

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



Una Institución Adventista

TESIS

Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina – Juliaca, 2015

Tesis presentada para optar el título profesional de Psicólogas

Autoras:

Bach. Cayllahua Huaynacho, Vilma.

Bach. Tunco Ramos, Blanca Nélica.

Asesora:

Psic. Rita Cordova Soncco

Juliaca, Marzo del 2016

Dedicatoria

Dedico esta tesis a Dios por darme la vida y guiar mis pasos. A mis queridos padres por el apoyo constante que me brindaron. A mis docentes por la orientación de este trabajo.

(Blanca)

Dedico esta tesis a Dios, por guiarme durante toda mi vida. A mis padres por sus consejos y por el apoyo brindado. A mis docentes quienes fueron los que guiaron este trabajo.

(Vilma)

Agradecimientos

Le agradecemos a Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de nuestra carrera, por ser nuestra fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarnos una vida llena de aprendizajes.

A nuestras familias por el apoyo constante, por sus consejos, por su ejemplo de perseverancia, por los valores que nos han inculcado a lo largo de nuestra vida.

Agradecemos también a nuestra asesora, Psic. Rita Cordova Soncco por ayudarnos en el proceso de este trabajo; al Mg. German Mamani Cachicatari, y Psic. Oscar Javier Mamani Benito por compartir sus conocimientos para la realización de este trabajo.

Tabla de Contenido

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Lista de tablas.....	viii
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1. Descripción de la situación problemática.....	1
2. Formulación del problema.....	3
2.1. Problema General.....	3
2.2. Problemas específicos.....	3
3. Objetivos de la investigación.....	4
3.1. Objetivo General.....	4
3.2. Objetivos Específicos.....	4
4. Justificación.....	4
CAPITULO II.....	6
MARCO TEÓRICO.....	6
1. Marco Bíblico Filosófico.....	6
2. Antecedentes de la investigación.....	8
3. Bases teóricas.....	14
3.1. Inteligencia Emocional.....	14
3.2. Habilidades de las Competencias emocionales.....	15
3.2.1. Área intrapersonal.....	16

3.2.2. Área interpersonal.....	16
3.2.3. Área de Manejo de Tensión.....	17
3.2.4. Área de adaptabilidad	17
3.2.5. Área del impresión positiva.....	18
3.3. Afrontamiento ante el estrés	18
3.3.1. Modelo de Lazarus y Folkman	19
a) Afrontamiento focalizado en el problema	20
b) Afrontamiento focalizado en las emociones	20
3.4. Función del afrontamiento ante el Estrés	20
3.4.1. Enfoque de los afrontamientos según Aldwin.....	20
a) Enfoque centrado en la persona.....	20
b) Enfoque basado en la situación	20
c) Enfoque interactivo	21
d) Enfoque transaccional	21
3.5. Tipos de Estrategias de Afrontamiento	21
3.5.1. Resolver el Problema.....	21
a) Concentrarse en resolver el problema	21
b) Fijarse en lo positivo	22
c) Distracción física	22
d) Buscar diversiones relajantes.....	22
e) Esforzarse y tener éxito	22
3.5.2. Referencia a otros.....	22
a) Buscar apoyo social.....	22
b) Invertir en amigos íntimos:	22
c) Buscar pertenencia:	22

d) Buscar apoyo espiritual	22
e) Buscar ayuda profesional:	22
f) Acción social:.....	23
3.5.3. Afrontamiento No Productivo	23
a) Preocuparse:	23
b) Hacerse ilusiones:.....	23
c) Falta de Afrontamiento:.....	23
d) Reducción de la tensión.....	23
e) Ignorar el problema:	23
f) Auto-inculparse:.....	23
g) Reservarlo para sí:.....	23
4. Definición de términos	24
CAPITULO III	25
MATERIALES Y MÉTODOS	25
1. Diseño y tipo de investigación.....	25
2. Hipótesis de la investigación	26
2.1. Hipótesis general	26
3. Variables de la Investigación.....	26
3.1. Identificación de variables.....	26
3.2. Operacionalización de las variables	26
4. Delimitación Geográfica	31
5. Población y muestra	31
5.1. Población	31
5.2. Determinación de la muestra	31
5.3. Criterios de inclusión y exclusión	32

5.3.1. Criterios de Inclusión	32
5.3.2. Criterios de Exclusión	32
5.4. Características de la población	32
6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
6.1. Inventario de Inteligencia Emocional.....	32
6.2. Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).....	33
7. Proceso de recolección de datos	33
8. Procesamiento y análisis de datos	33
CAPITULO IV.....	35
RESULTADOS Y DISCUSION.....	35
1. Resultados.....	35
1.1. En relación a la hipótesis general	35
1.2. En relación al primer objetivo específico	37
1.3 En relación al segundo objetivo específico	40
2. Discusión	42
CAPITULO V	44
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	44
1. Conclusiones.....	44
2. Recomendaciones	45
Referencias	46
Anexos.....	52

