13 factores restantes arrojan valores por encima de .70”<sup>(34)</sup>.

#### 2.1.6.2. “AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS”

“El Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) fue creada por los autores Carver, Sheier y Weintraub en el año 1989 en Estados Unidos, la aplicación es individual y cuenta con 52 ítems con alrededor de 13 escalas que representan las estrategias específicas de afrontamiento que usan las personas en situaciones de estrés y son: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, postergación del afrontamiento, búsqueda de soporte social, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva de la experiencia, la aceptación, análisis de las emociones, acudir a la religión, negación, conductas inadecuadas y distracción”<sup>(35)</sup>. Los enunciados tienen una respuesta de “No (0 puntos) y Sí (1 punto)”, donde se describen los 13 modos de responder al estrés; puntaje de cada una de las 13 áreas se suma y se multiplica por la constante de 0.25, luego se identifica el puntaje en el Perfil y se multiplica por 10<sup>(35)</sup>. Los puntajes obtenidos se pueden interpretar de la siguiente forma:

- “25 puntos significan que el sujeto muy pocas veces emplea esta forma de enfrentar el estrés”.
- “Entre 50-75 puntos indica que depende de la circunstancia para que el sujeto utilice dicha estrategia para enfrentar el estrés”.
- “100 puntos hacen referencia a la forma frecuente de afrontar el estrés”.

Cassaretto y Chau en el 2015 analizaron las “propiedades psicométricas del inventario en un grupo de 300 estudiantes universitarios de Lima” donde el “análisis factorial exploratorio mostró a nivel de ítems 13 factores, el índice de alfa de Cronbach de las escalas oscilan entre .53 a .91”<sup>(36)</sup>.

## 2.1.7. “PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS”

### 2.1.7.1. “PROCEDIMIENTO”

1. El proyecto de investigación fue aprobado por el asesor y derivado al comité de investigación de la escuela profesional de Tecnología médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y se obtuvo la RD.
2. Se solicitó la autorización a la Dirección de la escuela de Tecnología Médica de la universidad Nacional Mayor de San Marcos para el desarrollo del proyecto.
3. Luego se solicitó a la escuela de tecnología médica los correos institucionales y /o delegados de cada año el número de WhatsApp de los estudiantes de terapia ocupacional matriculados en el semestre – I del año 2022.
4. Se explicó a la población estudiada el proyecto a realizar donde se va a mantener las condiciones éticas.
5. Los cuestionarios fueron enviados vía online en Google Forms a los estudiantes que cumplieron el criterio de inclusión, primero firmaron el consentimiento informado marcando la opción “SÍ” en el formulario, dando así el inicio de la recolección de datos.

### 2.1.7.2 “ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS”

Los programas empleados en el análisis de datos fueron:” IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 26; JASP versión 0.16.4; y R versión 4.2.1, R-Studio versión 2022.12.0+353, y los paquetes: openxlsx versión 4.2.5, freqtables versión 0.1.1, y psych versión 2.2.9.”

El análisis estadístico tuvo dos etapas:

- “Estadística descriptiva”: Se obtuvo los datos de frecuencia y porcentajes estableciéndose la distribución de la muestra según sus características (sexo, ocupación, año de estudio). Medidas de tendencia central (media aritmética) y medida de dispersión (desviación estándar), que son datos necesarios para el establecimiento de las inferencias estadísticas.
- “Estadística inferencial”: Se utilizó esta estadística para la prueba de hipótesis y medir la correlación de las variables de estudio.

### 2.1.8 “CONSIDERACIONES ÉTICAS”

Para el desarrollo de este estudio se consideró los “principios bioéticos como son la autonomía, la beneficencia, no-maleficencia y la justicia”.

- “Principio de autonomía”: “se refiere al respeto a la libre determinación que tienen las personas para decidir entre las opciones que a su juicio son las mejores entre las diferentes posibilidades de las que se les haya informado, conforme a sus valores, creencias y planes de vida” <sup>(37)</sup>. Se informó a los estudiantes sobre su participación voluntaria en la investigación.
- “Principio de beneficencia”: “considera la necesidad de valorar las ventajas y desventajas, los riesgos y beneficios de los tratamientos propuestos, o de los procedimientos de investigación, con el objeto de maximizar los beneficios y disminuir los riesgos” <sup>(37)</sup>. Se determinó la relación en inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en los participantes y de esta manera favorecer una mejor experiencia adaptativa frente a la etapa por la que atraviesan, además de fortalecer sus recursos con que cuentan y así logren utilizar estilos de afrontamiento productivos y fortalezcan su inteligencia emocional

- “Principio de no-maleficencia”: “este principio ético protege a los individuos participantes en una práctica o investigación clínicas, en lo referente a no hacer daño, a no someterlos a riesgos innecesarios” <sup>(37)</sup>. En este estudio se protege la identificación de los participantes y tiene fines académicos.
- “Principio de justicia”: “el principio alude a que todos los casos similares se traten de forma equivalente” <sup>(37)</sup>. Los instrumentos de investigación fueron brindados a los estudiantes con las mismas instrucciones.

Asimismo, se utilizó el “consentimiento informado” que es esencial para “ejecutar cualquier tipo de investigación en el que la persona involucrada debe estar plenamente consciente de su libertad de decidir si toma participación o no en la investigación”. Este documento garantiza el respeto del anonimato y la confidencialidad de los datos de los participantes del estudio; empleándolos solo con fines de la investigación <sup>(30)</sup>.

## **“CAPITULO III: RESULTADOS”**

“El análisis exploratorio de las puntuaciones observadas se enfocó en describir las medidas de tendencia central (media), medidas de dispersión (desviación típica), medidas de forma (asimetría y curtosis), además del ajuste de la distribución de los datos observados a la distribución teórica normal a través de una prueba de bondad de ajuste inferencial (Kolmogorov – Smirnov)”<sup>(38,39)</sup>.

En lo que respecta a las puntuaciones de la escala general de “Inteligencia Emocional”, se observó un puntaje promedio de 421.02 ( $DE=52.83$ ), y medidas de forma que sugieren una distribución aproximativa a la normal ( $S=.13$ ,  $K=.00$ ). No obstante, se determinó una falta de ajuste de la distribución empírica y la distribución teórica normal ( $D=.09$ ,  $p<.05$ ).

