

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

TESIS

Inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior, 2015

Tesis para optar el título profesional de Psicóloga

Autoras

Nataly Elizabeth Castillo Arteaga
Leonor Ruth Rodríguez Villegas

Asesor

Psic. Isaac Alex Conde Rodríguez

Lima, febrero del 2016

Dedicatoria

A Dios

Por brindarnos sabiduría, darnos su apoyo en momentos difíciles y por demostrarnos su inmenso amor día a día.

A Nuestros Padres

Por ser partícipes de este sueño y creer en nosotras, motivándonos a perseverar en nuestros objetivos académicos y personales.

A Nuestros Futuros Hijos

Aunque el día de hoy no están a nuestro lado, deseamos que formen parte de nuestros logros.

Agradecimiento

Dios tu amor y tu bondad no tienen fin, nos permites sonreír en nuestros logros que son resultado de tu ayuda, esta tesis ha sido una bendición en nuestras vidas y te agradecemos por este hermoso regalo ya que permitiste que concluyamos nuestra carrera profesional exitosamente y por darnos la dicha de tener unos padres amorosos que nos inculcaron valores, perseverancia, humildad y sacrificio. Enseñándonos a valorar todo lo que con sacrificio se obtuvo, ya que forman parte importante de nuestra vida y son pilares de nuestro crecimiento personal y académico.

Expresamos gratitud a nuestros docentes de la Escuela Profesional de Psicología en especial al Psic. Isacc Alex Conde Rodríguez de la Universidad Peruana Unión por la ayuda científica y técnica en la elaboración de nuestra tesis.

Agradecemos a la institución de nuestra población por ser parte importante de esta investigación.

Índice

Índice	iv
Índice de tablas	vii
Índice de anexos	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción	xi
Capítulo I: El problema.....	1
1. Planteamiento del problema	1
2. Formulación del problema	4
2.1. Problema general	4
2.2. Problemas específicos	4
3. Justificación	5
4. Objetivos de la investigación	6
4.1. Objetivo general:	6
4.2. Objetivo específico:	6
Capítulo II: Marco teórico	7
1. Marco bíblico filosófico	7
2. Antecedentes de la investigación	8
2.1. Antecedentes Internacionales.	8
2.2. Antecedentes Nacionales.....	11
3. Marco conceptual	11

3.1. La inteligencia emocional.....	11
3.2. Estrés.....	19
3.3. Inteligencia emocional y estrés.....	26
3.4. Características de los cadetes.....	26
4. Definición de términos.....	29
5. Hipótesis de la Investigación.....	29
5.1. Hipótesis General.....	29
5.2. Hipótesis Específicos.....	29
Capítulo III: Materiales y métodos.....	31
1. Método de la Investigación.....	31
2. Variables de la investigación.....	31
2.1. Identificación de las variables.....	31
2.2. Operacionalización de las variables.....	33
3. Delimitación geográfica y temporal.....	35
4. Participantes.....	35
4.1. Criterios de inclusión y exclusión.....	35
4.2. Características de la muestra.....	36
5. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	37
5.1. Instrumentos.....	37
5.1.1. <i>EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory</i>	37
5.2. Proceso de recolección de datos.....	40
6. Procesamiento y análisis de datos.....	41
Capítulo IV: Resultados y discusión.....	42
1. Resultados.....	42

1.1. Análisis descriptivo.....	42
1.2. Prueba de Normalidad.....	51
1.3. Análisis de correlación.....	52
2. Discusión	53
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.....	58
1. Conclusiones	58
2. Recomendaciones	60
Referencias.....	61

Índice de tablas

Tabla 1: Matriz de Operacionalización de las variables de la variable Inteligencia emocional.....	33
Tabla 2: Matriz de Operacionalización de las variables de la variable Estrés.....	34
Tabla 3: Características de los participantes según los datos sociodemográficos... 36	
Tabla 4: Niveles de Inteligencia Emocional de cadetes.	42
Tabla 5: Niveles de inteligencia emocional en cadetes según sexo.....	44
Tabla 6: Niveles de la inteligencia emocional en cadetes según lugar de procedencia.....	45
Tabla 7: Niveles de las dimensiones de inteligencia emocional en cadetes según rango de edad.	47
Tabla 8: Nivel de inteligencia emocional en cadetes según años de estudio.....	48
Tabla 9: Niveles de estrés en cadetes de una escuela acuartelada.	49
Tabla 10: Nivel de estrés en cadetes según sexo.....	50
Tabla 11: Niveles de estrés en cadetes según edad.....	50
Tabla 12: Niveles de estrés en cadetes según años de estudio.	51
Tabla 13: Análisis de ajuste a la curva normal de las variables de estudio.....	52
Tabla 14: Correlación entre las variables de estudio y dimensiones de la IE.....	53

Índice de anexos

Anexo 1: Propiedad Psicométricas del Ice de Bar- On.....	73
Anexo 2: Propiedad Psicométricas de la Escala de Apreciación del estrés General (EAE- G).....	75
Anexo 3: Instrumentos Psicológicos	78
Anexo 4: Documento de Autorización	88

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de nivel superior. La muestra estuvo conformado por 200 cadetes. Los instrumentos empleados fue el *EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory* (ICE – Bar-On) adaptado a Perú por Nelly Ugarriza (2001) y la Escala de Apreciación al Estrés General (EAE – G). En los resultados se encontró que no existe relación significativa ($\rho=0.041$; $p=0.57$) entre inteligencia emocional y estrés en cadetes. Se concluye que tener una adecuada inteligencia emocional no garantiza que se deje de experimentar estrés, ya que existen otros factores que pueden activarlo (carga académica, exámenes, enfermedades físicas, entre otros). Entonces la inteligencia emocional es un proceso independiente del estrés.

Palabras clave: inteligencia emocional, estrés, cadetes.

Abstract

This research aimed to determine the relationship between emotional intelligence and stress on cadets in their last years with quartered regime in a high level institution. The sample consisted by 200 cadets. The instruments used were the EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory EQ-I (ICE - Bar-On) adapted to Peru by Nelly Ugarriza (2006) and the scale of appreciation to General stress (EAE - G). The results found there is not significant relationship ($\rho = 0.041$; $p = 0.57$) between emotional intelligence and stress on cadets. It is concluded that having a proper emotional intelligence does not involve that you would not experience stress, since there are other factors that can activate it (academic load, tests, and physical illnesses, among others). Then the emotional intelligence is an independent process of stress.

Key words: emotional intelligence, stress, cadets.

Introducción

Salovey y Mayer (1997) expresan que la Inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder a ellas y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; comprender y regular las emociones. Debido a esto, un mal manejo de la emoción, perjudica la actuación individual y puede desbordar la estructura psíquica; el estrés es entendido por Sells (1970 en García, 2004) como la “falta de disponibilidad de respuestas adecuadas ante una situación que produce consecuencias importantes y graves” (p. 53).

Por ende, el objetivo de este estudio es indagar la relación existente entre inteligencia emocional y estrés en cadetes de una escuela acuartelada, desarrollándose de la siguiente manera:

En el capítulo I se expone el planteamiento del problema, la formulación problema general y específico, la justificación, y por último, los objetivos.

En el capítulo II se registra el marco teórico, empezando por el marco bíblico filosófico y explorando los antecedentes internacionales e nacionales.

Asimismo, en el capítulo III se explica el método de la investigación; la hipótesis, la definición de las variables en estudio, la delimitación geográfica, la población y muestra, técnicas de recolección de datos y el procesamiento y análisis de datos.

Por último, en el capítulo IV se presentan los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

En la actualidad, diferentes estudios han demostrado que los problemas emocionales causados por el estrés causan cambios en el estado de ánimo y sentimientos de culpa generando consecuencias negativas en el desempeño, la salud física y mental (Rosch, 2002).

Datos estadísticos a nivel mundial sobre el estrés demuestran que las personas que viven en países europeos son seriamente afectados por las diversas presiones laborales que sufren en sus empleos, por ello se ha llegado a la conclusión de que la actividad laboral es el disparador generador del estrés (Durán, 2010).

En tal sentido la Organización Mundial de la Salud (2011) estima que a nivel mundial, entre el 5% y el 10% de los trabajadores en países desarrollados padecen de estrés, mientras que en los países industrializados sería el 20% y el 50% de los trabajadores quienes se ven afectados por dicha enfermedad.

En América Latina, los porcentajes en materia de estrés también crecen año a año, Argentina es uno de los países afectados; de acuerdo a las encuestas realizadas por la Organización Internacional del Trabajo, para conocer parte de la realidad y poder identificar elementos para tomar acciones en disminuir el estrés; en una muestra de 100 trabajadores de Buenos Aires, obtuvo que el 65% de los

trabajadores sufre estrés en su actividad laboral, originando problemas psicosomáticos y un 18% se mantiene estable (Donald, 2009).

A nivel nacional, se realizó una encuesta por la Compañía Peruana de Estudios de Mercados y Opinión pública (CPI), a más de dos mil doscientas personas en 19 departamentos del Perú, lo cual, reveló que el 58% de los peruanos reporta haber sufrido situaciones de estrés marcadamente altas y moderadas, asimismo el 35% de los peruanos han sufrido algún tipo de cuadro estresante en niveles bajos, mientras que solo el 8% vive relajado y sin estrés (CPI, 2014).

Por ello se considera que el estrés constituye una de las experiencias vitales más comunes y conocidas. Lazarus y Folkman (1986) entienden que las personas cuentan con estrategias para enfrentarse a su entorno; una de ellas es la evaluación cognitiva que realiza la persona y tiene en cuenta lo emocional, pero al agotarse o superar esos recursos, se pone en peligro su bienestar personal y se genera el estrés. Por lo tanto, se considera estrés a la fatiga mental provocada por las exigencias del ambiente.

Además, el estrés se relaciona a diversos factores que afectan la salud como el ánimo depresivo y la ansiedad (Pennebaker, 2002), los síntomas psicosomáticos (Gonzales y Landero, 2008); en los ámbitos educativo y organizacional también se encontró relación con el burnout e inteligencia emocional, donde la inteligencia desempeñaría un papel importante como recurso individual (Duran y Extremera, 2006). Se entiende que la inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad necesaria para el buen funcionamiento de la persona; habilidad que le permite conocer sus estados emocionales, pensar las emociones, comprender y controlar sus respuestas emocionales y de comportamiento (Zaccagnini, 2004).

En tal sentido cabe mencionar que la inteligencia emocional de acuerdo con Barón (1997) es el conjunto de capacidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad global del individuo para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente.

Según Salovey, Mayer y Carusso (2002) las personas emocionalmente inteligentes saben atender a las emociones originadas en su entorno, comprenden las posibles causas y consecuencias de ellas además de desarrollar estrategias para regular o manejar estos estados emocionales.

De esta manera, se evidencia que un nivel adecuado de inteligencia emocional puede ayudar a reducir el riesgo de padecer estrés, ya que actúa como un factor protector contra las reacciones emocionales negativas, al permitir un mejor afrontamiento de las situaciones vitales estresantes (Extremera y Fernández ,2005).

De manera similar, Chávez (2014) encontró en 300 efectivos que existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y las emociones positivas y negativas.

La inteligencia emocional tiene un papel relevante sobre el manejo del estrés, ya que, la persona que presente mayor inteligencia emocional se adaptará mejor a situaciones estresantes y expresarán pocas emociones negativas ante el estímulo amenazante (Fernández, Extremera y Mielgosa, 2001).

Por lo expuesto anteriormente, el interés de estudiar estas variables en el ámbito policial surgió por la particularidad de sus funciones, ya que a través del estado, la sociedad ha depositado en los funcionarios policiales un poder instrumental sobre los demás, para que estos hagan cumplir la legalidad. Así, el policía es el encargado de la seguridad ciudadana que posee como herramienta el arma de fuego (Yague, 1994).

Es por ello que, para la realización de este estudio se seleccionó una institución de nivel superior con régimen acuartelado cuya formación consta de cinco años; donde se realizan prácticas de campo. Siendo importante para los cadetes de los últimos años contar con la capacidad de conocer sus emociones, de acceder a ellas y de manejarlas o controlarlas correctamente, ya que ello les permitirá realizar sus labores con mayor eficacia además de prevenir riesgos de estrés crónico.

2. Formulación del problema

2.1. Problema general.

¿Existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015?

2.2. Problemas específicos.

¿Existe relación significativa entre inteligencia intrapersonal y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015?

¿Existe relación significativa entre inteligencia interpersonal y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015?

¿Existe relación significativa entre adaptabilidad y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015?

¿Existen relación significativa entre manejo de tensión y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015?

¿Existen relación significativa entre estado de ánimo general y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015?

3. Justificación

Actualmente, existen pocas investigaciones realizadas que se centren en una relación entre el estrés y la inteligencia emocional en el ámbito policial, por este motivo es pertinente realizar esta investigación.

Desde el punto de vista teórico es importante, ya que se va a contribuir en la profundización de los conocimientos sobre la inteligencia emocional en los cadetes al enfrentar adversidades tanto a nivel laboral, personal y social, ya que, según Goleman (1999) las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, funcionamos y nos comportamos. Por lo tanto, estas habilidades que en conjunto constituyen la inteligencia emocional, al no ser tomadas en cuenta en el diario vivir personal y social, se verá afectado por el estrés.

En el ámbito práctico, el presente estudio constituye un aporte valioso puesto los resultados permitirán sugerir a la institución la realización de talleres y modelos de intervención orientados a mejorar y fortalecer los niveles de inteligencia emocional y lograr el manejo adecuado ante situaciones de estrés. Además, los resultados permitirán que la escuela fomente en su educación un ambiente dónde se fortalezca la inteligencia emocional en sus cadetes para la prevención de estrés crónico.

Finalmente se busca que esta investigación sea utilizada como antecedente para futuras investigaciones y la apertura de una línea de investigación en el tema.