Lista de tablas

Tabla 1 Operacionalización de la variable de Inteligencia Emocional.....	27
Tabla 2 Operacionalización de la variable de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés.....	29
Tabla 3 Población De Estudiantes Del Colegio Santa Catalina De Juliaca.....	31
Tabla 4 Correlación entre Inteligencia Emocional Y estrategias de afrontamiento ante el estrés en los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina.....	36
Tabla 5 Niveles de Inteligencia Emocional en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015.....	37
Tabla 6 Niveles De Inteligencia Intrapersonal en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015.....	37
Tabla 7 Niveles de Inteligencia Interpersonal en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015.....	38
Tabla 8 Niveles de Inteligencia de Adaptabilidad en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015.....	38
Tabla 9 Niveles de Inteligencia de manejo de tensión en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015.....	39
Tabla 10 Niveles de Inteligencia de Impresión Positiva en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015.....	39
Tabla 11 Predominio de Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca,2015.....	40

Tabla 12 *Frecuencia con la que se utiliza la estrategia de Resolución del Problema en los estudiantes del quinto grado de secundaria Del Colegio Parroquial Santa Catalina*

Juliaca, 2015.....40

Tabla 13 *Frecuencia con la que se Utiliza la Estrategia de Referencia Otros en los estudiantes el quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca,*

2015.....41

Tabla 14 *Frecuencia con la que se utiliza el Afrontamiento No Productivo Otros en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca,*

2015.....41

Resumen

El siguiente trabajo de investigación tiene como propósito estudiar la relación que existe entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante el estrés en una muestra de 90 estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina - Juliaca, de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 15 y 17 años de edad. Para establecer la relación entre dichas variables se utilizó el diseño no experimental transaccional o transversal de tipo correlacional descriptivo; en tanto para la recolección de datos, se aplicó la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés (ACS), compuesto por 79 ítems cerrados y uno abierto, la que fue creada por Frydenberg y Lewis, con una consistencia interna de 0.73. Así mismo se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional Ice Baron (Na) forma abreviada, que fue adaptado y estandarizado a una muestra limeña por Ugarriza y Pajares (2005). Los resultados muestran que el 61.1% tienen una Inteligencia Emocional Adecuada y un 88.9% hace uso de la Resolución del Problema además el análisis de correlación Rho de Spearman indican que existe una correlación estadísticamente significativa de .350 con un nivel de significancia de .001 entre Inteligencia Emocional y Resolución de Problemas, así mismo existe una correlación significativa de .220 entre Inteligencia Emocional y Referencia a otros, y una correlación de -.209 entre Inteligencia Emocional y Afrontamiento No Productivo.

Palabras Claves: Inteligencia emocional, Estrategias de afrontamiento, Resolución del problema, Afrontamiento no productivo.

Abstract

The following research aims to study the relationship between coping strategies to stress and emotional intelligence in a sample of 90 students in the fifth year of high school St. Catherine Parish - Juliaca, of both sexes, aged fluctuate between 15 and 17 years old. transactional or non-experimental cross descriptive correlational design was used to establish the relationship between these variables; as for the collection of data, Scale Coping Strategies to stress (ACS), consisting of 79 closed items and an open, which was created by Frydenberg and Lewis, with an internal consistency of 0.73 was applied. Likewise Emotional Intelligence Inventory Ice Baron (Na) abbreviated form, which was adapted to a standardized sample Ugarriza Lima and Barns (2005) was used. The results show that 61.1% have adequate Emotional Intelligence and 88.9% use the Problem Resolution addition correlation analysis Spearman Rho indicate a statistically significant correlation of .350 with a significance level of .001 between Emotional intelligence and Problem Solving, so there is a very significant correlation between emotional intelligence and .220 reference to others, and a correlation of -.209 between Emotional intelligence and Coping not productive.

Keywords: Emotional Intelligence, Coping strategies, Stress management, Problem solving, Coping unproductive.

Introducción

Durante los últimos años se ha podido observar la importancia sobre el estudio de la inteligencia emocional lo que incluye habilidades personales, emocionales, sociales y destrezas que influyen en la habilidad para adaptarnos, enfrentar las demandas y presiones del medio. Las estrategias de afrontamiento ante el estrés es la forma en el que el individuo afronta las situaciones adversas; por ello se considera como un factor importante que influye durante la etapa de adolescencia en la manera de relacionarse en el ámbito social y emocional, sin embargo se piensa equivocadamente que el éxito del estudiante radica en la mayor cantidad de conocimientos y no en la capacidad de desarrollarse como persona, teniendo capacidades afectivas propias y habilidades sociales para con los demás.

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, las emociones que engloba las habilidades tales como: el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, entre otros; ellas configuran rasgos de carácter de la persona, como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan condiciones internas indispensables para una buena y creativa adaptación social.

En el Capítulo I se encuentra el planteamiento del problema de investigación, la caracterización y formulación del problema, seguidos por los objetivos y la justificación de la investigación.

En el Capítulo II, se esboza el marco teórico, haciendo el recuento de los principales estudios empíricos relacionados con la investigación, así como los elementos teóricos - conceptuales que enmarcan y guían el desarrollo de la investigación y la hipótesis formuladas.