En cuanto a las dimensiones de la “Inteligencia Emocional”, se halló que: la dimensión “Intrapersonal” tuvo una media de 132.79 ( $DE=22.51$ ), y una distribución de datos empírica ajustada a la normal ( $D=.07$ ,  $p>.05$ ). La dimensión “Interpersonal” presentó un puntaje promedio de 106.44 ( $DE=13.78$ ), y una distribución de datos no normal ( $D=.10$ ,  $p<.05$ ) de tendencia platocúrtica ( $K=-.96$ ). La dimensión “Adaptabilidad” tuvo una media de 88.73 ( $DE=10.10$ ), y una distribución distinta de la normal ( $D=.09$ ,  $p<.05$ ). La dimensión de “Manejo del Estrés” tuvo una media de 61.10 ( $DE=11.3$ ), y una marcada asimetría negativa ( $S=-1.03$ ) y forma leptocúrtica ( $K=1.85$ ), lo cual denota una distribución de datos diferente de la normal ( $D=.14$ ,  $p<.001$ ). La dimensión de “Estado de Ánimo General” tuvo una media de 58.58 ( $DE=9.67$ ) y una distribución de datos empíricos que mostró ajuste a la normal ( $D=.08$ ,  $p>.05$ ).

Por otro lado, el análisis de las escalas que componen las “Estrategias de Afronte al Estrés”, se observó que: el “Afronte Dirigido al Problema” presentó un puntaje medio de 15.09 ( $DE=2.79$ ), así como una marcada asimetría negativa ( $S=-1.04$ ) y forma leptocúrtica ( $K=1.27$ ), mostrando una falta de ajuste a la distribución normal ( $D=.17$ ,  $p<.001$ ). El componente de “Afronte Dirigido a la Emoción” tuvo un puntaje promedio de 14.60 ( $DE=2.56$ ), presentando una falta de ajuste absoluto a la normal ( $D=.13$ ,  $p<.001$ ). Mientras que, el componente de “Estilos Adicionales” presentó una media de 5.57 ( $DE=2.56$ ), y una distribución de datos no normal ( $D=.15$ ,  $p<.001$ ).

**Tabla 2.** “Análisis exploratorio de las puntuaciones observadas”

Variables	<i>M</i>	IC 95%	<i>DE</i>	<i>S</i>	<i>K</i>	<i>K - S</i>	
						<i>D</i>	<i>p</i>
Inteligencia emocional	421.02	[410.54, 431.50]	52.83	.13	.00	.09	<.05
Intrapersonal	132.79	[128.32, 137.26]	22.51	.11	-.28	.07	.20
Interpersonal	106.44	[103.71, 109.17]	13.78	.07	-.96	.10	<.05
Adaptabilidad	88.73	[86.73, 90.73]	10.10	.08	-.37	.09	<.05
Manejo del estrés	61.10	[58.86, 63.34]	11.3	-1.03	1.85	.14	<.001
Estado de ánimo general	58.58	[56.66, 60.50]	9.67	.26	-.36	.08	.08
Afrontamiento del estrés							
Dirigido al problema	15.09	[14.54, 15.64]	2.79	-1.04	1.27	.17	<.001
Dirigido a la emoción	14.60	[13.93, 15.27]	3.38	-.63	-.19	.13	<.001
Estilos adicionales	5.57	[5.06, 6.08]	2.56	.55	-.50	.15	<.001

*M*: Media aritmética

*S*: Coeficiente de asimetría

*K*: Coeficiente de curtosis

*K - S*: Prueba de bondad de ajuste Kolmogorov – Smirnov

*D*: Estadístico de la prueba *K - S* (*Diference*)

*p*: Valor crítico de rechazo de la hipótesis nula al 95% de confianza

### 3.1. “ANÁLISIS DESCRIPTIVO”

El análisis descriptivo de las variables se realizó a través de la presentación de tablas de frecuencias y proporciones <sup>(38)</sup>.

Se halló que el 72% de los encuestados presentó “una inteligencia emocional” de tendencia baja a marcadamente baja, mientras que el 18% presentó un nivel promedio, y solo el 10% presentó niveles de tendencia de alta a muy alta de dicho atributo.

Respecto a los niveles de la “inteligencia emocional” en función del sexo, se observó que la mayoría de varones (63.64%) presentó niveles bajos o muy bajos de “inteligencia emocional”, y solo 36.36%, niveles promedio de este atributo. Esto contrasta con el grupo de mujeres, donde el 11.23% presentó niveles altos o muy altos de “inteligencia emocional”.

No obstante, el 73.04% presentó niveles de tendencia baja a marcadamente baja de dicho atributo, encontrándose solo 15.73% con niveles promedio de “inteligencia emocional”. En cuanto a los grupos formados en función de la ocupación de los integrantes de la muestra, se observó que la proporción de personas con niveles altos o muy altos es superior en aquellas que solo estudian (12.3%) que en aquellas que trabajan y estudian (5.71%) a la vez. Además, aquellas con niveles de tendencia baja a marcadamente baja fue mayor en quienes estudian y trabajan (80%) respecto a quienes solo estudian (67.7%). Respecto a los grupos conformados en función del año de estudio, se observó que la mayor proporción de individuos con niveles bajos de “inteligencia emocional” se ubicó en segundo año (83.34%), seguido de quinto año (77.78%). En tercer año se halló la mayor proporción de personas con un nivel marcadamente bajo de” inteligencia emocional” (25%), mientras que en quinto año se observó la mayor proporción de aquellos quienes presentaron niveles muy bajos (50%). El nivel promedio se fue predominante las personas de cuarto año (31.25%), mientras que en tercer año se observó un 20% de personas con un nivel alto de “inteligencia emocional”, y en segundo (13.33%) y quinto año (11.11%) niveles muy altos.

**Tabla 3.** “Análisis descriptivo de la Inteligencia Emocional”

Variables	Marcadamente baja	Muy baja	Baja	Promedio	Alta	Muy alta
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Inteligencia emocional	13 (13.00%)	32 (32.00%)	27 (27.00%)	18 (18.00%)	4 (4.00%)	6 (6.00%)
Varones		5 (45.46%)	2 (18.18%)	4 (36.36%)		
Mujeres	13 (14.61%)	27 (30.34%)	25 (28.09%)	14 (15.73%)	4 (4.49%)	6 (6.74%)

Estudia	9 (13.85%)	14 (21.54%)	21 (32.31%)	13 (20.00%)	4 (6.15%)	4 (6.15%)
Estudia y trabaja	4 (11.43%)	18 (51.43%)	6 (17.14%)	5 (14.29%)		2 (5.71%)
Segundo	2 (6.67%)	11 (36.67%)	12 (40.00%)	1 (3.33%)		4 (13.33%)
Tercero	5 (25.00%)	3 (15.00%)	3 (15.00%)	5 (25.00%)	4 (20.00%)	
Cuarto	5 (15.63%)	9 (28.13%)	8 (25.00%)	10 (31.25%)		
Quinto	1 (5.56%)	9 (50.00%)	4 (22.22%)	2 (11.11%)		2 (11.11%)

Respecto a las “Estrategias de Afrontamiento del Estrés” prevalente en la muestra, se observó que estas son aquellas “Dirigidas al Problema” (45%), seguida por aquellas “Dirigidas a la Emoción” (41%), y en menor proporción aquellos “Estilos Adicionales” (9%). También se observó casos en los que más de un “Estilo de Afronte del Estrés” era predominante en las personas, dicha proporción fue del 5%.