4. Objetivos de la investigación

4.1. Objetivo general:

Determinar si existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

4.2. Objetivo específico:

Determinar si existe relación significativa entre inteligencia intrapersonal y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Determinar si existe relación significativa entre inteligencia interpersonal y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Determinar si existe relación significativa entre adaptabilidad y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Determinar si existe relación significativa entre manejo de tensión y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Determinar si existe relación significativa entre estado de ánimo general y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Capítulo II

Marco teórico

1. Marco bíblico filosófico

La inteligencia emocional comprende un conjunto de destrezas que permite conocer y manejar los propios sentimientos, e interviene en la interacción social. Por ello, es importante abordar este tema desde una perspectiva bíblica.

White menciona que “las emociones tienden a cambiar con frecuencia, al momento de enfrentarnos a cualquier situación que demande expresar pensamientos, emociones y sentimientos” (White, 1997, p.163). Frecuentemente se espera que al expresar nuestros sentimientos ante los demás, éstos sean de forma positiva. Sin embargo, algunas veces las emociones y los sentimientos son engañosos; porque varían de acuerdo a circunstancias dependiendo de la situación que enfrentamos día a día (White ,1998).

Asimismo, tener emociones violentas llega a poner en peligro la vida, debido a que algunas veces las personas se dejan llevar por la rabia y la cólera sin poder contrarrestarlo, llevando la conducta por un camino equivocado (White, 1998). Sin embargo, la fuerza de voluntad es una herramienta vital para controlar las emociones negativas y alcanzar un adecuado nivel de inteligencia emocional

Lo importante es que se cuenta con un modelo ejemplar, Jesús quien pese a los agravios físicos y psicológicos de la multitud romana camino hacia el calvario, actuó

con prudencia y misericordia mostrándose firme con el propósito que tenía en esta tierra, enseñando la manera correcta de actuar frente a situaciones adversas y así poder manejar adecuadamente las emociones, sentimientos y pensamientos.

Cuando no se logran afrontar las presiones de la vida diaria, de modo que experimentamos niveles elevados de estrés no sólo se afecta nuestra vida emocional sino también la espiritualidad y el cuerpo. Por ello White (1998) afirma que “las penas, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, sentimiento de culpabilidad y la desconfianza menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte” (p.185).

Finalmente, Dios invita a cada uno que pueda confiar en Él, buscando cuidadosamente su misericordia evitando caer en sentimientos negativos.

2. Antecedentes de la investigación

2.1. Antecedentes Internacionales.

En Ecuador, García (2006) realizó una investigación con el objetivo de determinar si existe relación entre inteligencia emocional y asertividad. Utilizó en su estudio la Escala de Asertividad de Rathus y Test de Inteligencia Emocional de Barchad, en una población de 220 policías locales. Como resultado se obtuvo que las personas que tienen mayor asertividad, presentaban una adecuada inteligencia emocional, esto les permitía manejar sus emociones ante situaciones de agobio y, seguidamente, actuar asertivamente. Por ello se concluyó, que la inteligencia emocional es un componente importante para que, consecuentemente, una persona actúe con asertividad.

En Brasil, Lip (2009) realizó una investigación con el objetivo de determinar si existe relación entre la autoestima e inteligencia emocional en policías. La muestra

estuvo conformada por 634 Policías, a quienes se aplicaron la Escala de Rosenberg y Test de Inteligencia Emocional de Mayer, Salovey y Caruso- MSCEIT. Como resultado se obtuvo que los policías que presentaron una autoestima “normal” también presentaban una inteligencia emocional “normal”, sin embargo, esto sucedía con el 42% de la muestra. Asimismo, el 58 % restante presentaba “alta” autoestima y un nivel de inteligencia emocional “bajo”. Por lo cual se concluyó, que la inteligencia emocional no depende estrictamente de una adecuada autoestima.

Kutlu (2010) en Turquía realizó un estudio con el objetivo de determinar si existe diferencia en el nivel de inteligencia emocional que presentan los soldados en retiro y soldados en servicio. El estudio se realizó en 832 soldados, divididos en dos grupos: 300 eran egresados al ejército y los restantes soldados directos. El instrumento que se utilizó fue Test de Inteligencia Emocional de Mayer, Salovey y Caruso (MSCEIT). Como resultado se obtuvo que los soldados egresados presentaban una mayor inteligencia emocional que aquellos que permanecían varios años en el ejército.

Medina (2013) realizó una investigación en Brasil con el objetivo de determinar si existe relación significativa entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en efectivos policiales de Ponta Delgada. La muestra estuvo conformada por 411 policías entre varones y mujeres. Los instrumentos que se aplicaron fueron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y la escala *Trait-Meta Mood Scale 24* (TMMS 24). Obteniendo como resultado que los policías de Ponta Delgada, cuentan con una inteligencia emocional limitativa encontrándose vulnerables ante el estrés, y que existe relación significativa entre inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés.

En Colombia, Robles y Cervantes (2008) realizaron un estudio con el objetivo de describir la inteligencia emocional percibida en los grumetes de la Escuela Naval de Suboficiales de Colombia Barranquilla. Para recoger los datos se aplicó la escala *Trait-Meta Mood Scale 24* (TMMS 24), en una población de 198 alumnos de sexo masculino de edades que oscilan de 17 a 23 años, de primer y segundo año. Como resultado se obtuvo que 37 sujetos (19%) se situaron en el nivel bajo, mientras que en el nivel medio, se ubicaron 116 sujetos (58%) y en el nivel alto, 45 sujetos (23%), siendo los grumetes quienes alcanzaron niveles medios y altos en inteligencia emocional percibida (IEP), tienden a estar mejor adaptados psicológicamente, así mismo resuelven problemas subyacentes en su vida personal y militar.

En Guatemala, Méndez (2013) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de inteligencia emocional y el nivel de estrés en los mandos medios del área administrativa de una institución bancaria guatemalteca. La muestra estuvo conformada por 735 personas de mandos medios. Para recoger los datos se aplicaron los instrumentos: Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI) y la Escala General del Estrés (EAE-G). Como resultado se obtuvo que no existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrés.

En Argentina, Chávez (2014) realizó una investigación teniendo como objetivo indagar la relación entre las emociones primarias, secundarias y el afrontamiento al estrés en policías de la Provincia de Buenos Aires. El estudio contó con una población de 300 efectivos policiales a quienes se aplicaron los instrumentos Escala de Afrontamiento (CSI) y la Escala afectivo y negativo (PANAS X). Como resultado se obtuvo, que existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y las emociones positivas y negativas.

En Ecuador, Matute (2015) realizó una investigación teniendo como objetivo investigar la influencia del estrés laboral en la violencia intrafamiliar de los miembros del Comando Policial Sub-zona de la Provincia de Santa Elena. El estudio contó con una población de 560 personas que ocupan los rangos de sargentos, tenientes, cabos y policías a quienes se le aplicaron los instrumentos Escala de Estrés Percibido (EAP) y la Escala de control de impulsos (ECI). Como resultado se obtuvo que el estrés laboral causa cambios de conducta en su personalidad.

2.2. Antecedentes Nacionales.

En cuanto a nuestros antecedentes nacionales, en Perú, se realizó un estudio por Grimaldo (2007), cuyo objetivo fue identificar y comparar los afectos en un grupo de policías de tránsito de Lima según sexo. El muestreo fue intencional y estuvo conformado por 203 policías de tránsito, 88 varones y 115 mujeres. El instrumento utilizado fue la Escala Afectivo y Negativo (PANAS X). Se concluye que la muestra alcanzó una categoría promedio en afectividad negativa, positiva, emociones negativas básicas, positivas básicas y otros estados afectivos. En cuanto a la comparación, se aprecia que los varones obtuvieron una diferencia significativa en afectividad negativa.

3. Marco conceptual

3.1. La inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio; agrupadas en los componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en

general (Barón, 1997). De esta manera la inteligencia emocional es un nuevo concepto psicológico que abarca aproximadamente menos de dos décadas de vida.

Goleman (1996) manifiesta que la inteligencia emocional fue conocida y recibió atención por el público, con el libro titulado “*Best-seller*”. En este libro, explica que la inteligencia emocional está vinculada a la capacidad intelectual. Además Seligman, Mischel y Salovey (1997) encontraron que para tener éxito en la vida el 80% de los factores dependen de la inteligencia emocional y un 20% de los factores influye en la capacidad intelectual.

De esta manera, la capacidad intelectual se diferencia de la inteligencia emocional por tener mayor influencia sobre el éxito en la vida de la persona. Es así, que se comienza a dar importancia a factores relacionados en el ámbito emocional: autoconfianza, conocimiento de las emociones personales e interpersonales, manejo de situaciones que causan tensión, el significado personal de la felicidad y el éxito.

Goleman da a conocer sobre las cinco aptitudes que se dividen en dos grandes grupos: la aptitud personal que tiene la persona sobre el dominio de uno mismo y la aptitud social que determinan el manejo de las relaciones. Se comprende que la inteligencia emocional permite conocer, interpretar, manejar y enfrentar adecuadamente los sentimientos de los demás y de sí mismo al interactuar con otras personas (Ramírez, 2004).

3.1.1. Modelos tradicionales de inteligencia emocional.

A principios del siglo XX, Thorndike presentó el concepto de la inteligencia social definiéndola como la habilidad de conducirse sabiamente en las relaciones humanas. Posteriormente, este concepto fue retomado por Gardner en su teoría de las inteligencias múltiples. Salovey y Mayer utilizaron esta teoría para acuñar el

término inteligencia emocional y fue Goleman quien lo popularizó y divulgó (Trujillo y Rivas, 2005).

El estudio de la inteligencia emocional se ha abordado desde diferentes modelos, entre los principales se mencionaran tres: modelo de habilidades, modelos mixtos y modelo multifactorial.

3.1.1.1. Modelos de habilidades.

Este modelo planteado por Salovey y Mayer (2001) definieron la inteligencia emocional como la capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente, es decir es la capacidad del individuo para acceder a sus emociones y guiar los pensamientos adecuadamente para obtener un resultado favorable (Shemueli,2005). Además evalúan la inteligencia emocional a partir de un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas para el procesamiento de información emocional como:

- Percibir emociones: capacidad para reconocer de forma consciente las emociones, identificar los sentimientos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- Facilitación emocional: capacidad de usar las emociones que faciliten el pensamiento.
- Comprensión de emociones: capacidad de integrar lo que sentimos dentro del pensamiento y considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- Regulación emocional: capacidad de dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de manera correcta.

Estas habilidades están entrelazadas para desarrollar una adecuada regulación emocional.

3.1.1.2. Modelo de las competencias emocionales.

Este modelo comprende una serie de competencias que facilitan en las personas el adecuado manejo de las emociones (Boyatzis, Goleman, Rhee, 2000). De esta manera se formula la inteligencia emocional en términos de una teoría del desarrollo y propone una teoría de desempeño aplicable de manera directa al ámbito laboral y organizacional, centrado en el pronóstico de la excelencia laboral. Por ello, esta perspectiva está considerada una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos (Mayer et al. 2001).

Los componentes que constituyen este modelo según Goleman son:

- Conciencia de uno mismo: es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- Autorregulación: es el control de estados, impulsos internos y recursos internos.
- Conciencia social: se refiere al conocimiento de los sentimientos, preocupaciones y necesidades de las demás.
- Habilidades sociales: es la habilidad para manejar adecuadamente las relaciones y de esta manera construir saludables lazos sociales.

3.1.1.3. Modelo Multifactorial de Bar-On.

Está fundamentada en las competencias que explican como el individuo se relaciona con las demás personas y con el medio ambiente, se sostiene sobre cinco grandes componentes clave, los cuales engloban a su vez otros factores, creando un total de 15 escalas medibles. (Bar-On, 1997). Estos componentes son:

a. Componente Factorial Interpersonales:

Empatía: Habilidad de reconocer las emociones, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

Relaciones Interpersonales: Habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales satisfactorias, manteniendo la cercanía emocional.

Responsabilidad social: Habilidad de mostrarse como un miembro constructivo del grupo social, mantener las reglas sociales y ser confiable.

b. Componente Factorial Intrapersonales

Autoconcepto: Esta habilidad se refiere a respetarse, aceptar y comprenderse, aceptando lo bueno y malo, saber nuestras limitaciones.

Autoconciencia Emocional: Conocer los propios sentimientos, emociones para conocerlos y diferenciarlos y saber el porqué de los mismos.

Asertividad: Habilidad de expresarse los sentimientos, creencias y defender nuestros derechos sin mostrarse agresivo ni pasivo.

Autorrealización: Habilidad para alcanzar nuestra potencialidad y llevar una vida rica y plena, comprometiéndonos con objetivos y metas a lo largo de la vida.

Independencia: Habilidad de automanejarse uno mismo en acciones y pensamiento, sin dejar de consultar a otros para obtener la información necesaria.

c. Componente Factorial de Adaptabilidad

Prueba de realidad: Esta habilidad se refiere a la correspondencia entre lo que emocionalmente experimentamos y lo que ocurre objetivamente, es buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos sin fantasear ni dejarnos llevar por ellos.

Flexibilidad: Es la habilidad de ajustarse a las cambiantes condiciones del medio, adaptando nuestros comportamientos y pensamientos.

Solución de problemas: La habilidad de identificar y definir problemas así como generar e implementar soluciones potencialmente efectivas.

d. Componente Factorial de Manejo del Estrés

Tolerancia al estrés: Esta habilidad se refiere a la capacidad de sufrir eventos estresantes y emociones fuertes sin venirse abajo y enfrentarse de forma positiva con el estrés. Esta habilidad se basa en la capacidad de escoger varios cursos de acción para hacerle frente al estrés, ser optimista para resolver un problema, y sentir que uno tiene capacidad para controlar influir en la situación.

Control de impulsos: Es la habilidad de resistir o retardar un impulso, controlando las emociones para conseguir un objetivo posterior o de mayor interés.

e. Componente Factorial de Estado de Ánimo y Motivación

Optimismo: Habilidad para ver el aspecto positivo de la vida.

Felicidad: Habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros.

3.1.2. Otros modelos: Autorregulación emocional.

Bonano (2001) fundamenta su modelo en los procesos de comportamientos automáticos o voluntarios dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales, que ya fueron estimuladas y estas se dan a través de intensidades o duraciones presentadas por las experiencias previas.