En cuanto a los grupos conformados en función del sexo de los participantes, las estrategias predominantes en los varones fueron aquellas dirigidas al problema (54.55%) como a la emoción (45.46%), lo cual fue semejante en las mujeres quienes mostraron preferencia a estas estrategias en proporciones similares (43.82% y 40.45%, respectivamente). No obstante, en el grupo de mujeres se observó que el 10.11% opta por estilos adicionales, y 5.62% tienen más de un estilo predominante.

En lo que respecta al grupo formado en función de la ocupación de los evaluados, se observó que la estrategia predominante en los que solo estudian es la aquella dirigida a la emoción (49.23%) seguida por aquella dirigida al problema. En aquellos que se dedican tanto a estudiar como a trabajar, se observó un marcado predominio del empleo de la

estrategia dirigida al problema (48.57%). También, se halló que la proporción de personas que emplean estilos adicionales de afronte del estrés es mayor en quienes estudian y trabajan (17.14%) respecto a quienes solo estudian (4.62%), que el predominio de más de un estilo de afrontamiento del estrés es mayor en quienes estudian y trabaja (8.57%) que en aquellos que solo estudian (5.62%).

En cuanto a los años de estudios, se encontró que a medida que se incrementan los años cursados en la carrera se muestra una preferencia por el empleo de estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas el problema: en segundo año predominó el empleo de estrategias dirigidas a la emoción (66.67%); mientras que, en los años subsecuentes: tercero (65%), cuarto (43.75%) y quinto año (61.11%), se observó preferencia por el afronte dirigido al problema.

**Tabla 4.** “Análisis descriptivo de las Estrategias de Afrontamiento del Estrés”

Variables	Dirigido al problema	Dirigido a la emoción	Estilos adicionales	Más de 1 estilo predominante
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Afrontamiento del estrés	45 (45.00%)	41 (41.00%)	9 (9.00%)	5 (5.00%)
Varones	6 (54.55%)	5 (45.46%)		
Mujeres	39 (43.82%)	36 (40.45%)	9 (10.11%)	5 (5.62%)
Estudia	28 (43.08%)	32 (49.23%)	3 (4.62%)	2 (3.08%)
Estudia y trabaja	17 (48.57%)	9 (25.71%)	6 (17.14%)	3 (8.57%)
Segundo	7 (23.33%)	20 (66.67%)	2 (6.67%)	1 (3.33%)
Tercero	13 (65.00%)	4 (20.00%)	3 (15.00%)	
Cuarto	14 (43.75%)	12 (37.50%)	4 (12.50%)	2 (6.25%)

---

### 3.2. “ANÁLISIS INFERENCIAL”

El análisis de la relación entre variables se realizó a través “del cálculo de los coeficientes de correlación de rangos de Spearman ( $\rho$ ), dado a que no se cumplió con el supuesto de normalidad en las variables analizadas por pares”<sup>(38)</sup>. Como forma de interpretación del coeficiente de correlación, se emplearon los siguientes criterios: “signo positivo (+) = relación lineal directamente proporcional, signo negativo (-) = relación lineal inversamente proporcional; tamaño del efecto de la relación entre variables (coeficiente de correlación en sí mismo): .10 - .29 = efecto pequeño, .30 - .49 = efecto mediano, .50 – 1.0 = efecto grande”<sup>(38, 40)</sup>.

Los resultados determinaron la presencia de una relación directamente proporcional, de efecto moderado y estadísticamente significativa ( $\rho=.37, p<.001$ ) entre la “Inteligencia Emocional y las Estrategias de Afrontamiento del Estrés dirigidas hacia el Problema”, hallándose además una varianza común entre variables de 13.69% ( $r^2=.14$ ), se acepta la hipótesis alterna. Además, la “Inteligencia Emocional presentó una relación directamente proporcional, de efecto pequeño y estadísticamente significativa ( $\rho=.28, p<.05$ ) el componente Planificación”. La “Inteligencia Emocional y el componente Búsqueda de Soporte Social presentaron una relación directamente proporcional, de efecto mediano y estadísticamente significativa ( $\rho=.33, p<.001$ )”. Además, la “Inteligencia Emocional y el componente Afrontamiento Activo presentaron una relación directamente proporcional, de efecto grande y estadísticamente significativa ( $\rho=.54, p<.001$ )”.

También se observó que la “Inteligencia Emocional presentó una relación directamente proporcional, de efecto mediano y estadísticamente significativa ( $\rho=.37, p<.001$ ) con las Estrategias de Afrontamiento del Estrés dirigidas hacia la Emoción, hallándose un 13.69% ( $r^2=.14$ ) de varianza común entre variables”, se acepta la hipótesis alterna. “La Inteligencia Emocional presentó relaciones directamente proporcionales, de efecto mediano y estadísticamente significativas ( $p<.001$ ) con los componentes Búsqueda de Soporte Emocional ( $\rho=.44$ ) y Religión ( $\rho=.38$ )”; así como una relación directamente proporcional, de efecto grande y estadísticamente significativa con el componente Reinterpretación Positiva ( $\rho=.51, p<.001$ ).

Además, la “Inteligencia Emocional también presentó una relación inversamente proporcional con los Estilos Adicionales de Afronte del Estrés ( $\rho=-.39, p<.001$ )”, determinándose un 15.21% de varianza común entre variables ( $r^2=.15$ ), se rechaza la hipótesis alterna. Adicionalmente, se observó que la “Inteligencia Emocional presentó una relación inversamente proporcional, de efecto pequeño y estadísticamente significativa ( $\rho=-.28, p<.05$ ) con el componente de Distracciones; y una relación inversamente proporcional, de tamaño mediano y estadísticamente significativa ( $\rho=-.46, p<.001$ ) con el componente de Conductas Inadecuadas”.

**Tabla 5.** “Correlaciones Inteligencia Emocional - Estrategias de Afrontamiento del Estrés”

Variables	Inteligencia Emocional		
	$\rho$	IC 95%	$p$
Dirigido al problema	.37	[.19, .53]	<.001
Afrontamiento activo	.54	[.39, .67]	<.001
Planificación	.28	[.09, .45]	<.05
Supresión de actividades competentes	-.18	[-.36, .02]	.08
Postergación del afrontamiento	.00	[-.19, .20]	.98
Búsqueda de soporte social	.33	[.14, .49]	<.001
Dirigido a la emoción	.37	[.19, .53]	<.001
Búsqueda de soporte emocional	.44	[.27, .59]	<.001
Reinterpretación positiva	.51	[.35, .64]	<.001
Aceptación	.01	[-.19, .21]	.90
Religión	.38	[.20, .54]	<.001
Análisis de emociones	-.10	[-.29, .10]	.32

Estilos adicionales	-0.39	[-.55, -.21]	<.001
Negación	-0.16	[-.34, .04]	.12
Conductas inadecuadas	-0.46	[-.60, -.29]	<.001
Distracciones	-0.28	[-.45, -.09]	<.05

IC: Intervalo de Confianza

*p*: Valor crítico de rechazo de la hipótesis nula al 95% de confianza

Posteriormente, se realizó análisis de influencia a través de una variante no paramétrica del análisis de varianza de un factor (ANOVA), denominada prueba de Kruskal – Wallis, “dado a que se incumplió con el supuesto de normalidad en las escalas evaluadas” (38).

Para ello se evaluó la influencia que tiene la Inteligencia Emocional sobre la preferencia por las Estrategias de Afrontamiento del Estrés, conformándose así 4 grupos. Los resultados determinaron la presencia de diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de Inteligencia Emocional en función de la preferencia por los Estilos de Afrontamiento del Estrés ( $H=17.68, p<.001$ ). Además, se determinó un tamaño del efecto pequeño ( $\eta^2=.17$ ), lo cual sugiere que las puntuaciones de Inteligencia Emocional influyen en la preferencia de Estrategia de Afrontamiento del Estrés que la persona emplee con mayor preferencia (41).

**Tabla 6.** “Influencia de las Inteligencia Emocional sobre las Estrategias de Afrontamiento del Estrés”

Grupos	M (DE)	H	gl	p	$\eta^2$
Dirigido hacia el problema	414.07 (52.64)	17.68	3	<.001	.17
Dirigido a la emoción	439.68 (49.09)				
Estilos adicionales	363.56 (18.90)				
Más de 1 estilo predominante	434.00 (49.09)				

H: Estadístico de Kruskal – Wallis

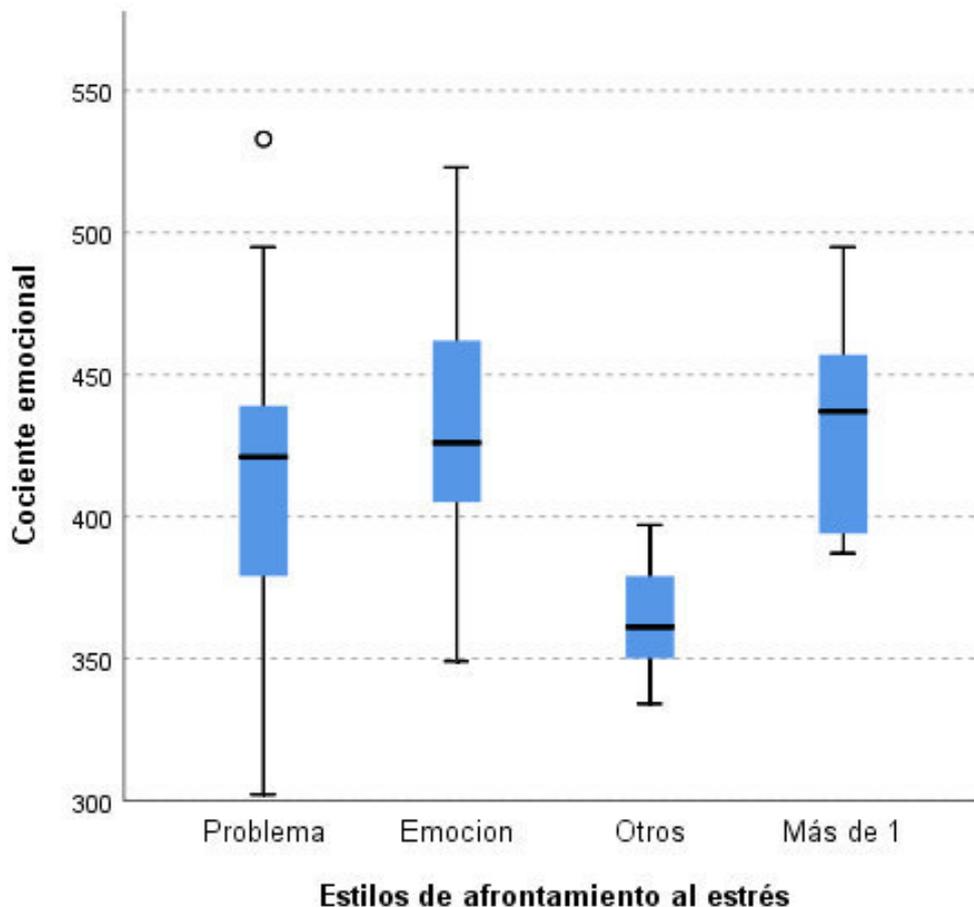
gl: Grados de Libertad

p: Valor crítico de rechazo de la hipótesis nula al 95% de confianza

$\eta^2$ : Coeficiente Eta cuadrado

Finalmente, “el análisis post-hoc realizado a través de la comparación de pares a través del método de Bonferroni” <sup>(42)</sup> determinó la presencia de diferencia estadísticamente significativas ( $t=2.83$ ,  $p<.05$ ) en las puntuaciones de Inteligencia Emocional entre los grupos de Estrategias de Afrontamiento del Estrés dirigidos hacia el Problema ( $M=414.07$ ,  $DE=52.64$ ) y los Estilos Adicionales ( $M=363.56$ ,  $DE=18.90$ ); asimismo, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ( $t=4.23$ ,  $p<.001$ ) en la Inteligencia Emocional entre los de Estrategias de Afrontamiento del Estrés dirigidos hacia la Emoción ( $M=439.68$ ,  $DE=49.09$ ) y los Estilos Adicionales ( $M=363.56$ ,  $DE=18.90$ ). Esto también puede evidenciarse gráficamente a través del siguiente gráfico de cajas:

**Figura 1.** “Gráfico de cajas Inteligencia Emocional - Estrategias de Afrontamiento del Estrés”



## **“CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN”**

El 72% de los encuestados presentó una “inteligencia emocional” de tendencia baja a marcadamente baja, mientras que el 18% presentó un nivel promedio, y solo el 10% presentó niveles de tendencia de alta a muy alta de dicho atributo. Estos porcentajes no se aproximan a los encontrados por Añorga R (2020) <sup>(18)</sup> en su estudio “Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima” donde el “69.2% de los estudiantes presentaron un nivel medio de inteligencia emocional, el 26.3% un nivel alto, y solo un 4.5% tienen un nivel bajo”.