Vallés y Valles (2003) indican que las emociones, se expresan en lo conductual, cognitivo y psicofisiológico. Por lo tanto, la autorregulación emocional en el ser humano lleva consigo un grado de inteligencia emocional, que se ha de autorregular para su eficacia.

En el Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional, Bonano (2001) señala tres categorías generales de actividad autorregulatoria:

- Regulación Anticipatoria: Una vez que la homeostasis se encuentre satisfecha se da la anticipación a los futuros desafíos que se puedan presentar.
- Regulación de Control: Se entiende como los comportamientos automáticos que van dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales que ya habían sido incitadas.
- Regulación Exploratoria: es la adquisición de nuevas habilidades o recursos para mantener nuestra homeostasis emocional.

3.1.3. Importancia de la Inteligencia emocional.

Los modelos presentados por diversos autores tienen en común que la inteligencia emocional es importante porque implica la capacidad de identificar y discriminar nuestras emociones y de los demás, la capacidad de manejar y regular esas emociones y utilizarlas de forma adaptativa.

A lo largo del tiempo se ha comprobado que no solo es importante el coeficiente intelectual sino que la inteligencia emocional también es esencial para el éxito profesional (Goleman, 1995).

Para administrar las emociones se debe comenzar con paciencia, dedicación, compromiso y responsabilidad; asimismo, se debe desarrollar el redescubrimiento de talentos y virtudes de uno mismo (Pérez, 2005).

Asimismo, las emociones y estados de ánimo forman parte de la vida. No se pueden evitar, ya que constituyen respuestas del organismo ante todo tipo de acontecimientos. Sin embargo, las emociones que se manifiestan de manera incontrolada, súbita y desproporcionada pueden adueñarse de la capacidad de raciocinio, impidiendo modular el comportamiento según los principios personales y sociales (Dubet, 2005).

Es la razón la que caracteriza al ser humano, y es el encargado de modular las emociones, es por ello que la inteligencia emocional nos permitirán ser más fáciles, más equilibrados y socialmente más competentes en las interacciones con los demás (Vallejo y Bolarin, 2009).

Recientes investigaciones sugieren que un profesional técnicamente eficiente con un alto grado de coeficiente emocional es una persona que percibe hábil, fácil y rápidamente los problemas para resolverlos eficazmente Cooper y Sawaf (citado por Úsuga, 2009). Por ello se presentan pautas para ser emocionalmente inteligente:

- Exprese lo que piensa sin herir a las personas, brindando una crítica constructiva.
- Razone su punto de vista y ofrezca alternativas.
- Sea cauto cuando soliciten su opinión sin descalificar a las demás personas.
- Exteriorice sus emociones y aprenda a canalizarlas.
- Sea agradecido y reconozca el trabajo eficiente de los demás
- Maneje adecuadamente su tiempo.
- Practique ejercicio físico. Haga estiramientos en sus tiempos libres.
- Desarrolle su sentido oportunista.
- Desarrolle la capacidad para trabajar en equipo.

Adicionalmente, la persona emocionalmente inteligente es aquella que brinda confianza entre sus amigos, se siente a gusto interactuando con ellos, soluciona los conflictos con los demás de manera adecuada, sin alterarse emocionalmente, tiene la capacidad de escuchar y de brindar sus opiniones asertivamente. En definitiva una persona emocionalmente inteligente es una persona feliz.

3.2. Estrés.

El término estrés fue empleado en primera instancia por Cannon en 1911 quien definía el estrés como un estímulo ante el cual el organismo respondía de forma concreta a diferencia de Selye quien manifestó que el estrés constituye una de las experiencias vitales conocidas (Milla, Bou, Izaola y Gonzales, 2001). Sin embargo, es un término difícil de definir. Desde la perspectiva psicológica la definición general de estrés se refiere a la respuesta automatizada a la demanda exterior del ambiente; algunos autores clasifican las respuestas de estrés en dos tipos: negativo y positivo, de acuerdo a los efectos causados en las personas (Selye, citado por Shemueli, Rondan, Lozano y Huarcaya, 2012).

3.2.1. Definiciones.

Fontana (1992) manifiesta que el estrés es “una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo” (p.3). Si estas capacidades permiten que la persona controle tal exigencia y disfrute de las situaciones adversas, entonces el estrés es bienvenido y provechoso, de lo contrario sería perjudicial.

Para Lazarus y Folkman (1986) “el estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.23). Los autores se centran en la relación entre la persona y su entorno, y en la apreciación por parte de la persona de que su entorno le exige demasiado o sobrepasa sus recursos y es perjudicial para su bienestar. En el mismo sentido, Turcotte (1986), afirma que el estrés es el resultado de las transacciones entre la persona y su entorno, considerando que el origen del estrés puede ser positivo (oportunidad) o negativo (obligación), el resultado es la ruptura de la homeostasis

psicológica o fisiológica, desencadenando emociones y movilizandando las energías del organismo.

Sarafino (1999) añadió que el estrés es el estado que aparece cuando las transacciones persona-ambiente dan lugar a que el individuo perciba una discrepancia entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona, pudiendo ser definido como el proceso que se genera ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

Appley y Trumbull (1977) hacen uso del término para describir aquellas situaciones novedosas, de carácter cambiante, intenso, inesperado o repentino, incluyendo aquellas que superan los límites de la tolerabilidad.

Sterling y Eyer (1988), manifiestan que el desgaste propio del estrés es parte de la naturaleza humana y que las situaciones estresantes, a corto plazo, incluso tienen una función proyectiva ya que nos habilitan para luchar frente a las amenazas, dificultades y obstáculos. El problema reside cuando los estresores son crónicos y dificultan la recuperación del organismo.

Fierro (1999) define al estrés como "un exceso o heterogeneidad de estimulación que el individuo no puede procesar de manera correcta"(p.32)

Olga y Terry (1997) entienden al estrés como algo negativo, perjudicial o nocivo para el ser humano, ya que produce dolores de cabeza, indigestión, resfriados frecuentes, dolor de cuello y espalda e infelicidad en las relaciones personales más cercanas, además, el estrés puede incapacitar al individuo en el ámbito laboral, provocar crisis nerviosas recurrentes, depresión, ansiedad o incluso dar lugar a la muerte por un ataque al corazón.

3.2.2. Causas del Estrés.

Cualquier situación que la persona perciba como una demanda, amenaza o que exija un rápido cambio está propensa al estrés. No obstante, debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos. Por ejemplo, obtener un buen resultado en una prueba académica o ser ascendido en el trabajo puede causar estrés de una forma positiva. Además, dependiendo de la forma en que se perciban los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas (Naranjo, 2009).

De acuerdo con Ellis (citado por Naranjo, 2009) puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras. En segundo lugar, se encuentra el estrés producido por la persona misma, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas.

Sin embargo, los factores de estrés no siempre son conocidos, y puede que sean desconocidos, subestimados, inconscientes y descubiertos solamente después de un diálogo o un análisis (Bensabat y Selye, 1987). Así como las angustias, las fobias y las obsesiones causadas por el estrés. Su origen es con frecuencia inconsciente y va unido a antiguos traumatismos físicos o psicoafectivos. Los trastornos mentales, las depresiones y la neurosis son a la vez una fuente de estrés y el resultado de situaciones causantes de este, las cuales pueden ser conscientes o generalmente inconscientes y se remontan desde la infancia. La frustración, estar pendiente constantemente de un asunto, el temor, el recelo, el sentimiento de insatisfacción y la ausencia de motivación son otras causas con frecuencia de origen inconsciente y responsables de una tensión psicológica constante.

3.2.3. Fases del Estrés.

Generalmente, el organismo del ser humano posee la capacidad para detectar las señales ante un evento productor del estrés. Desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento (Melgosa, 1995).

La fase de alarma constituye el aviso de la presencia de un agente estresor. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, ésta fase puede hacerle frente y resolverlo, impidiendo que el estrés llegue a materializarse (Chrousos y Gold, 1992).

Cuando la barrera estresante supera a la persona y ésta se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma (Neidhardt, Weinstein, Conry, 1989).

Cuando el estrés prolonga su presencia más allá de la fase de alarma; la persona entra en la segunda fase, denominada de resistencia. Intenta continuar enfrentado la situación, pero se da cuenta de que su capacidad tiene un límite y, como consecuencia de esto, se frustra y sufre. Empieza a tomar conciencia de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor, lo cual la hace tratar de salir adelante, pero no encuentra la forma; esto hace que esta situación se convierta en un círculo vicioso, cuando se acompaña de ansiedad concluyendo en un posible fracaso (Neidhardt, et al. 1989).

Posteriormente, se presenta la fase de agotamiento que es la fase terminal del estrés. Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio

que no se restaura con el sueño nocturno y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. En cuanto a la ansiedad producida; la persona vive frente a una diversidad de situaciones, no solo ante el agente estresor. En cuanto a la depresión, la persona carece de motivación para encontrar placenteras sus actividades, sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia sí mismo son negativos (Chrousos y Gold, 1992).

Es importante tomar conciencia de que todas las personas tienen un límite tolerable y que si este es respetado, tendrán la oportunidad de que tanto su calidad como esperanza de vida se vean mejoradas (Neidhardt, et al. 1989).

3.2.4. Tratamiento del estrés.

Para prevenir y afrontar el estrés de manera eficaz, el primer requisito es que la persona se fortalezca física y psicológicamente, de tal manera que pueda hacer frente y resistir ante las adversidades. Es importante también que aprenda a disminuir el nivel de estrés de las situaciones personales, de modo que no superen las propias resistencias. Otro factor relevante es la actitud o la forma en que la persona asuma y analice las situaciones que enfrenta.

Sobre este tema de las actitudes ante situaciones que provocan estrés, Lazarus y Folkman (1986) plantean que las personas evalúan los agentes estresantes de tres formas distintas. La primera opción es considerar al agente como un daño irreparable ya ocurrido. En este caso, la persona sufre el riesgo de permanecer lamentándose del pasado y obstruir toda estrategia reparadora.

Por otra parte, si percibe la situación como una amenaza tiende a ver el futuro con pesimismo, de forma incierta y es probable que la ansiedad se apodere de ella.

Finalmente, si la persona asume el agente estresante como un reto, se sentirá con mayor capacidad para enfrentar la situación y buscar posibles alternativas de solución.

Varios autores refieren que existen otros aspectos para enfrentar al estrés, como: el ejercicio físico y el reposo, la alimentación, el contacto con la naturaleza, el tiempo libre, la planificación del tiempo, objetivos y actividades (Melgosa, 1995)

3.2.5. Teorías.

A lo largo del tiempo diversos autores propusieron teorías que expliquen el origen del estrés.

3.2.5.1. Teoría Basada en el Estimulo.

La teoría del estrés centrada en el estímulo, se interpreta y comprende de acuerdo con las características que se asocian a los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo.

Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, frecuentemente son fuente de estrés porque producen cambios y exigen la adaptación del sujeto citado por Oros y Vogel (Papalia y Wendkos, 1985).

De esta manera el estrés es localizado en el exterior y no el individuo a quien le corresponde el efecto generado por el estrés. De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas. Weits clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes en: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas

alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración (citado por Sandín, 1995).

3.2.5.2. *Teoría basada en la interacción.*

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus, quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés.

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (p.43). Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores.

Lazarus, propone tres tipos de evaluación:

- Evaluación primaria: se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés.
- Evaluación secundaria: ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.
- Reevaluación: se realizan procesos de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones previas.

3.3. Inteligencia emocional y estrés.

Según Extremera y Fernández (2005) la inteligencia emocional puede ser considerada como una variable predictora de “un mejor afrontamiento de los sucesos vitales cotidianos” (p.465). Diversos estudios han sugerido que las emociones guardan relación con el estrés. Ya que, la manera en como los individuos perciben situaciones nuevas y acontecimientos estresantes influye sobre sus emociones. De este modo se argumenta que la inteligencia emocional desempeña una función importante en el manejo de estrés (Shemueli et al., 2012).

Una adecuada inteligencia emocional puede ayudar a reducir el riesgo de padecer estrés, ya que actúa como un factor protector contra las reacciones emocionales negativas, al permitir un mejor afrontamiento a las situaciones estresantes. Tal como se pudo confirmar en un estudio elaborado por Ricca (2003), en el que se encontró que existe una relación inversa entre inteligencia emocional y estrés. Así también, Curbelo, Perez, Garcia y Fumero (2006) encontraron en una población policial que la inteligencia emocional facilita el afrontamiento de las situaciones estresantes específicamente en el caso de la policía.

3.4. Características de los cadetes.

En el Perú la seguridad interna del país está a cargo de la Policía Nacional del Perú (El peruano, 2012) .Por ello es importante centrarse en la preparación de futuros policías. Los estudiantes dentro de su formación policial de 5 años son participes de la enseñanza de valores, para lo cual, la formación personal, profesional y complementaria son el resultado de la combinación de investigaciones, expectativas ciudadanas, necesidades institucionales además de experiencias profesionales vivenciadas en los últimos años (EO PNP, 2013). En la escuela la

situación académica de los cadetes demandan de entrega, capacidad física, mental y cognitiva (Matute, 2015). Una demanda similar al de su futuro trabajo.

Al concluir sus estudios los cadetes obtienen el grado de Alférez (Reglamento del decreto legislativo, 2014) y serán incluidos a la labor policial.

Las principales funciones del personal policial se basan en la seguridad de preservar la vida y los bienes de la sociedad por lo que son convocados a resolver diversos problemas a nivel familiar, individual y social quedando expuestos en algunos casos a situaciones de alto riesgo (Newman, Rucker y Reed, 2004).

La labor policial tiende a ser considerado como estresante y peligroso debido a la exposición que se tiene a la confrontación, la violencia , incidentes traumáticos incluyendo la posibilidad de ser heridos o fallecer (Chen, 2006). De este modo el agente estresor puede ser interno dónde se destaca el ambiente laboral los cambios o traslados de áreas de trabajo y a nivel externo los sucesos ajenos a la institución como las relaciones personales y el ambiente familiar; todos estos factores influyen en la conducta de los personas afectando directamente a la organización, al individuo, a la familia y a las personas que se encuentran a su alrededor. (Matute, 2015).

Cuando el personal policial se enfrenta con las demandas propias de su actividad laboral y se percibe incapaz de controlar esas demandas, el estrés puede ir aumentando y deteriorando al individuo en su salud y capacidad de resistencia profesional (Rodríguez y Scharagrodsky, 2008). Sin embargo, esto se puede prevenir con un nivel de inteligencia emocional adecuado ya que facilita el afrontamiento de las situaciones estresantes como lo manifiestan Hart, Wearing y Headey (1995) además señalan que las estrategias centradas en la acción y la

reflexión sobre el problema son más adaptativas que aquellas centradas en la evasión.

3.4.1. El trabajo policial.

El trabajo policial es considerado, con frecuencia, una ocupación dura, con un nivel de esfuerzo, responsabilidad y exposición a acontecimientos tristes y/o crueles, potencialmente perjudiciales para los agentes (De Puelles, 2009). Además, presentan tareas y contextos como: recibir insultos, participar en dispositivos de riesgo, proteger a agresores homicidas o sexuales en sus traslados judiciales. Estas situaciones pueden suscitar emociones que pueden interferir con su trabajo (De Puelles, 2009).

De acuerdo a Manrique y Valderrama (2012), la policía se ocupa de riesgos reales, los cuales generan estrés y sufrimiento. Asimismo, Duran (2010) afirma que en el ámbito laboral, el estrés es uno de los responsables directos de las más comunes y mortales enfermedades que afectan al trabajador y a su familia. Sin embargo, estudios confirmaron que existen algunos factores que protegen la salud emocional así como: Tener la idea de un Dios o un ser superior en busca de apoyo y orientación pertinente a sus dificultades, tener hijos, vivir con la familia y dedicarle tiempo al hogar, no consumir bebidas alcohólicas y los estudios (Monte, 2003). Además, se recalca que la inteligencia emocional es la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción de esta manera se podrían evitar consecuencias desfavorables para las personas entre ellas, el estrés (Enríquez, 2011).

4. Definición de términos

Inteligencia emocional: Conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio; agrupadas en los componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general (Barón, 1997).

Estrés: Selye (1984) a través de sus investigaciones biológicas, estableció una definición funcional del “es el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (p.31).

Cadete: Alumno de una escuela militar que obtiene al finalizar sus estudios el título de oficial sin pasar por categorías inferiores.

5. Hipótesis de la Investigación

5.1. Hipótesis General.

Existen relación significativa entre inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

5.2. Hipótesis Específicos.

Existe relación significativa entre inteligencia intrapersonal y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Existe relación significativa entre inteligencia interpersonal y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Existe relación significativa entre adaptabilidad y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Existen relación significativa entre manejo de tensión y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Existen relación significativa entre estado de ánimo general y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una Institución de Nivel Superior, 2015.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Método de la Investigación

La presente investigación es de diseño no experimental, pues el investigador no controla ni manipula las variables de estudio, con un enfoque cuantitativo y de alcance correlacional, ya que se buscó relacionar las variables de estudio. Asimismo, es de corte transversal pues se recogió la información en un periodo determinado de tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

2. Variables de la investigación

2.1. Identificación de las variables.

2.1.1. *Inteligencia emocional.*

“La inteligencia emocional es un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales” (Barón, 1997, p.14).

2.1.2. *Estrés.*

Lazarus y Folkman (1986) menciona que “el estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como

amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”
(p.23).

2.2. Operacionalización de las variables.

A continuación se presenta la tabla 1 con la Operacionalización de las variables.

Tabla 1

Matriz de Operacionalización de las variables de la variable Inteligencia emocional.

Definición Operacional	Dimensión	Sub - dimensión	Ítems	Categoría de respuesta
La Inteligencia emocional se mide a través del instrumento EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory y se obtendrá la suma de las cinco dimensiones y se convertirán según la puntuación estándar compuesta. Que se medirá de la siguiente manera: Muy Alta: 130 – a más Alta: 116 – 125 Promedio: 85 – 115 Baja 70 a 84 Muy baja 69 – a menos.	Componente Intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo	7,22,12,6,3,37,9, 24,21,19,25,67,4 0,36,32,35,82,56,	1= Rara vez o nunca
		Asertividad	51,48,85,81,88,9	
		Independencia	5,41,69,50,92,79,	
		Autoconcepto	6952,96,70,66,92	
		Autorrealización	,63,100,107,110, 111,114,116, 121,126,125,129	
	Componente Interpersonal	Empatía	18,10,16,44,23,3	3= A veces
		Relaciones Interpersonales	0,55,31,46,63,39, 61,72,55,71,98,6	
		Responsabilidad Social	2,76,69,84,90,98, 99,104,113,119,1 24,128	
		Tolerancia al estrés	4,13,20,27,33,42, 48,49,58,64,65,7	
	Componente de Adaptabilidad	Control de los impulsos	3,78,86,93,102,1 08,117,122,130.	4= Muchas veces
		Solución de problemas	1,8,14,15,34,28,2 9,38,43,45,53,57,	
		Prueba de la realidad	59,60,68,74,75,8 3,87,88,89,97,10	
	Componente del estado de ánimo General	Flexibilidad	3,118,101,112,11 5,127,131	5= Con mucha frecuencia
		Felicidad	2,11,17,19,33,26, 47,54,62,80,77,9	
			Optimismo	1,106,109,105,12 0,123,132

Tabla 2

Matriz de Operacionalización de las variables de la variable Estrés.

Definición Operacional	Áreas	Definición	Ítems	Categoría de respuesta
<p>El estrés se mide a través de la Escala de apreciación al estrés de Fernández y Mielgosa (2006) cuya escala consta de cuatro escalas independientes y se trabajó con la EAE – G, factor General que consta de 53 elementos, con tres tipos de respuesta: Si/No Intensidad de 0 a 3 Tiempo, afecta (A) o no le afecta (P). Se obtendrá la puntuación a las respuestas dadas en Si y la suma de Intensidad más tiempo, esta puntuación total se transformara en centiles.</p>	Salud	Mide si la salud se ve afectada ante factores demandados por el ambiente que se ve expuesto la persona.	15, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37.	1= Si / Presencia 2= No / Ausencia
	Relaciones Humanas	Evalúa los contactos establecidos entre individuos y/o grupos y si esta se ve afectada.	3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28.	Intensidad: 0= Nada 1= Un poco 2= Mucho 3= Muchísimo
	Estilo de Vida	Proporciona información sobre el estilo de vida, está siendo afectada por el entorno que enfrenta la persona.	4, 5, 8, 16, 25, 26, 42, 43, 47, 48, 49.	A= Aun todavía le afecta. P= Si ha dejado de afectarle
	Asunto laborales y económicos	Refiere a la percepción que tiene la persona ante situaciones que salen de control y se le escapa de las manos, siendo en temas laborales o económicos.	1, 2, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 51, 52.	

3. Delimitación geográfica y temporal

La presente investigación comenzó en marzo del 2015 y tuvo una extensión hasta inicios del mes de febrero del 2016, la muestra fue obtenida en cadetes de una escuela acuartelada, en la localidad de Lima, Perú.

4. Participantes

Los participantes de esta investigación estuvo conformada por cadetes con régimen acuartelado de una institución de nivel superior en Lima. Para el estudio se consideraron a los cadetes de los últimos años con una muestra de 200, quienes fueron seleccionados a través del muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia.

4.1. Criterios de inclusión y exclusión.

4.1.1. Criterios de inclusión.

Los criterios de inclusión para la conformación de la muestra son:

- Ser estudiante de los últimos años de una escuela acuartelada.
- Aceptación del consentimiento informado.
- Ser estudiantes regulares.
- Estudiantes con edades comprendidas de 19 a 27 años.

4.1.2. Criterios de exclusión.

Los criterios de exclusión son:

- Miembros estudiantiles que no respondieron la prueba honestamente.
- Estudiante que se encuentren con cargo administrativo.
- Estudiantes que no completen los datos sociodemográficos.

- Estudiantes con más de 10% de preguntas omitidas.
- Estudiantes que superen la escala de veracidad.

4.2. Características de la muestra.

A continuación se presentan las características de los participantes en cuanto al sexo, edad, lugar de procedencia y grado de instrucción.

Tabla 3

Características de los participantes según los datos sociodemográficos.

Variable		n	%
Sexo	Femenino	23	11,6
	Masculino	179	88,4
Lugar de procedencia	Costa	123	62,1
	Sierra	58	29,3
	Selva	15	8,6
Año de estudios	Quinto año	99	50
	Cuarto año	99	50
Edad	18-22 años	100	50,5
	23-27 años	98	49,5

Se puede observar en cuanto al género que la muestra está conformada mayormente por varones (88,4%). Asimismo, se observa que la población tiene mayor procedencia en la costa (62,1%). En cuanto a la edad se observa que un (49,5%) oscilan entre 18 a 22 años y un (50,5%) por cadetes de edades entre 18 a 22 años. Y en cuanto a los años de estudios es compartido en un (50%) con cadetes de cuarto y quinto año.

5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

5.1. Instrumentos.

5.1.1. EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory.

El EQ-I Bar-On *Emotional Quotient Inventory* (ICE – Bar-On) instrumento construido por Reuven Bar-On en el año de 1997 en Toronto - Canadá, incluye 133 ítems cortos y emplea respuestas tipo Likert, se pide al sujeto que califique del 1 al 5 según su grado de acuerdo con la misma, se requiere de 30 a 40 minutos para completarlo, sin embargo no existen límites de tiempo impuestos. El ICE – Bar-On es adecuado para individuos de 16 años a más, y la evaluación genera los resultados de tres escalas de validez, un resultado CE total, resultados de cinco escalas compuestas y los resultados de quince sub escalas del CE. Los resultados iniciales del ICE – Bar-On son convertidos en resultados estándar basados en un promedio de “100” y una desviación estándar de 15. Los resultados iniciales del ICE tienen un valor limitado por sí mismos. El convertir dichos resultados, en resultados estándar, facilita la comparación de los resultados de un participante con los del grupo normativo y, teóricamente, del resto de la población. Los resultados altos por encima de 100 en el ICE – Bar-On, señalan a personas “emocionalmente inteligentes”, mientras que los bajos indican una necesidad de mejorar las “habilidades emocionales, en áreas específicas.

Asimismo, en el Perú fue Adaptado por Nelly Ugarriza en el 2001, los estudios de confiabilidad ejecutados en la muestra peruana se han centrado en la consistencia interna y la confiabilidad re-test, el coeficiente de alfa de Cronbach para el Cociente Emocional Total es alto .93, los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de Flexibilidad .48, Independencia y Solución de Problemas .60, los trece subcomponentes restantes están por encima de los .70. En cuanto a

la validez del ICE, existen nueve tipos de estudios de validación: La validez de contenido indica la buena relación teórica que cubre cada ítem con sus escalas.

En este estudio se obtuvo la confiabilidad mediante el Alpha de Cronbach con un puntaje de .90. Asimismo la fiabilidad de las dimensiones oscila entre .50 y .76 (anexo 1) también se obtuvo la validez constructo a través de la correlación entre dimensiones-test (anexo1).

5.1.2. Escala de Apreciación del Estrés (EAE).

Instrumento construido por Fernández Seara y Mielgo Robles (1996), basados en el modelo teórico de Lazarus (1966), ha sido diseñada con el objetivo de conocer el peso de los distintos acontecimientos en la vida de los individuos; basados en conocer que acontecimientos estresantes han estado presentes en la vida del sujeto y conocer si esos acontecimientos estresantes han dejado de afectarle o todavía le siguen afectando. Consta de cuatro escalas independientes Escala de Apreciación al Estrés General (EAE-G) que mide salud, relaciones humanas, estilos de vida, asuntos laborales y económicos; Escala de acontecimientos estresantes en ancianos (EAE-A), Escala de Estrés socio-laboral (EAE-S) que mide trabajo en sí mismo, contexto laboral y relación del sujeto con el trabajo; y Escala de estrés en la Conducción (EAE-C) que mide relación con factores externos relación con uno mismo y relación con otros conductores.

Para realizar este estudios se utilizó la EAE-G, la cual hace referencia al estrés de manera general y evalúa el peso de los distintos acontecimientos estresantes del sujeto, éste tipo de escala está dirigida a personas de 18 a 60 años y consta de 53 reactivos que a su vez se dividen en cuatro áreas: salud, relaciones humanas, estilo de vida, asuntos laborales y económicos. La calificación de ésta escala consta de tres partes: Presencia (SI) o ausencia (NO) del acontecimiento

estresante en la vida del sujeto; Intensidad con la que se viven esos sucesos (0-1-2-3) y Vigencia del acontecimiento, con un aspa en la letra P que significa que ya le ha dejado de afectar y un A si aún le afecta. Cuenta con una confiabilidad de test-retest de .65 y por mitades de .74. En este estudio se obtuvo la confiabilidad mediante el Alpha de Cronbach con un puntaje de .87. Asimismo la fiabilidad de las dimensiones oscila entre .68 y .87 (anexo 2).

La validez de contenido se obtuvo mediante el criterio de expertos. El grupo de jueces estuvo conformada por: dos magísteres en psicología y un psicólogo especialista en el área organizacional. Ecurra (1998) menciona que los reactivos cuyos valores sean mayores o iguales a 0.80 se consideran válidos para el test. De esta manera se procedió a calcular los coeficientes mediante el método de validez V de Aiken para el test. Se observa que los ítems 2 y 7 presentan observaciones por parte de uno o más jueces en cuanto a la relevancia de los ítems (ver anexo 2). Considerando las observaciones la pregunta del ítem 2 “Preocupación por la puntualidad” que pertenece a la dimensión de salud será parte de la dimensión de estilo de vida. Asimismo el 7 “hablar en público “que pertenece salud será parte de relaciones humanas. En cuanto a claridad los ítems 34, 36, 40 y 53 presentan observaciones, en la pregunta 34 “embarazo no deseado o deseado con problemas” fue modificada por la pregunta “embarazo no deseado”, la pregunta 36 “tiempo libre y falta de ocupación” fue modificado por “tiempo libre y falta de ocupación /responsabilidades”, pregunta 40 “preparación de vacaciones” modificada por “planificación de vacaciones” y el ítem 53 “etapa de vacaciones e incorporación al trabajo, estudios” fue reestructurado por la pregunta “incorporación al trabajo y/o estudios”.