Las “Estrategias de Afrontamiento del Estrés” prevalente son aquellas Dirigidas al Problema (45%), seguida por aquellas Dirigidas a la Emoción (41%), y en menor proporción aquellos Estilos Adicionales (9%) Estilo de Afronte del Estrés (5%). En el estudio de Añorga R (2020) <sup>(18)</sup> el 66.7% de los estudiantes mostraron un nivel alto de estilos de afrontamiento al estrés, el 32.8% un nivel medio, y solo un 0.5% tienen un nivel bajo.

Existe la presencia de una relación directamente proporcional, de efecto moderado, mediano respectivamente y significativo ( $\rho=0.37$ ,  $p<0.001$ ) entre la “Inteligencia Emocional y las Estrategias de Afrontamiento del Estrés dirigidas hacia el Problema y hacia la Emoción”, sin embargo, presenta una relación inversamente proporcional y estadísticamente significativa ( $\rho= -0.39$ ,  $p<0.001$ ) con los “Estilos Adicionales de Afronte del Estrés”. Estos resultados coinciden con el estudio de Gutiérrez E (2018) <sup>(20)</sup> donde encontró que “existe correlación positiva entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción y la relación fue inversa en el caso de otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la Policía Nacional del Perú de cuarto y quinto semestre académico”. Por su lado, Añorga R (2020) <sup>(18)</sup> encontró que “existe una relación positiva, significativa y muy alta entre la inteligencia emocional y estilos de afrontamiento del estrés en alumnos de la facultad de Educación de una universidad Lima”. Asimismo, Enns y colaboradores (2018) <sup>(8)</sup> en su investigación encontraron que “una inteligencia emocional más alta se asoció con un mayor uso de afrontamiento adaptativo y un menor uso de afrontamiento desadaptativo en estudiantes universitarios en disciplinas de ayuda en Estados Unidos”

En función del sexo, los varones no presentan niveles altos o muy altos de inteligencia emocional, en cambio las mujeres presentan el 11.23% niveles altos o muy altos de inteligencia emocional. Cabe mencionar, García y colaboradores (2015) <sup>(17)</sup> encontraron que “las mujeres son más empáticas que los hombres lo que da a una mayor búsqueda de apoyo social”

**“CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y  
RECOMENDACIONES”**

## 5.1. “CONCLUSIONES”

- El 72% de los encuestados presenta una inteligencia emocional de tendencia baja a marcadamente baja, mientras que el 18% presentó un nivel promedio, y solo el 10% presentó niveles de tendencia de alta a muy alta de dicho atributo.
- En función del sexo, la mayoría de los varones (63.64%) presenta niveles bajos o muy bajos de inteligencia emocional, y solo el 36.36%, niveles promedio de este atributo. Esto contrasta con el grupo de mujeres, donde el 11.23% presenta niveles altos o muy altos de inteligencia emocional. No obstante, el 73.04% presenta niveles de tendencia baja a marcadamente baja de dicho atributo, encontrándose solo 15.73% con niveles promedio de inteligencia emocional.
- En función de la ocupación de los integrantes, se observó que la proporción de personas con niveles altos o muy altos de inteligencia emocional es superior en aquellas que solo estudian (12.3%) que en aquellas que trabajan y estudian (5.71%) a la vez. Además, aquellas con niveles de tendencia baja a marcadamente baja fue mayor en quienes estudian y trabajan (80%) respecto a quienes solo estudian (67.7%).
- En función del año de estudio, la mayor proporción de individuos con niveles bajos de inteligencia emocional se ubicó en segundo año (83.34%), seguido de quinto año (77.78%). En tercer año, la mayor proporción de personas con un nivel marcadamente bajo de inteligencia emocional (25%), mientras que, en quinto año, la mayor proporción de aquellos quienes presentaron niveles muy bajos (50%). El nivel promedio fue predominante en las personas de cuarto año

(31.25%), mientras que, en tercer año, un 20% de personas con un nivel alto de inteligencia emocional, y en segundo (13.33%) y quinto año (11.11%) niveles muy altos.

- Respecto a las Estrategias de Afrontamiento del Estrés prevalente son aquellas Dirigidas al Problema (45%), seguida por aquellas Dirigidas a la Emoción (41%), y en menor proporción aquellos Estilos Adicionales (9%). También se encontró en los que más de un Estilo de Afronte del Estrés (5%) era predominante en las personas.
  
- En función del sexo de los participantes, las estrategias predominantes en los varones fueron aquellas dirigidas al problema (54.55%) como a la emoción (45.46%), lo cual fue semejante en las mujeres quienes mostraron preferencia por estas estrategias en proporciones similares (43.82% y 40.45%, respectivamente); el 10.11% opta por estilos adicionales, y 5.62% tienen más de un estilo predominante.
  
- En función de la ocupación de los evaluados, la estrategia predominante en los que solo estudian es la aquella dirigida a la emoción (49.23%) seguida por aquella dirigida al problema (43.08%). En aquellos que se dedican tanto a estudiar como a trabajar, existe un marcado predominio del empleo de la estrategia dirigida al problema (48.57%). También, se halló que la proporción de personas que emplean estilos adicionales de afronte del estrés es mayor en quienes estudian y trabajan (17.14%) respecto a quienes solo estudian (4.62%),

que el predominio de más de un estilo de afrontamiento del estrés es mayor en quienes estudian y trabaja (8.57%) que en aquellos que solo estudian (5.62%).

- En cuanto al año de estudios, a medida que se incrementan los años cursados en la carrera se muestra una preferencia por el empleo de estrategias de afrontamiento del estrés dirigidas el problema: en segundo año predominó el empleo de estrategias dirigidas a la emoción (66.67%); mientras que, en los años subsecuentes: tercero (65%), cuarto (43.75%) y quinto año (61.11%), se observó preferencia por el afronte dirigido al problema.
  