El ítem 30 “estilo vida y/o forma de ser” fue eliminado por unanimidad de los jueces. De que se tuvo que recurrir a la creación de nuevos baremos. Los demás ítems no presentan coeficientes por debajo de 0.80, lo cual indica que no presenta dificultad en el enunciado de los ítems, teniendo relación con el constructo, sus palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa específicamente el test. Finalmente se obtuvo la validez constructo a través de la correlación entre sub test- test (anexo 2).

5.2. Proceso de recolección de datos.

Se realizaron los siguientes pasos: El primero, el contacto por parte de las investigadoras para acceder a la institución de nivel superior. En segundo lugar, se solicitó una autorización formal para realizar la investigación con los respectivos cadetes. Para ello fueron necesarias la solicitud a las autoridades, lo cual invita a participar del estudio y aclara que los resultados del estudio estarían a disposición de la universidad, institución y de los participantes que los requieran. Se obtuvo la respuesta de aceptación después de quince días hábiles (Anexo 2).

Se hizo la aplicación de los instrumentos en dos sesiones: La primera sesión se realizó con 100 cadetes de quinto año a las 20:00 hrs dónde se utilizaron 3 aulas y la colaboración de los brigadieres de aula, se empezó con una dinámica para romper el hielo seguidamente se dieron las instrucciones precisas a los estudiantes para resolver las pruebas, la primera prueba aplicada fue el ICE de bar- On con un tiempo de 40 minutos después se realizó un descanso de 10 minutos para continuar con la prueba apreciación del estrés (EAE-G) con un tiempo de 20 minutos. Al finalizar se les entregó un obsequio en agradecimiento por su participación para la obtención de los datos.

La segunda sesión se realizó una semana después a las 19:00 hrs con los mismos procedimientos realizados en la primera sesión.

6. Procesamiento y análisis de datos

En cuanto al análisis estadístico de los datos se utilizó el Software estadístico SPSS versión IBM SPSS Statistics 21, aplicada en las ciencias sociales. Una vez vaciada la información al software estadístico se procedió a su análisis respectivo.

Para determinar el tipo de prueba estadística se usó Kolmogorov-Smirnov. Asimismo, se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman para determinar la correlación entre las variables (inteligencia emocional y estrés) y las dimensiones de inteligencia emocional y estrés. Los resultados que se obtuvieron fueron ordenados en tablas para su respectiva interpretación.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la presente investigación. Se muestra primero los resultados descriptivos y luego los resultados inferenciales, para la prueba de hipótesis, como también la discusión de los resultados.

1.1. Análisis descriptivo.

1.1.1. Nivel de inteligencia emocional.

En primer lugar, se presenta en la tabla 4, los resultados obtenidos en cuanto al nivel de inteligencia emocional en cadetes de acuerdo a cada dimensión del Ice – Barón.

Tabla 4

Niveles de Inteligencia Emocional de cadetes.

	Bajo		Promedio		Alto	
	N	%	n	%	n	%
Inteligencia emocional	0	0	17	9.2	168	90.8
Componente intrapersonal	3	1.6	60	33	119	65.4
Componente interpersonal	5	2.7	48	26.2	130	71
Manejo de tensión	0	0	10	5.4	176	94.6
Adaptabilidad	0	0	41	22.4	142	77.6
Estado de ánimo	3	1.6	116	62	68	36.4

En la tabla número 4 se observa que el 90,8% de los cadetes obtuvieron un nivel de inteligencia emocional alto, lo que significa que las habilidades emocionales en los cadetes son adecuadas, desarrolladas y funcionan de manera eficiente; además se puede observar que el 62% de los cadetes obtuvieron un puntaje que los ubico en la categoría promedio con respecto al componente estado de ánimo general, lo que manifiesta que los cadetes son capaces de crear una atmosfera positiva en diferentes lugares. Asimismo el 2.7% de la muestra obtuvieron niveles bajos en el componente Interpersonal, evidenciando que un mínimo de los cadetes tienen dificultades para relacionarse con los demás.

Seguidamente se presentan las tablas cruzadas con los datos sociodemográficos, dimensiones del Ice- Barón y los niveles que cada uno presenta.

1.1.2. Nivel de inteligencia emocional según datos sociodemográficos.

Nivel de inteligencia emocional según sexo.

Tabla 5

Niveles de inteligencia emocional en cadetes según sexo.

	Femenino		Masculino	
	N	%	n	%
Inteligencia Emocional				
Alto	21	91.3	147	90.7
Promedio	2	8.7	15	9.3
Bajo	0	0	0	0
Componente Intrapersonal				
Alto	17	73.9	102	64.2
Promedio	5	21.7	55	34.6
Bajo	1	4.3	2	1.3
Componente Interpersonal				
Alto	15	68.2	115	71.4
Promedio	6	27.3	42	26.1
Bajo	1	4.5	4	2.5
Manejo de tensión				
Alto	21	91.3	155	95.1
Promedio	2	8.7	8	4.9
Bajo	0	0	0	0
Adaptabilidad				
Alto	15	65.2	127	79.4
Promedio	8	34.8	33	20.6
Bajo	0	0	0	0
Estado de Ánimo				
Alto	7	30.4	61	37.2
Promedio	14	60.9	102	62.2
Bajo	2	8.7	1	0.6

En la tabla 5 se observa que la mayoría de varones y mujeres se caracterizan por presentar niveles altos en el componente manejo de tensión, ya que se ubicaron en esta categoría el 95.1% y 91.3% de los participantes respectivamente, revelando que los cadetes pueden realizar labores que provocan tensión, ansiedad y miedo. Asimismo un 2.5% de los varones

obtuvieron un nivel bajo en el componente interpersonal y un 8.7% de las mujeres se ubicaron en el componente estado de ánimo general, evidenciando que este porcentaje de cadetes tienen dificultades en relacionarse con los demás. A nivel global, se puede decir que las mujeres y los varones presentan adecuados niveles en los diferentes componentes del ICE de Bar-On.

Nivel de inteligencia emocional según lugar de procedencia.

Tabla 6

Niveles de la inteligencia emocional en cadetes según lugar de procedencia.

	Costa		Sierra		Selva	
	n	%	N	%	n	%
Inteligencia Emocional						
Alto	107	95.5	46	82.1	15	88.2
Promedio	5	4.5	10	17.9	2	11.8
Bajo	0	0	0	0	0	0
Componente Intrapersonal						
Alto	76	68.5	32	59.3	11	64.7
Promedio	34	30.6	20	37	6	35.3
Bajo	1	0.9	2	3.7	0	0
Componente Interpersonal						
Alto	82	74.5	36	64.3	12	70.6
Promedio	27	24.5	17	30.4	4	23.5
Bajo	1	0.9	3	5.4	1	5.9
Manejo de tensión						
Alto	110	96.5	51	92.7	15	88.2
Promedio	4	3.5	4	7.3	2	11.8
Bajo	0	0	0	0	0	0
Adaptabilidad						
Alto	91	82	39	70.9	12	70.6
Promedio	20	18	16	29.1	5	29.4
Bajo	0	0	0	0	0	0
Estado de Ánimo						
Alto	45	39.5	16	28.6	7	41.2
Promedio	68	59.6	39	69.6	9	52.9
Bajo	1	0.9	1	1.8	1	5.9

En la tabla 6 se observa que el 69.6% de los cadetes provenientes de la sierra obtuvieron un nivel alto en el componente estado de ánimo general, lo que significa que este porcentaje de los cadetes crean un ambiente positivo en diferentes lugares donde se encuentran. Asimismo el 95.5% de los cadetes que provienen de la región costa presentan niveles altos en la inteligencia emocional, lo que indica que tienen las habilidades necesarias para manejar sus emociones y expresarlas adecuadamente.

Nivel de inteligencia emocional según edad.

Tabla 7

Niveles de las dimensiones de inteligencia emocional en cadetes según rango de edad.

	Edad			
	18-22		23-27	
	n	%	n	%
Inteligencia Emocional				
Alto	86	88.7	82	93.2
Promedio	11	11.3	6	6.8
Bajo	0	0	0	0
Componente Intrapersonal				
Alto	60	63.2	59	67.8
Promedio	33	34.7	27	31
Bajo	2	2.1	1	1.1
Componente Interpersonal				
Alto	68	71.6	62	70.5
Promedio	23	24.2	25	28.4
Bajo	4	4.2	1	1.1
Manejo de tensión				
Alto	87	90.6	89	98.9
Promedio	9	9.4	1	1.1
Bajo	0	0	0	0
Adaptabilidad				
Alto	75	78.9	67	76.1
Promedio	20	21.1	21	23.1
Bajo	0	0	0	0
Estado de Ánimo				
Alto	33	34	35	38.9
Promedio	63	64.9	53	54.9
Bajo	1	1	2	2.2

En cuanto a la edad de los cadetes en la tabla 7 se observa que de aquellos que tienen edades entre 23 a 37 años, se reveló que el 98.9% presentó un nivel alto en el componente manejo de tensión, lo que manifiesta que los cadetes son capaces de resistir al estrés sin perder el control. Asimismo, se halló que el 34.7% del total de cadetes entre 18 a 22 años se ubicó en el nivel promedio con respecto

al componente interpersonal, evidenciando que cuentan con adecuadas habilidades para comprender, interactuar y relacionarse con los demás.

Nivel de inteligencia emocional según años de estudio.

Tabla 8

Nivel de inteligencia emocional en cadetes según años de estudio.

	Años de estudio			
	Cuarto		Quinto	
	n	%	n	%
Inteligencia Emocional				
Alto	84	93.3	84	88.4
Promedio	6	6.7	11	11.6
Bajo	0	0	0	0
Componente Intrapersonal				
Alto	67	76.1	63	66.3
Promedio	19	21.6	29	30.5
Bajo	1	1.1	2	2.1
Componente Interpersonal				
Alto	67	76.1	63	66.3
Promedio	19	21.6	29	30.5
Bajo	2	2.3	3	3.2
Manejo de tensión				
Alto	85	93.4	91	95.8
Promedio	6	6.6	4	4.2
Bajo	0	0	0	0
Adaptabilidad				
Alto	73	81.1	69	74.2
Promedio	17	18.9	24	25.8
Bajo	0	0	0	0
Estado de Ánimo				
Alto	26	28.6	42	43.8
Promedio	65	71.4	51	53.1
Bajo	0	0	3	3.1

En la tabla 8 se observa que el 95.8% de los cadetes de quinto año presentan niveles altos en el componente manejo de tensión, manifestando que los cadetes son capaces de resistir al estrés sin perder el control. Asimismo se aprecia que el 71.4% de los cadetes de cuarto año presentan un nivel promedio en el

componente estado de ánimo general, evidenciando que los cadetes crean un ambiente positivo en diferentes lugares. De manera global se observa que el 93.3 de los cadetes de cuarto año presentan un alto nivel de inteligencia emocional.

1.1.3. Nivel de estrés.

La tabla 9 muestra los resultados obtenidos en cuanto al nivel de estrés en cadetes.

Tabla 9

Niveles de estrés en cadetes de una escuela acuartelada.

	n	%
Alto	1	0.5
Promedio	56	29.9
Bajo	130	69.5

En la tabla número 9 el 69.5% de los cadetes obtuvieron un nivel bajo en la variable estrés, esto quiere decir que los cadetes no presentaron estrés circunstancialmente. Asimismo, un 0.5% presentaron un nivel alto en estrés general, por lo que se infiere que es un porcentaje mínimo el que cuentan con un leve síntoma de estrés.

Seguidamente se presentan las tablas cruzadas con los datos sociodemográficos y los niveles de estrés.

1.1.4. Nivel de estrés según datos sociodemográficos.

Nivel de estrés según sexo

Tabla 10

Nivel de estrés en cadetes según sexo.

	Sexo			
	Femenino		Masculino	
	n	%	n	%
Alto	0	0.0	1	0.6
Promedio	6	26.1	50	30.5
Bajo	17	73.9	113	68.9

En la tabla 10 se puede observar que el 73.9% de las mujeres obtuvieron un nivel bajo y el 68.9%, de los varones también se posicionó en esta categoría, evidenciando de este modo que la mayoría de encuestados presentan niveles bajos de estrés, lo que significa que los cadetes no se encontraban estresados durante el proceso de la evaluación. Asimismo, el 30.5% de los cadetes varones obtuvieron un nivel promedio, lo que implica que se encontraban ligeramente estresados.

Nivel de estrés según edad.

Tabla 11

Niveles de estrés en cadetes según edad.

	Edad			
	18- 22		23 - 27	
	n	%	n	%
Estrés General				
Alto	1	1.0	0	0.0
Promedio	31	32.0	25	27.8
Bajo	65	67.0	65	72.2

En la tabla 11 se observa que la edad de los cadetes con edades entre 23 a 27 años el 72.2% presentan niveles bajos con respecto al estrés general, lo que indica que los cadetes tienen control adecuado en momentos de tensión. Asimismo se evidencia que las edades de 18 a 22 años el 32.0% presentan un nivel promedio.

Nivel de estrés según años de estudio.

Tabla 12

Niveles de estrés en cadetes según años de estudio.

	Años de estudio			
	Cuarto		Quinto	
	n	%	n	%
Alto	1	1.1	0	0.0
Promedio	43	47.3	13	13.5
Bajo	47	51.6	83	86.5

La tabla 12 muestra que un 86.5% de los cadetes que pertenecen al quinto año presentan un nivel bajo de estrés general y de los cadetes de cuarto año el 47.3% presentan puntuaciones que los ubicaron en la categoría promedio mientras que el 51.6% de los mismos se ubicó en el nivel bajo del estrés general.

1.2. Prueba de Normalidad.

Con el propósito de contrastar las hipótesis planteadas, se ha procedido primero a realizar la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En este sentido la tabla 13 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de kolmogorov-Smirnov (K-S).

Tabla 13

Análisis de ajuste a la curva normal de las variables de estudio.

Variables	Media	D.E.	K-S	p
Estrés	24.47	16.649	1.664	0.008
Inteligencia emocional	131.74	12.346	1.312	0.064
Componente intrapersonal	116.38	10.751	1.616	0.011
Componente interpersonal	118.75	14.787	1.809	0.003
Componente manejo de tensión	132.24	10.603	2.724	0
Componente adaptabilidad	124.57	13.636	1.574	0.014
Componente estado de animo	110.69	9.491	1.937	0.001

*P>0.05

En la tabla 13 se observan las dos variables de la investigación, la inteligencia emocional obtuvo una significancia de .064 y el estrés un .008. De esta manera se evidencia que la variable estrés es menor a ($p < 0.05$) lo que indica que la distribución no es normal. Por lo tanto se usaron datos estadísticos no paramétricos.

1.3. Análisis de correlación.

A continuación se presenta el análisis de relación entre las dos variables de estudio.

Tabla 14

Correlación entre las variables de estudio y dimensiones de la IE.

	Estrés	
	Rho	p
Inteligencia Emocional	0.041	.570
Intrapersonal	.050	.493
Interpersonal	.104	.158
Manejo de tensión	-.073	.320
Adaptabilidad	.020	.782
Estado de ánimo general	-.014	.853

* $p < 0.05$

En la tabla 14 se puede apreciar el análisis de correlación con la prueba estadística Rho de Spearman, lo cual muestra que no existe relación significativa entre las variables, ya que el puntaje es mayor a $p > 0.05$. Además, se puede apreciar que no existe relación significativa entre las dimensiones de inteligencia emocional y estrés ya que la puntuación es mayor a $p > 0.05$.

2. Discusión

La presente investigación buscó analizar la relación entre inteligencia emocional y estrés en cadetes de una escuela acuartelada, los resultados mostraron que no existe relación significativa ($\rho = 0.041$; $p = 0.57$). Debido a que los cadetes al estar en la modalidad de internado por más de tres años generan hábitos de acuerdo al régimen institucional (horarios estrictos, guardias nocturnas y diurnas, etc.), en este sentido, el estrés no se relaciona directamente con la inteligencia emocional del cadete, esto quiere decir que si presentan niveles altos de estrés no necesariamente cuentan con escasa inteligencia emocional o viceversa. Este resultado coincide con el estudio de Méndez (2013) quien no

encontró relación entre inteligencia emocional y estrés en trabajadores de mandos medios del área administrativa, de esta manera se argumenta que la inteligencia emocional es un proceso independiente, ya que es una habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar el estado de ánimo (Salovey y Mayer,2001). Asimismo se añade que para que una persona se sienta estresada intervienen otros factores (carga académica, exámenes, enfermedades físicas, entre otros). Como lo hallado por Marty, Lavín, Figueroa, Maximiliano, Larraín y Cruz (2005) quienes encontraron correlación positiva entre estrés y enfermedad, es decir, a mayor nivel de estrés mayor frecuencia de enfermedad. Asimismo, Martin (2007) encontró un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes.

En cuanto a la dimensión intrapersonal y el estrés, no se encontró relación significativa ($\rho=.050$; $p= .493$). Por lo tanto el componente intrapersonal no depende del estrés en cadetes en este sentido el contar con la habilidad para identificar sus fortalezas, debilidades y limitaciones, es decir entran en contacto con sus emociones, pueden expresar sus sentimientos; además afrontar las expectativas y obligaciones sin esclavizarse a ellas no está coligado al estrés. Sin embargo, pueden estar propensos a estresarse, ya que durante su formación profesional experimentan nuevos acontecimientos y/o situaciones sociales, que a su vez, afectan la salud, la calidad de vida y la longevidad Cockerham (citado en Sandín, 2002).

Respecto a la dimensión interpersonal y estrés no se halló correlación significativa ($\rho=.104$; $p= .158$). Entonces es importante entender que los

cadetes pueden interactuar y relacionarse con los demás satisfactoriamente, manifestando que son personas empáticas que se preocupan e interesan por los demás, respetando a las personas y a la ley; sin embargo esto no se conecta con el estrés, en este sentido Pau, Croucher, Sohanpal, Muirhead y Seymour (2004) señalan que las personas pueden adoptar estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión y evaluación de la situación, ya que estas destacan por sus habilidades interpersonales. De esta manera los cadetes de la institución de nivel superior, pueden contar con estrategias de afrontamiento al estrés, pero esto no evita que lleguen a estresarse.

Respecto a la dimensión adaptabilidad y estrés, no se encontró relación significativa ($\rho=.020$; $p= .782$). Es importante entender que la adaptabilidad es un proceso donde la persona se adapta a diversas situaciones sin perder contacto con la realidad y esto no está coligado al estrés, ya que el cadete cuando experimenta un suceso nuevo, es capaz de evaluar la realidad sin perder contacto con ella, esto se evidencia mediante la afirmación “no tengo tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear ante una nueva situación”. Es razonable pensar que el cadete tiene la capacidad de diferenciar lo real de lo irreal, de modo que se infiere que los cadetes cuentan con una personalidad estable, debido a que para ingresar a la institución de nivel superior tuvieron una evaluación psicológica, además son evaluados periódicamente con el propósito de velar por su bienestar psicológico. No obstante, los cadetes experimentan momentos de estrés debido a un ambiente académico exigente; esto quiere decir que a pesar de contar con una adecuada adaptabilidad pueden o no sentirse estresados. De esta manera, la psicología ha concebido al ser humano como un sujeto pasivo, que reacciona ante los estímulos del ambiente (Vásquez, 2006).

De la misma manera, en la dimensión manejo de tensión y estrés no se encontró relación significativa ($\rho = -.073$; $p = .320$). En este sentido, se especula que los cadetes pueden estresarse debido a una situación agobiante, ya que pueden perder el control cuando se enojan, teniendo reacciones fuertes e intensas que son difíciles de manejar independientemente de los niveles de inteligencia emocional que hayan alcanzado, esto confirma la definición de estrés de Fontana (1992) quien manifiesta que el estrés es una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo. Si estas capacidades permiten que la persona controle tal exigencia y disfrute de las situaciones adversas, entonces el estrés es bienvenido y provechoso, de lo contrario sería perjudicial. En este sentido, los cadetes no se encontraban en un momento estresante dónde harían uso del manejo de tensión, es por ello que no se evidenció una relación directa entre estas dos variables.

Finalmente no se halló relación entre la dimensión estado de ánimo general y estrés ($\rho = -.014$; $p = .853$). En este sentido es importante mencionar que existen dos tipos de estado de ánimo: positivo y negativo que complementados no se relacionan directamente al estrés, ya que en primera instancia el estado ánimo positivo abarca la felicidad que tiene la persona para obtener el placer de la vida y disfrutar la compañía de otros; asimismo el optimismo es el lado positivo que busca la persona ante situaciones desfavorables manteniendo una actitud optimista. En segundo lugar el estado de ánimo negativo muestra la oposición al estado positivo como se aprecian en expresiones como “generalmente me siento triste” y “no estoy contento con mi vida”. De esta manera el estado de ánimo general está compuesta por los dos estados, es por ello que no se encontró relación significativa entre estado de ánimo general y estrés en los cadetes, ya

que según estudios solo el optimismo actúa como potenciador del bienestar y la salud en aquellas personas que, sin presentar trastornos, quieren mejorar su calidad de vida Seligman (Citado en Riezu, 2013). En este contexto, el estado de ánimo positivo tiene relación con otras variables entre ellas la depresión, como es el caso del estudio realizado en Nueva York donde se evidenció que las emociones positivas parecían ser un ingrediente esencial para no hundirse en la depresión (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003).

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

De acuerdo a los resultados presentados en esta investigación sobre inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior, se llegó a las siguientes conclusiones:

- En relación al objetivo al objetivo general, se evidenció que no existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho=0.041$; $p=0.57$), concluyendo que el poseer una adecuada inteligencia emocional no implica que se deje de experimentar estrés, ya que existen otros factores que pueden activarlo como la carga académica, exámenes, enfermedades físicas, entre otros.
- En relación al primer objetivo específico, se concluye que no se encontró relación significativa entre la dimensión intrapersonal y el estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho=.050$; $p= .493$), ya que el hecho de ser capaces de identificar sus fortalezas, debilidades y limitaciones no está vinculado con la capacidad de controlar situaciones estresantes. En este

sentido, pueden estar propensos a estresarse, ya que durante su formación profesional experimentan nuevos acontecimientos.

- En relación al segundo objetivo específico, se finiquita que no existe relación significativa entre la dimensión interpersonal y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho=.050$; $p= .493$), es decir la habilidad que tienen para relacionarse con los demás no evita que se estresen.
- En relación al tercer objetivo específico, se revelo que no existe relación significativa entre la dimensión adaptabilidad y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho=.020$; $p= .782$), lo que significa que el hecho de que los cadetes experimenten momentos de estrés debido a un ambiente académico exigente, no se vincula con la capacidad de adaptación de alcancen.
- En relación al cuarto objetivo específico, no se encontró relación significativa entre la dimensión manejo de tensión y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho= -.073$; $p= .320$), ya que los cadetes no se encontraban en un momento estresante dónde harían uso del manejo de tensión, es por ello que no se evidencio una relación directa entre estas dos variables.
- En relación al quinto objetivo específico, se concluye que no se encontró relación significativa entre la dimensión estado de ánimo general y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho=-.014$; $p= .853$), ya que se infirió que el

estado de ánimo general está compuesta por dos estados que no permiten que exista una relación directa entre ambas.

2. Recomendaciones

Al finalizar la presente investigación se hacen las siguientes recomendaciones:

- Realizar réplicas en el grupo de estudiantes de primer año, ya que ellos atraviesan el proceso de adaptación al ingresar a la institución de nivel superior.
- Investigar la relación del estrés con otras variables como resiliencia, optimismo, depresión, entre otras.
- Se sugiere tomar en cuenta las estrategias de afrontamiento en el estudio de la inteligencia emocional y estrés.
- Aumentar el tamaño de la muestra para poder realizar generalizaciones de los resultados.
- Incentivar a la institución para que se siga impartiendo, motivando y mejorando el bienestar psicológico por parte de los profesionales de salud mental ya que se encontraron resultados favorables en los cadetes respecto a la inteligencia emocional y estrés.
- Mantener el desarrollo de la inteligencia emocional en los cadetes e identificar puntos débiles para mejorarlos.
- Se recomienda a los cadetes que obtuvieron niveles altos en estrés, aprender métodos de relajación como respiración profunda, relajación muscular progresiva, entre otros; con la finalidad de fortalecer los factores protectores del estrés y minimizar los factores de riesgo.

Referencias

- Appley, H. y Trumbull, R. (1977). *Dynamics of Stress: Physiological, Psychological and Social Perspectives*. New York: Adivision of Plenium Publishing Corporation. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=PEj0BwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Psychological+stress.+Appley+y+Trumbull&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjTr7uwzNnKAhUBhiYKHRt4AMEQ6AEIHjAA#v=onepage&q=Psychological%20stress.%20Appley%20y%20Trumbull&f=false>
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: MultiHealth Systems. In Bar-On, R. y Parker, D. (eds.), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of Emotional, social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(2), 13-25. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Bensabat, S. y Selye, H. (1987). *Stress. Grandes especialistas responden*. España: Ediciones Mensajero. Recuperado de <http://biblioteca.cientifica.edu.pe/biblioteca/catalogo/ver.php?id=3689>
- Berrocal, F., Extremera, N., Palomera, R., Ruíz, D., Salguero, J. y Cabello, R. (2011). *Inteligencia Emocional: 20 años de investigación y desarrollo*. Santander: Fundación Marcelino Botín, Recuperado de

<http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/2libro-FernandezCoords2011-20anos.pdf>

Bonano, G. (2001). *Emotion self-regulation*. New York: the Guilford Press.

Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=TMnTPNi37z0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Emotional+self-regulation+bonano&ots=Ci3gG49zeV&sig=O8QaeLrUwSyDluBxrSQ-ucfAGgs#v=onepage&q&f=false>

Boyatzis, R., Goleman, D., Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)s. *Handbook of emotional intelligence*, 99(6), pp. 343-362. Recuperado de <https://weatherhead.case.edu/departments/organizational-behavior/workingPapers/WP%2099-6.pdf>

Chávez, F. (2014). *Emociones y estrategias de afrontamiento en policías provincia de Buenos Aires*. (Tesis de grado, Universidad Abierta interamericana). Recuperado: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC115046.pdf>

Chen, G. (2006). *Pensamiento Emocional*. Zaragoza: Mira editores.

Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. Recuperado de <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/globalmeas83.pdf>

Chrousos, G. y Gold, P. (1992). *The Concepts of Stress and Stress System Disorders*. *Journal American Medical Association*, 5(2): 375-380. Recuperado de

<https://teensneedsleep.files.wordpress.com/2011/03/chrousos-stress-and-disorders-of-the-stress-system.pdf>

Conry, R. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Madrid: Deusto.

Curbelo, Pérez, García y Fumero (2006). *Inteligencia emocional y factores de riesgo*. Chile: Eudeba

De Puelles, C. (2009). Exigencia y carga emocional del trabajo Policial: La intervención policial ante castastrofes y emergencias masivas. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 9 (1), 171 - 196 Recuperado de <http://www.masterforense.com/pdf/2009/2009art8.pdf>

Donald, F. (2009). *Panorama Mundial en América Latina y Países Europeos*. Revista Organización Mundial del Trabajo. Recuperado: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_179382.pdf

Dubet, F. (2005). *La escuela de las oportunidades. ¿Qué es una escuela justa?*. Barcelona: Gedisa.