- Existe la presencia de una relación directamente proporcional, de efecto moderado y estadísticamente significativa ( $\rho=.37$ ,  $p<.001$ ) entre la Inteligencia Emocional y las Estrategias de Afrontamiento del Estrés dirigidas hacia el Problema, hallándose además una varianza común entre variables de 13.69% ( $r^2=.14$ ).
  
- La Inteligencia Emocional presentó una relación directamente proporcional, de efecto mediano y estadísticamente significativa ( $\rho=.37$ ,  $p<.001$ ) con las Estrategias de Afrontamiento del Estrés dirigidas hacia la Emoción, hallándose un 13.69% ( $r^2=.14$ ) de varianza común entre variables.
  
- Además, la Inteligencia Emocional también presentó una relación inversamente proporcional con los Estilos Adicionales de Afronte del Estrés ( $\rho=-.39$ ,  $p<.001$ ), determinándose un 15.21% de varianza común entre variables ( $r^2=.15$ ).

## 5.2. “RECOMENDACIONES”

- La universidad debe potenciar o establecer programas para fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes desde que ingresan a la universidad hasta que egresen. Por ejemplo, los programas de educación emocional que es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”<sup>(43)</sup>.
- A raíz de esta pandemia del COVID 19, la universidad debería ceñirse a las recomendaciones brindada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de establecer programas para mejorar el estado emocional de los estudiantes en coordinación con la carrera de Terapia Ocupacional abordando temas como la organización de la persona, rutinas y tiempo de ocio.
- La universidad debería establecer vías de comunicación efectiva para que los estudiantes puedan acceder y participar de las disciplinas deportivas que existen en la universidad pero que muchos estudiantes desconocen. Ocupar el tiempo en actividades de ocio es un derecho, además las universidades tienen el potencial para influir en la adopción de estilos de vidas saludables.
- Que las tutorías por cada especialidad abarquen temas relacionados a la participación de los estudiantes en las diferentes actividades, no solo tratar aspectos académicos sino también temas relacionados a mejorar las relaciones

interpersonales, a salud mental, y, posteriormente realizar seguimiento a los casos que más requieran apoyo permanente.

- Fomentar la cultura, arte y el deporte en los universitarios ya que provee formación integral de los mismos. La Unesco señala “el dominio de la cultura y las artes son necesarias para el aprendizaje de las personas, en consecuencia, cuando en la educación se incorporan diferentes manifestaciones creativas, como la música, el teatro, la danza o movimiento corporal y las artes visuales, mediales y literarias, se brinda el máximo de oportunidades para el desarrollo integral y autónomo de las personas como sujetos de su propia experiencia”<sup>(44)</sup>.
- Considerar en futuros estudios como línea investigación la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios durante toda la carrera (estudio longitudinal), asimismo, es importante conocer como la inteligencia emocional influye en su desempeño ocupacional de los usuarios y posteriormente desarrollar programas de intervención de terapia ocupacional.

## “REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS”

1. Durán M. Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Revista Nacional de administración. 2010; 1 (1) :71-84. Disponible en: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/285/146>
2. Manzeske D y Stright AD. Estilos de crianza y regulación de las emociones: el papel del control conductual y psicológico durante la edad adulta. Revista de desarrollo de adultos. 2009; 16 (1) : 223-229. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9068-9>
3. Casas G. Inteligencia emocional. Revista Costarricense de Trabajo Social. 2003; 1 (15): 30-35. Disponible en: <https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/108>
4. Coria, G. Neurofisiología de la conducta: cerebro y comportamiento. México: Universidad Veracruzana, 2012.
5. Dueñas M. Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Educación XX1 [Internet]. 2002; (5):77- 96. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>
6. Rodríguez P. Ansiedad y sobreactivación: guía práctica de entrenamiento en control respiratorio. España: Editorial Desclée de Brouer, 2008.
7. Vizoso C y Arias O. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académico. Anuario de Psicología. 2 (46); 2016: 90-97. Recuperado de: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/12034/17429-36634-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Enns A, Eldridge G, Montgomery C y González V. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional: un estudio transversal de estudiantes universitarios en disciplinas de ayuda. Educación de Enfermería Hoy. 2018; 68 (1): 226-231. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691718302430?via%3Dihub>
9. Layne B, Álvarez P y Luque J. Cyberbullying, salud y afrontamiento en estudiantes. Medellín: Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó, 2019. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4131.pdf>

10. Galán S y Camacho E. Estrés y salud: investigación básica y aplicada. México. El Manual Moderno: 2012. Disponible en: [https://kupdf.net/download/estres-y-salud-investigacion-basica-y-aplicadapdf\\_597c8fc7dc0d602c602bb18d\\_pdf](https://kupdf.net/download/estres-y-salud-investigacion-basica-y-aplicadapdf_597c8fc7dc0d602c602bb18d_pdf)
11. Chichotky V, Ainadyian J, Chiodo D. Cambios en las rutinas y los hábitos que desempeñan los trabajadores durante su actividad laboral, a partir de la pandemia covid-19, entre los meses de noviembre a diciembre del año 2020, residentes en zona norte, provincia de Buenos Aires, Argentina. Universidad Nacional de San Martín. 2021. Disponible en: <https://ri.unsam.edu.ar/bitstream/123456789/1381/1/TIF%20ICRM%202021%20CHV-AJ-CHD.pdf>
12. Garrido O, Vargas J, Garrido G y Amable Z. Rol de la universidad en la promoción y autocuidado de salud. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2015; 5 (19). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942015000500015](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942015000500015)
13. Jiménez A y Lorenzo a OM. La terapia ocupacional. Revista Medicina Integral. 2000; 36 (3): 105-108. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-terapia-ocupacional-15327#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20definici%C3%B3n%20que%20establece,puede%20incluir%20la%20adaptaci%C3%B3n%20de>
14. Aroca B y Hermida N. Relación terapéutica en terapia ocupacional. España: Universidad de Salamanca, 2016. Disponible en: <https://psicologia.usal.es/wp-content/uploads/2016/05/Relaci%C3%B3n-terap%C3%A9utica-en-TO-Apunte-taller-Educaterapia-5-marzo-USAL5.pdf>
15. Puigbó J, Edo S, Rovira J, et. al. Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. Revista Science Direct. 1 (25):1-6; 2019. [Internet] [consultado el 26 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113479371830112X>
16. Nespereira T y Vásquez M. Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de enfermería del servicio de Urgencias hospitalarias. Enfermería clínica. 2017; (27):172-178. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862117300244>
17. García S. Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. Universidad de Salamanca. 2015. Disponible en:

- [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126729/TFG\\_GarciaMartinS\\_Relacion\\_entreinteligencia.pdf?sequence=1%20yisAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126729/TFG_GarciaMartinS_Relacion_entreinteligencia.pdf?sequence=1%20yisAllowed=y)
18. Añorga R. Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima. UCV. 2020. Disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43484/A%c3%b1orga\\_ZR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43484/A%c3%b1orga_ZR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  19. Talledo M. Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en pacientes con insuficiencia renal crónica terminal. (tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología con mención en psicología clínica). Pontificia universidad católica del Perú, facultad de psicología. 2019. Disponible en: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15371/Talledo\\_Pe%c3%b1a\\_Estr%c3%a9s\\_afrontamiento\\_calidad1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15371/Talledo_Pe%c3%b1a_Estr%c3%a9s_afrontamiento_calidad1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  20. Gutiérrez E. Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana. (tesis Para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2018. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9626/Gutierrez\\_re.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9626/Gutierrez_re.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  21. Alejos R y Cambero S. Inteligencia emocional en pacientes oncológicos según el sexo. Universidad Ricardo Palma. (tesis para Optar el Título Profesional de Licenciados en Psicología Presentado por los Bachilleres en Psicología). 2017. Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1155/TESIS\\_ALEJOS-CAMBERO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1155/TESIS_ALEJOS-CAMBERO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  22. Geldres N. Inteligencia emocional y depresión en adolescentes víctimas y no víctimas de violencia familiar. (Para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud). UNMSM. 2016. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/5683>
  23. Ruiz Fernández M, Lázaro Arles J, Ramo Lavilla E, Vela Otal S, Moreno de la Cruz LM, Palomar Joven L y Romano Casaús. Perfil profesional del terapeuta ocupacional. TOG (A Coruña)[Revista en internet]. 2009 [4 de noviembre de 2020] Vol 6. P 37-65. Disponible en: <http://revistatog.es/suple/num4/perfil.pdf>
  24. Polonio-Lopez B, Triviño-Juarez J, Corregidor-Sánchez A, Toledano-González A,

- Rodríguez Martínez C, Cantero-garlito P, López-Martín O, Rodríguez-Fernández M, Segura-Fragoso A, Romero-Ayuso D. Mejora de la inteligencia emocional autopercebida en estudiantes de terapia ocupacional a través de la formación práctica. *Frontiers in Psychology*. 2019; 1(10): 1-11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00920/full>
25. Organización de las Naciones Unidas. Artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: derecho al descanso y al tiempo libre. [Página web]. 2018. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2018/12/1447471#:~:text=Art%C3%ADculo%2024%3A%20Toda%20persona%20tiene,trabajadores%20y%20para%20sus%20familias>
  26. Diario Oficial del Bicentenario El Peruano. Ley N° 30947: Ley de Salud Mental. 2019. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-salud-mental-ley-n-30947-1772004-1/>
  27. El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Objetivos de desarrollo sostenible. Disponible en: <https://www.pe.undp.org/content/peru/es/home/sustainable-development-goals.html>
  28. García-Fernández M y Giménez-mas S. La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Revista Digital del Centro de Profesorado Cuevas-Olulas*. 2010; 3 (6): 43-52. Disponible en: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?sequence=1>
  29. Vizoso C y Arias O. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académico. *Anuario de Psicología*. 2 v (46); 2016: 90-97. Recuperado de: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/12034/17429-36634-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  30. Trianes Torres M, Blanca Mena M, Fernández-Baena F, Escobar Espejo M y Maldonado Montero E. Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Papeles del psicólogo*. 1 (33); 2012. Pp 30-35. Disponible en : <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>
  31. Carver Ch, Scheier M y Weintraub J. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of personality and social psychology*. (56); 1989. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/20228888\\_Assessing\\_Coping\\_Strategies\\_A\\_Theoretically\\_Based\\_Approach](https://www.researchgate.net/publication/20228888_Assessing_Coping_Strategies_A_Theoretically_Based_Approach)

32. Coon d y Mitterer J. Introducción a la psicología: el acceso a la mente y la conducta. 13ª.ed. México: Cengage Learning, 2016. Disponible en: [https://issuu.com/cengagelatam/docs/coon\\_issuu](https://issuu.com/cengagelatam/docs/coon_issuu)
33. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. 6a. ed. México: McGraw-Hill: 2014
34. Ugarriza N. La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (4), 129-160 Disponible en: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/817/789>
35. Urbano E. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte – 2017. Universidad Cayetano Heredia. 2019. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos\\_Urbano\\_Reano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_Urbano_Reano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Hardy A y Roveló J. Moral, ética y bioética. *Medicina e investigación*. 3 (1); 2015.
36. Cassaretto M y Chau C. Afrontamiento al estrés. Adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. 2016; 2 (42): 95-109. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>
37. Hardy-Pérez A y Roveló-Lima J. Moral, ética y bioética. Un punto de vista práctico. *Revista de Medicina e Investigación*. 2015; 1 (3): 79-84. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medicina-e-investigacion-353-articulo-moral-etica-bioetica-un-punto-S2214310615000084#:~:text=Autonom%C3%ADa%2C%20se%20refiere%20al%20respeto,creencias%20y%20planes%20de%20vida>.
38. Aron A, Coups EJ, Aron EN. *Statistics for psychology*. 6th ed. EUA: Pearson Education, Inc.; 2013.
39. Marqués F. *R en profundidad: programación, gráficos y estadística*. 1st ed. México: Alfaomega Grupo Editor, S.A.; 2017
40. Allen M. *The SAGE Encyclopedia of Research Methods*. USA: SAGE Publications, Inc.; 2017.
41. Domínguez-Lara S. *Magnitud del efecto, una guía rápida*. Educación Médica. 2018; 19(4).
42. Goss-Sampson MA. *Análisis estadístico con JASP: una guía para estudiantes*. 1st ed. España: Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya; 2018.

43. Bisquerra A y Pérez N. Educación emocional. Estrategias para su puesta en práctica. Revista de la asociación de inspectores de Educación de España. 2012; 1 (16). Disponible en: <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342>
44. Rojas P. Caja de herramientas para la educación artística. 2ª. ed. Chile: Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, 2016. Disponible en: [https://ec.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2021/01/0.57\\_El-aporte-de-las-artes.pdf](https://ec.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2021/01/0.57_El-aporte-de-las-artes.pdf)

## “ANEXOS “

### “INSTRUMENTOS”

#### “INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BAR - ON ICE”

Versión Abreviada

Adaptada por Nelly Ugarriza <sup>(34)</sup>.