Durán, M (2010). Bienestar Psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*. 1(1), 71 - 84. Recuperado de <file:///F:/Dialnet-BienestarPsicologico-3698512.pdf>

Duran, L. y Extremera, O. (2006). *Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios*. Revista de Educación, (239–256) ISSN 0034-8082 Recuperado: http://www.revistaeducacion.mec.es/re342/re342_12.pdf

- El Peruano (11 de diciembre del 2012). *Normas Legales*. pp 480562 – 480567.
Recuperado de https://www.pnp.gob.pe/reforma/images/DL.1151-REG_EDUCATV_PNP.pdf
- Enríquez, H. (2011). *Inteligencia Emocional Plena: hacia un Programa de Regulación Emocional basada en la conciencia plena*. (Tesis doctoral, Universidad de Málaga). Recuperado de <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5053/Tesis%20Doctoral%20de%20H%C3%A9ctor%20Arturo%20Enr%C3%ADquez%20Anchondo.pdf?sequence=1>
- Escurra, L. (1998). *Cuantificación de la validez de Contenido de criterio de Jueces*. (Tesis de grado, Universidad Pontificia Católica del Perú). Recuperado de <http://ezproxybib.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/viewFile/4555/4534>
- Extremera, N., Fernández, B. (2005). Medidas de Evaluación de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 209-228. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80536203.pdf>
- EO PNP, (2013). *Dirección Ejecutiva de tecnologías de la información y comunicaciones PNP*. Peru: Lima.
- Fernández, X., Extremera, N., y Mielgo, M. (2001). *Escala de Apreciación del Estrés*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fierro, A. (1999). *Personalidad, sistema de conductas*. México: Trillas.
- Fredrickson, L., Tugade, M., Waugh, C. y Larkin, R. (2003). ¿De qué sirven las emociones positivas en crisis? Estudio prospectivo de Resiliencia y emociones tras los ataques terroristas contra los Estados Unidos el 11 de

- septiembre 2001. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 84, 365-376. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2755263/>
- Fontana, D. (1992). *Control del estrés. (2da. Ed.)*. México: Editorial El Manual Moderno S.A de C.V.
- Gilford, J. y Fruchter, B. (1978) *Fundamental stactictistics in psychology and education*. New York: Mc Graw-Hill
- Grimaldo M. (2008). Afectos en un grupo de policías de tránsito de la Ciudad de Lima. *Revista de Psicología*, 10, 27 – 41.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós, 1996).
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairos
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Barcelona: Ediciones B.
- González, M., Landero R. (2008) Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicosomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista de Panama Salud Pública*. 23(1): 7–18. Recuperado de <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/7746>
- Hart, P., Wearing, A. y Headey, B. (1995). Police stress and well-being: Integrating personality, coping and daily work experiences. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68, 133-156. Recuperado de http://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fj.2044-8325.1995.tb00578.x?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show

_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED.

Higgins, E., Grant, H. Y Shah, J. (1999). *Self Regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences*. New York: Russell Sage Foundation.

Hernandez, R., Fernandez, C., y Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación. Mexico: Mc Graw Hill.

Ivancevich, M., John, T., Matteson, L. (1989). *Estrés y Trabajo: Una perspectiva gerencial*. 3(2) ed., México: Editorial Trillas.

OIT. (30 de enero del 2015). El porqué del estrés. Lima, Perú., pp 1–5. Recuperado de <http://www.integracion.pe/post/109581857292/httpfilesgruporppinfointegracion254468247-los-por>

Kutlu, P. (2010). La Inteligencia emocional en egresados y pertenecientes del ejército de Turquía. *Revista Interamerica de la Psicología*, 3(34), 12- 25.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lip, D. (2009). La influencia de la autoestima en la Inteligencia Emocional. Brasil: Eudema.

Martín, M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99. Recuperado de https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=1

Manrique, J. y Valderrama, k. (2012). *Estrés y trabajo: el síndrome del burnout*. Madrid: Cauce editorial.

- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar (Versión electrónica). *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Marty, M., Lavín, G., Figueroa, M., Maximiliano, M., Larraín, D. y Cruz M. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(1), 25-32. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331527697004>
- Matute, G. (2015). *El estrés laboral y su influencia en la violencia intrafamiliar de los miembros del Comando Policial Subzona Santa Elena, Provincia de Santa Elena, período 2015*. (Tesis Bachillerato, Universidad Estatal Península de Santa Elena). Recuperado de <http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2080>
- Mayer, J. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. Philadelphia: Psychology Press.
- Marchessini, A. (2007). *Plan Bolognesi: Actualidad y Futuro del Ejército del Perú*.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!*. Madrid: Safeliz.
- Mestre, J. y Berrocal, F. (2007). *Manual de Inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Merino, R. (2009). *Historia Policial del Peru en la Republica*. Impreso, Guardia Civil 1966. Recuperado: https://books.google.com.pe/books/about/Historia_policial_del_Per%C3%BA_en_la_Rep%C3%BAAb.html?id=t5JAAAAAYAAJ&redir_esc=y
- Méndez, A. (2013). Relación entre inteligencia emocional y estrés en los mandos medios del área administrativa de una institución bancaria guatemalteca.

- (Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/43/Mendez-Aura.pdf>
- Milla, L. Bou, K. Izaola, G. y Gonzales, R. (2001). *Conducta, emociones y estrés*. Editorial: Ediciones b.
- Monte, P. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás?. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19 (2), 181-197. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231318052004>
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes en el ámbito educativo*. (Tesis de postgrado, Universidad de Costa Rica). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Neidhardt, J., Weinstein M., Conry, R. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Madrid: Deusto. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=192745>
- Newman, D., Rucker-Reed, M. (2004). Policía estrés, la ansiedad estado-rasgo, y los factores de estrés entre los Alguaciles de EE.UU. *Journal of Criminal Justice*, 32, 631-641. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047235204000844>
- OMS. (2008). Estadísticas de la influencia del estrés. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado: <http://www.who.int/bulletin/volumes/86/es/>
- Olga, G. y Terry, L. (1997). *Superar el estrés*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Oros, L. y Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 1 (17), 85-101. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/259/25917106.pdf>
- Pau, A., Croucher, R., Sohanpal, R., Muirhead, V., Seymour, K. (2004). Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en estudiantes de odontología - un estudio cualitativo. *Nature Publishing Group*, 197(4), 205-209. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15375414>
- Pennebaker, R. (2002). Los factores psicológicos que influyen en la presentación de informes de los síntomas de estrés. *Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates*, pp 299 - 315.
- Peréz, O. (2005). *Wise emotion regulation*. New York: Guilford.
- Ramírez, D. (2004). *Regulación Emocional: cognitiva y social*. Buenos Aires: Libertad.
- Reglamento General Legislativo (5 de enero del 2014). Reglamento del decreto Legislativo. Ministerio del interior, pp 47 – 59. Recuperado de https://www.pnp.gob.pe/web_pnp_2014_1/pdf/DIREUD/REGLAMENTO%20DEL%20DECRETO%20SUPREMO%201151.pdf
- Ricca, D. (2003). *Emotional intelligence, negative mood regulation expectancies, and professional burnout among police officers*. Nueva Jersey: Rutgers University, Recuperado de https://books.google.com.pe/books/about/Emotional_Intelligence_Negative_Mood_Reg.html?id=a88GtwAACAAJ&redir_esc=y
- Rodríguez, S. y Scharagrodsky, J. (2008). Afrontamiento al Estrés en Policías. XV *Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos

Aires, Buenos Aires. Recuperado de <http://www.aacademica.com/000-032/194>

Rosch, G. (2002). *El estrés en las personas: reconocer el estrés y utilizarlo en beneficio propio*. Bilbao: Deusto.

Riezu, M. (2013). *Del ojo clínico a la mirada humana*. España: Bubok Publishing.
Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=exSs8m6hoGIC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Salovey, P. y Mayer, J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Pp.3-31. New York: Basic Books.

Salovey, P., Mayer, J., Caruso, D. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *The American Psychological Association*. 1(3), 232- 242.
Recuperado de http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI2001MSCSAEmotionsArticle.pdf

Sandín, B. (1995). *El estrés, Manual de Psicopatología*. pp. 3-52. Madrid: McGraw-Hill

Sandín, B. (2002). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología clínica y de la Salud*, 3(1), 141 – 157. Recuperado de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf

Sarafino, E. (1999). *Psicología de la Salud, interacciones biopsicosociales* (3ª ed.). Nueva York: Wiley.

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Editorial Vergara.

Sells, S. 1970. On the nature of stress. En J. E. McGrath (ed.) *Social and Psychological Factors in Stress*. New York: Holt Rinehart y Winston.

- Selye, H. (1975): Tensión sin angustia, Madrid, Guadarrama.
- Selye, H. (1978). *La tensión en la vida (el estrés)*. Madrid: Editora Compañía General.
- Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros. Bilbao: Grupo Zeta.
- Shemueli, R., Rondan, V., Lozano, R. y Huarcaya, G. (2012). Estrés laboral: Relaciones con inteligencia emocional, factores demográficos y ocupacionales. *Revista Venezolana de Gerencia*. 17 (58) 271-290.
Recuperado de <http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/uploads/archivos/Articulo/Estr%C3%A9s%20laboral-2012.pdf>
- Shemueli, R. (2005). *Inteligencia emocional, perspectivas y aplicaciones ocupacionales*. (Tesis de Maestría, Universidad ESAN). Recuperado de http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/Perspectivasi nteligemoc.pdf
- Sterling, P. y Eyer, J. (1988), *Manual de estrés de la vida, la cognición y la salud*. Nueva York: John Wiley y Sons.
- Yagüe, M. (1994). *Psicología Policial - papeles del Psicólogo*. Colombia: Bogotá.
- Thorndike, E. (1920). Intelligence and its uses. *The Harpers Monthly*, pp. 227-235.
Recuperado de <https://www.unz.org/Pub/Harpers-1920jan-00227>
- Turcotte, P. (1986). Calidad de vida en el trabajo: Antiestrés y creatividad. México, D.F.: Trillas.
- Trujillo, L. y Rivas, F., 2005. *Fundamentos teóricos de la educación emocional*. Chile: Ediciones UDP.

- Úsuga, M. (2009). Hacia una generación de proyectos emocionalmente inteligente. *El cuaderno, Escuela de Ciencias Estratégicas*, 3(5), 77- 89. Recuperado de file:///F:/Dialnet-HaciaUnaGeneracionDeProyectosEmocionalmenteIntelig-3035211.pdf
- Vallejo, M., Bolatin, J. (2009). Los programas de atención a la diversidad y los centros de educación secundarias: claves organizativas, recursos. *Revista de curriculum y formación de profesorado*, 13 (3), 144- 151. Recuperado de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev133ART5.pdf>
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *La autorregulación para el afrontamiento emocional*. Valencia: Promo libro.
- White, E. (1997). *Mente, carácter y personalidad Tomo I*. Buenos Aires: Casa editora Sudamericana.
- White, E. (1998). *El camino a Cristo. Libros del espíritu de profecía*. Montemorelos: (CD-ROM). Biblioteca electronica: Apia
- Zaccagnini, J. (2004). *¿Qué es la inteligencia emocional? Las relaciones entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Anexo 1

Propiedad Psicométricas del Ice de Bar- On

Fiabilidad del Ice de Bar-On

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 1 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (133 ítems) en la muestra estudiada es de ,901 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Asimismo se observa que los puntajes de fiabilidad en la mayoría de las dimensiones son aceptables

Tabla1

Estimaciones de consistencia interna del Ice de Bar-On

Dimensiones	N° de ítems	Alpha
Adaptabilidad	29	.502
Estado de ánimo general	17	.550
Intrapersonal	40	.714
Interpersonal	26	.665
Manejo de tensión	20	.762
Inteligencia Emocional	133	.901

Validez del Ice de Bar-On

Como se observa en la tabla 4 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo.

Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Tabla 2

Correlaciones sub test-test del ice de Bar-On

Dimensiones	Test	
	r	p
Interpersonal	,856**	.000
Manejo de tensión	,821**	.000
Intrapersonal	,869**	.000
Estado de ánimo general	,831**	.000
Adaptabilidad	,781**	.000

Anexo 2

Propiedad Psicométricas de la Escala de Apreciación del estrés General (EAE- G)

Fiabilidad de la Escala de Apreciación del Estrés General (EAE- G)

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 1 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (52 ítems) en la muestra estudiada es de ,874 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Asimismo se observa que los puntajes de fiabilidad en la mayoría de las dimensiones son aceptables.

Tabla 1

Estimaciones de consistencia interna de la escala de apreciación del estrés (EAE)

Dimensiones	N° de ítems	Alpha
Salud	10	.763
Estilo de vida	12	.689
Asuntos laborales	11	.831
Relaciones humanas	19	.721
Estres-Total	52	.874

Validez de la escala de apreciación del estrés general (EAE - G)

Como se observa en la tabla 2 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo.

Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Tabla 2

Correlaciones sub test-test de estrés

Dimensiones	Test	
	r	p
Salud	,699**	.000
Estilo de vida	,787**	.000
Relaciones humanas	,727**	.000
Asuntos laborales	,724**	.000

Validez de contenido

V de Aiken – EAG

Dimensiones	Ítems	V(cia)	V(per)	V(relev)
Unidimensional	1	1.00	1.00	1.00
	2	1.00	1.00	0.67
	3	1.00	1.00	1.00
	4	1.00	1.00	1.00
	5	1.00	1.00	1.00
	6	1.00	1.00	1.00
	7	1.00	1.00	0.67
	8	1.00	1.00	1.00
	9	1.00	1.00	1.00
	10	1.00	1.00	1.00
	11	1.00	1.00	1.00
	12	1.00	1.00	1.00

13	1.00	1.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00
18	1.00	1.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00
21	1.00	1.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00
24	1.00	1.00	1.00
25	1.00	1.00	1.00
26	1.00	1.00	1.00
27	1.00	1.00	1.00
28	1.00	1.00	1.00
29	1.00	1.00	1.00
30	0.00	0.00	0.33
31	1.00	1.00	1.00
32	1.00	1.00	1.00
33	1.00	1.00	1.00
34	0.67	1.00	1.00
35	1.00	1.00	1.00
36	0.67	1.00	1.00
37	1.00	1.00	1.00
38	1.00	1.00	1.00
39	1.00	1.00	1.00
40	0.67	1.00	1.00
41	1.00	1.00	1.00
42	1.00	1.00	1.00
43	1.00	1.00	1.00
44	1.00	1.00	1.00
45	1.00	1.00	1.00
46	1.00	1.00	1.00
47	1.00	1.00	1.00
48	1.00	1.00	1.00
49	1.00	1.00	1.00
50	1.00	1.00	1.00
51	1.00	1.00	1.00
52	1.00	1.00	1.00
53	0.67	1.00	1.00

Anexo 3

Instrumentos Psicológicos

INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL Y SOCIAL DE Bar-ON (I-CE)

Este inventario busca identificar el nivel de inteligencia emocional, como parte de un trabajo de investigación académica. Tu participación es voluntaria y al contestar estas preguntas das tu consentimiento de participación. Responde de manera sincera, tomando en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

DATOS	EDAD	GÉNERO		ÁMBITO LABORAL	LUGAR DE PROCEDENCIA		
		F	M		Costa:	Sierra:	Selva:

Instrucciones:

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas la mayor parte del tiempo en la mayoría de los lugares Ud. Encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léala atentamente y decida en qué medida cada una de ellas describe o no su verdadero modo de ser.