#### **Inventario de inteligencia emocional (BarOn)**

##### Introducción

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

1. Rara vez o nunca es mi caso
2. Pocas veces es mi caso
3. A veces es mi caso
4. Muchas veces es mi caso
5. Con mucha frecuencia o siempre es mi caso.

##### Instrucciones

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

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

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Es duro para mí disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé como enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación de que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.

15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otros tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escijo la que considero mejor.

- 
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
  62. Soy una persona divertida.
  63. Soy consciente de cómo me siento.
  64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
  65. Nada me perturba.
  66. No me entusiasman mucho mis intereses.
  67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decirselo.
  68. Tengo tendencia a fantasear y a perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
  69. Me es difícil llevarme con los demás.
  70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
  71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
  72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
  73. Soy impaciente.
  74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
  75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
  76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
  77. Me deprimó.
  78. Sé como mantener la calma en situaciones difíciles.
  79. Nunca he mentado.
  80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
  81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
  82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
  83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
  84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
  85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.
  86. Tengo reacciones fuertes, intensas, que son difíciles de controlar.
  87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
  88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).
  89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
  90. Soy capaz de respetar a los demás.
  91. No estoy muy contento(a) con mi vida.
  92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
  93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
  94. Nunca he violado la ley.
  95. Disfruto de las cosas que me interesan.
  96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
  97. Tiendo a exagerar.
  98. Soy sensible ante los sentimientos de las otras personas.
  99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
  100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
  101. Soy una persona muy extraña.
  102. Soy impulsivo(a).
  103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
  104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
  105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
  106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.

### *Ugarriza*

107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

- “Cocientes emocionales y percentiles para los componentes y el CE total para la muestra total”

Puntajes derivados				Puntajes directos			
CE	Pc	IA	IE	AD	ME	AG	CET
133	99	198	121	119	89	88	549
132	99	197	120	118	88	87	547
131	99	195	119	117	87	87	544
130	98	194	119	117	86	86	541
129	98	193	118	116	86	86	538
128	97	192	117	115	85	85	535
127	97	191	117	115	84	85	532
126	96	189	116	114	84	84	529
125	96	188	115	113	83	83	526
124	95	187	115	112	82	83	523
123	94	186	114	112	82	82	520
122	93	185	113	111	81	82	517
121	92	183	113	110	80	81	514
120	91	182	112	110	79	81	511
119	90	181	111	109	79	80	508
118	89	180	111	108	78	79	505
117	88	179	110	108	77	79	502
116	86	177	109	107	77	78	499
115	84	176	109	106	76	78	496
114	83	175	108	106	75	77	493
113	81	174	107	105	74	76	491
112	79	173	107	104	74	76	488
111	77	171	106	104	73	75	485
110	75	170	105	103	72	75	482
109	73	169	105	102	72	74	479
108	71	168	104	102	71	74	476
107	68	167	103	101	70	73	473
106	66	165	103	100	70	72	470
105	64	164	102	100	69	72	467
104	61	163	101	99	68	71	464
103	58	162	101	98	67	71	461
102	56	161	100	97	67	70	458
101	53	159	99	97	66	69	455
100	50	158	99	96	65	69	452
99	48	157	98	95	65	68	449
98	45	156	97	95	64	68	446
97	43	154	97	94	63	67	443
96	40	153	96	93	62	67	440
95	37	152	95	93	62	66	437
94	35	151	95	92	61	65	435
93	33	150	94	91	60	65	432
92	30	148	93	91	60	64	429
91	28	147	93	90	59	64	426
90	26	146	92	89	58	63	423
89	24	145	91	89	58	63	420
88	22	144	91	88	57	62	417
87	20	142	90	87	56	61	414
86	18	141	89	87	55	61	411

**“CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL” (35)**

Edad:.....Sexo:.....Fecha:.....Escuela:..... ..

“Instrucciones Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas”:

NUNCA (NO) / SIEMPRE (SI)

ITEMS	NUNCA (NO)	SIEMPRE (SI)
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan de acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		

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

## **“CONSENTIMIENTO INFORMADO”**

Soy Andrea Melissa Saavedra García, estudiante del quinto año (internado) de la carrera de terapia ocupacional de la UNMSM identificada con código 16010498. Actualmente estoy realizando un trabajo de investigación para obtener el grado de licenciatura. La investigación tiene como finalidad determinar la relación que existe entre la Inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de la UNMSM, 2022.

“Considerando sus características sociodemográficas, usted ha sido seleccionado como posible participante en este proceso de investigación. Si usted accede a participar se le solicitará su compromiso a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta. Se garantiza el respeto del anonimato y la confidencialidad de los datos de los participantes, la información recolectada durante esta investigación se usará solo con fines académicos”.

“Si usted tiene dudas podrá hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación. Igualmente, si siente alguna incomodidad durante su participación, puede informarlo a la investigadora para recibir orientación o retirarse, sin que ello lo perjudique de ninguna forma”.

Para cualquier información adicional o incomodidad relacionada con su participación en la investigación, puede comunicarse con la investigadora responsable al correo electrónico [andrea.saavedra@unmsm.edu.pe](mailto:andrea.saavedra@unmsm.edu.pe) o al celular 972991077.

Luego de haber leído y entendido el contenido de este documento, acepto de manera voluntaria participar en la investigación:

----- SÍ

----- NO

## “gCARTA DE AUTORIZACIÓN”



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**  
Universidad del Perú, Decana de América  
Facultad de Medicina  
Escuela Profesional de Tecnología Médica



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Lima, 15 de agosto 2022

**OFICIO N° 0790/FM-EPTM/2022**

**Tesista**

**Andrea Melissa Saavedra García – Código 16010498**

Área de Terapia Ocupacional

EP Tecnología Médica

Facultad de Medicina - UNMSM

Presente.-

**Referencia: Documento s/n.**

De mi consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y según documento de la referencia, se hace de su conocimiento que por acuerdo del Comité de Gestión de la EP Tecnología Médica, y en vías de regularización, se autoriza el permiso respectivo, para la aplicación de dos instrumentos a los estudiantes de terapia ocupacional para la realización de la tesis titulada “La inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés de los estudiantes de Terapia Ocupacional de la UNMSM, 2022”, bajo la supervisión de la Mg. Mirtha Felicia Sánchez Casas.

Esta Dirección opina dar las facilidades del caso y que proceda lo solicitado.

Atentamente

 **UNMSM** Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Escuela Profesional de Tecnología Médica  
Facultad de Medicina  
Universidad del Perú, Decana de América

**Dr. Miguel Hernán Sandoval Vargas**  
DIRECTOR