Existen cinco (5) posibilidades de respuesta, elige la indicada y marca con una (X):

Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
1	Para superar las dificultades que se presentan, actué paso a paso	1	2	3	4	5
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida	1	2	3	4	5
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo de hacer	1	2	3	4	5
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables	1	2	3	4	5
5	Me agradan las personas que conozco	1	2	3	4	5
6	Trato de valorar y darle sentido a mi vida	1	2	3	4	5
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	1	2	3	4	5
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a)	1	2	3	4	5
9	Entro fácilmente en contacto con mis emociones	1	2	3	4	5
10	Soy incapaz de demostrar afecto	1	2	3	4	5
11	Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de las situaciones	1	2	3	4	5

Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
12	Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza	1	2	3	4	5
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo	1	2	3	4	5
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas	1	2	3	4	5
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible	1	2	3	4	5
16	Me gusta ayudar a la gente	1	2	3	4	5
18	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás	1	2	3	4	5
19	Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.	1	2	3	4	5
20	Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles	1	2	3	4	5
21	Me es difícil identificar mis cualidades, y realmente para qué cosas soy bueno (a).	1	2	3	4	5
22	Soy incapaz de expresar mis sentimientos	1	2	3	4	5
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	1	2	3	4	5
24	Desconfió de mí mismo (a)	1	2	3	4	5
25	Creo que he perdido la cabeza	1	2	3	4	5
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo	1	2	3	4	5
27	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.	1	2	3	4	5
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios	1	2	3	4	5
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo	1	2	3	4	5
30	Me gusta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen	1	2	3	4	5
31	Soy una persona bastante alegre y optimista.	1	2	3	4	5

Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mi	1	2	3	4	5
33	Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso (a)	1	2	3	4	5
34	Tengo pensamientos positivos para con los demás	1	2	3	4	5
35	Me es difícil entender como me siento	1	2	3	4	5
36	He logrado muy poco en los últimos años	1	2	3	4	5
37	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir	1	2	3	4	5
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables	1	2	3	4	5
39	Me resulta fácil hacer amigos (as)	1	2	3	4	5
40	Me tengo mucho respeto	1	2	3	4	5
41	Hago cosas muy raras	1	2	3	4	5
42	Soy impulsivo (a) y esto me trae problemas	1	2	3	4	5
43	Me resulta difícil cambiar de opinión	1	2	3	4	5
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos	1	2	3	4	5
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar	1	2	3	4	5
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí	1	2	3	4	5
47	Estoy contento (a) con mi vida	1	2	3	4	5
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a)	1	2	3	4	5
49	Soy intolerable al estrés	1	2	3	4	5
50	En mi vida no hago nada malo	1	2	3	4	5
51	Me aburre lo que hago	1	2	3	4	5
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos	1	2	3	4	5
53	La gente no comprende mi manera de pensar	1	2	3	4	5
54	En general espero que suceda lo mejor	1	2	3	4	5

Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
55	Mis amistades me confían sus intimidades	1	2	3	4	5
56	No me siento bien conmigo mismo	1	2	3	4	5
57	Percibo cosas extrañas que los demás o ven	1	2	3	4	5
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto	1	2	3	4	5
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.	1	2	3	4	5
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considero mejor	1	2	3	4	5
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo, aunque en ese momento tenga otro compromiso	1	2	3	4	5
62	Soy una persona divertida	1	2	3	4	5
63	Soy consciente de cómo me siento	1	2	3	4	5
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad	1	2	3	4	5
65	Nada me perturba	1	2	3	4	5
66	No me entusiasman mucho mis intereses	1	2	3	4	5
67	Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir	1	2	3	4	5
68	Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.	1	2	3	4	5
69	Me es difícil relacionarme con los demás	1	2	3	4	5
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy	1	2	3	4	5
71	Me siento como si estuviera separado (a) de mi cuerpo	1	2	3	4	5
72	Me importa lo que puede sucederle a los demás	1	2	3	4	5
73	Soy impaciente	1	2	3	4	5
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres	1	2	3	4	5

Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Poca veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema	1	2	3	4	5
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones	1	2	3	4	5
77	Me deprimó	1	2	3	4	5
78	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles	1	2	3	4	5
79	Jamás he mentido	1	2	3	4	5
80	En general, me siento motivado (a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles	1	2	3	4	5
81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	1	2	3	4	5
82	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo	1	2	3	4	5
83	Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías	1	2	3	4	5
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos	1	2	3	4	5
85	Me siento feliz conmigo mismo (a)	1	2	3	4	5
86	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar	1	2	3	4	5
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana	1	2	3	4	5
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a)	1	2	3	4	5
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes	1	2	3	4	5
90	Soy respetuoso (a) con los demás	1	2	3	4	5

Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Poca veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
91	Me siento insatisfecho (a) con mi vida	1	2	3	4	5
92	Prefiero seguir a otros, a ser líder	1	2	3	4	5
93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida	1	2	3	4	5
94	Jamás he violado la ley	1	2	3	4	5
95	Disfruto de las cosas que me interesan	1	2	3	4	5
96	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso	1	2	3	4	5
97	Tengo tendencia a exagerar	1	2	3	4	5
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	1	2	3	4	5
99	Mantengo buenas relaciones con la gente	1	2	3	4	5
100	Estoy contento (a) con mi cuerpo	1	2	3	4	5
101	Soy una persona muy extraña	1	2	3	4	5
102	Soy impulsivo (a)	1	2	3	4	5
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres	1	2	3	4	5
104	Considero que es importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.	1	2	3	4	5
105	Disfruto las vacaciones y los fines de semana.	1	2	3	4	5
106	En general , tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes	1	2	3	4	5
107	Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente	1	2	3	4	5
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	1	2	3	4	5
109	No me siento avergonzado (a) por nada de lo que he hecho hasta ahora	1	2	3	4	5
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan	1	2	3	4	5
111	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza	1	2	3	4	5

Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Poca veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad	1	2	3	4	5
113	Los demás opinan que soy una persona sociable	1	2	3	4	5
114	Estoy contento (a) con la forma en que me veo	1	2	3	4	5
115	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender	1	2	3	4	5
116	Me es difícil describir lo que siento	1	2	3	4	5
117	Tengo mal carácter	1	2	3	4	5
118	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema	1	2	3	4	5
119	Me es difícil ver sufrir a la gente	1	2	3	4	5
120	Me gusta divertirme	1	2	3	4	5
121	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan	1	2	3	4	5
122	Me pongo ansioso	1	2	3	4	5
123	Jamás tengo un mal día	1	2	3	4	5
124	Intento no herir los sentimientos de los demás	1	2	3	4	5
125	Me es difícil saber lo que quiero hacer en mi vida	1	2	3	4	5
126	Me es difícil hacer valer mis derechos	1	2	3	4	5
127	Me es difícil ser realista	1	2	3	4	5
128	Difícilmente mantengo relación con mis amistades	1	2	3	4	5
129	Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)	1	2	3	4	5
130	Tengo una tendencia a explotar de rabia fácilmente	1	2	3	4	5
131	Si me viera obligado (a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.	1	2	3	4	5
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.	1	2	3	4	5
133	He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.	1	2	3	4	5

ESCALA GENERAL DE APRECIACIÓN AL ESTRÉS (EAE – G)

Esta escala busca identificar el nivel de estrés, como parte de un trabajo de investigación académica. Tu participación es voluntaria y al contestar estas preguntas das tu consentimiento de participación.

Responde de manera sincera, tomando en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

DATOS	EDAD	GÉNERO		CICLO ACADEMICO	LUGAR DE PROCEDENCIA		
		F	M		Costa:	Sierra:	Selva:

Instrucciones:

A continuación va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes, situaciones de ansiedad, momentos tensos, de nerviosismo, inquietud, de frustración, etc.

Usted debe decirnos cuales han estado presentes en su vida. Para ello, marcará con un aspa (X) **SI**, siempre que uno de estos acontecimientos se haya producido en su vida; de lo contrario marcará **NO**.

Solo si ha rodeado el **SI**, señale en qué medida le ha afectado. Para ello, marcara primero con un aspa (X) el número que usted considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado, sabiendo que **0** significa nada, **1** un poco, **2** mucho y **3** muchísimo

En segundo lugar, debe indicar el tiempo que le ha afectado, con un aspa (X) marca la letra **A** si todavía le está afectando y la letra **P** si le ha dejado de afectar o apenas le afecta.

Ejemplo: “castigo inmerecido”

SI NO

0 1 2 3

A P

Nº	ENUNCIADOS	SI	NO	INTENSIDAD				TIEMPO	
				0	1	2	3	A	P
1	Primer empleo								
2	Situación de paro, desempleo								
3	Época de Exámenes								
4	Cambio de ciudad residencia								
5	Búsqueda y/o adquisición de vivienda								
6	Deudas, prestamos, hipotecas								
7	Problemas económicos propios o familiares								
8	Subida constante del costo de vida								
9	Independencia de la familia								
10	Falta de apoyo o traición de los amigos								
11	Infidelidad propia o de la otra persona hacia mi								
12	Hablar en publico								
13	Inseguridad ciudadana								
14	Situación sociopolítica del País								

15	Preocupación por la puntualidad								
16	Vivir solo								
17	Problemas de convivencia con los demás								
18	Presencia de una persona no deseada en el hogar (abuelos, tío, pariente)								
19	Vida y relación de pareja o matrimonio								
20	Ruptura de noviazgo o separación de pareja								
21	Ruptura de las relaciones familiares (padres, hermanos)								
22	Abandono del hogar de un ser querido								
23	Separación, divorcio de padres								
24	Nacimiento de hermano o de un hijo								
25	Comenzar los estudios en la Universidad								
26	Problemas de drogas, alcohol (propia, familiar)								
27	Muerte de algún familiar cercano								
28	Muerte de algún amigo (a) o persona querida								
29	Embarazo no deseado o deseado con problemas								
30	Aborto provocado o accidental								
31	Tener una enfermedad grave								
32	Envejecer								
33	Enfermedad de un ser querido								
34	Perdida de algún órgano o función física o psíquica.								
35	Problemas sexuales								
36	Someterse a tratamiento, revisión o rehabilitación								
37	Intervención u operación quirúrgica								
38	Ocupar un nuevo cargo o puesto de trabajo								
39	Cambio de horario de trabajo								
40	Exceso de trabajo								
41	Excesiva responsabilidad laboral								
42	Hacer viajes (frecuentes, largos)								
43	Tiempo libre y falta de ocupación								
44	Problemática de relaciones en mi trabajo, jefes o compañeros								
45	Situación discriminatoria en trabajo, estudios								
46	Éxito o fracaso profesional								
47	Desorden de casa, área de estudios								
48	Reformas en casa								

49	Dificultades en el lugar donde vivo								
50	Preparación de vacaciones								
51	Etapa de vacaciones e incorporación al trabajo								
52	Servicio militar								

Anexo 4

Documento de Autorización

Documento de autorización de la población estudiada confidencial, se reservan los derechos del acta.

ACTA DE COMPROMISO

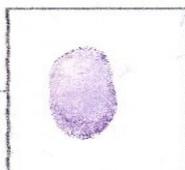
EL DÍA JUEVES 26 DE NOVIEMBRE DEL 2015 SIENDO LAS 09:00 HORAS, REUNIDOS EN LA OFICINA DEL DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO CRNL

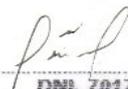
VILLANUEVA JEFA DEL DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO. LAS SRTAS. LEONOR RODRIGUEZ VILLEGAS (22) CON DNI. N° 70179124 y NATALY CASTILLO ARTEAGA (22) DNI. N° 71723898 ALUMNAS DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN SOLICITANTES REALIZARAN UNA INVESTIGACIÓN PARA LA ASIGNATURA DE INVESTIGACIÓN SIENDO LA MUESTRA 100 CADETES DE CUARTO AÑO. LAS SOLICITANTES SE COMPROMETEN A LO SIGUIENTE:

1. LOS COSTOS Y GASTOS DE LA INVESTIGACIÓN.
2. LOS RESULTADOS ES DE EXCLUSIVIDAD PARA EL CURSO DE INVESTIGACIÓN y LA EO.
3. LOS RESULTADOS NO SERAN PUBLICADOS EN NINGÚN MEDIO DE COMUNICACIÓN.
4. LA INVESTIGACIÓN, PROCESAMIENTO DE DATOS, BAREMOS, Y RESULTADOS SERAN REMITIDOS A LA EO DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO SERÁ ENTREGADO EL 28ENE2015.
5. PARA EL 21DIC2015, ENTREGARAN AVANCE DE LA INVESTIGACIÓN.
6. EL TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES CON RÉGIMEN ACUARTELADO DE UNA INSTITUCIÓN DE FORMACIÓN CON NIVEL SUPERIOR"

FIRMAMOS A CONTINUACIÓN DANDO FE AL COMPROMISO Y ASUMIR LA RESPONSABILIDAD ANTE EL INCUMPLIMIENTO DE LA PRESENTE.


DNI. 71723898
NATALY CASTILLO ARTEAGA




DNI. 70179124.
LEONOR RODRIGUEZ VILLEGAS




CIP. 192297

CRNL. PSIC.
Jefa del Dpto. Psicopedagógico
SUBDIACA