En el Capítulo III se diseña la metodología de la investigación, determinando el tipo de la investigación, diseño de la investigación, delimitación de la población, muestra,

planteamiento de las hipótesis y la operacionalización de las variables, así como, la descripción e interpretación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el Capítulo IV se presentan los resultados y discusión de la investigación para culminar en el Capítulo V con las conclusiones al que se llega de la investigación.

Finalmente se consideran las referencias bibliográficas y los anexos de esta investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1. Descripción de la situación problemática

En la actualidad se han realizado diversas investigaciones sobre el manejo de las emociones para así tener mejor calidad de vida; sin embargo aún sigue siendo un problema ya que gran mayoría de las personas no tiene conocimiento acerca de la inteligencia emocional y de las estrategias de afrontamiento ante el estrés; estudios realizados en el Perú: según Valqui (2012) “El mayor porcentaje de alumnos tienen nivel bajo en inteligencia emocional y sus dimensiones, representado por el 43,66% en inteligencia emocional, el 40,85% en autoconocimiento, el 49,30% en autorregulación, el 43,66%, en motivación, el 42,25% en empatía y el 47,89% en habilidades sociales”.

Salovey Stroud Woolery & Epel(2002), citado por Jiménez (2008) menciona que “Puntuaciones mas elevadas en inteligencia emocional, notifican menor número de síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, así mismo mejor autoestima, mayor manejo de estrategias de afrontamiento activo de estrés, para la solución de problemas”. Por otro lado según Cerón, Perez, y Ibanez (2011), mencionan que la inteligencia intelectual general clásica explica sólo del 10% al 20% del éxito académico u ocupacional, lo cual deja de un 80% a un 90% para ser explicado por otros factores, dentro de los cuales se encuentra la Inteligencia Emocional (IE) 2,3% . Es fundamental tener en cuenta que la IE

tiene una mayor carga ambiental que genética 15% y cuenta con potencial de aprendizaje, desarrollo y entrenamiento

En relación con la Inteligencia emocional menciona que “A partir de los años 90 y con más fuerza estos últimos años damos una mirada al aspecto emocional de toda persona y observamos que una persona emocionalmente inteligente no solo será capaz de comprender y manejar sus emociones sino que podrá dirigirlas positivamente, así como mejorar sus niveles de empatía y asertividad” (Garay, 2014, p. 8).

Así mismo “Descuidar la inteligencia emocional, puede arruinar muchas carreras y, en el caso de niños y adolescentes, conducir a la depresión, trastornos alimentarios, agresividad, delincuencia” (Goleman, 2005)

De acuerdo con Extremera & Fernandez (2004) “los problemas del contexto educativo asociados a bajos niveles de IE serían cuatro: Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado, disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales, descenso del rendimiento académico y aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas”.

Las evidencias acumuladas hasta la actualidad indican que la inteligencia emocional juega un papel muy importante en el autocontrol emocional y en la capacidad adaptativa del individuo para afrontar situaciones estresantes. Los estudiantes del quinto año de secundaria están sometidos constantemente a exigencias académicas, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos; así como las presiones familiares (exigencia de los padres, problemas familiares), sociales (aceptación social que se expresa mediante la popularidad, indiferencia o el rechazo de sus pares, déficit de habilidades sociales) y personales (cambios psicológicos, físicos y emocionales); lo cual influirá en su comportamiento, pues está atravesando una etapa de su vida que trae consigo nuevas

experiencias, diferentes formas de ver la vida; la cual estarán marcadas por la inteligencia emocional que es un factor importante para el éxito escolar ya que el adolescente podrá relacionarse en el colegio de forma adecuada social y emocional, pero algunas veces se piensa equivocadamente que el éxito del alumno radica en la mayor cantidad de conocimientos y no en la capacidad de desarrollarse como persona, teniendo capacidades afectivas propias y habilidades sociales para con los demás. Durante este proceso, los adolescentes optan por ciertas estrategias de afrontamiento para lograr adaptarse a los cambios que le ocurren.

2. Formulación del problema.

2.1. Problema General

El presente estudio considera relevante conocer la relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés es por ello que se plantea la siguiente pregunta de investigación.

¿Existe relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina - Juliaca 2015?

2.2. Problemas específicos

- a. ¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina - Juliaca 2015?
- b. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés que utilizan estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina- Juliaca 2015?

3. Objetivos de la investigación

3.1. Objetivo General

Determinar la correlación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina - Juliaca 2015.

3.2. Objetivos Específicos

- a. Describir los niveles de inteligencia emocional que presentan los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina - Juliaca, 2015.
- b. Describir las estrategias de afrontamiento ante el estrés que utilizan los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina - Juliaca, 2015.

4. Justificación

Los problemas relacionados con el estrés en la adolescencia se han incrementado, debido a que los adolescentes atraviesan una etapa en la que tienen que convivir con los cambios propios de su edad como: expectativas de sus padres, presiones del grupo de pares, exigencias académicas y de la sociedad. Los estudios realizados parten de la base de que un estudiante con alta Inteligencia Emocional (IE) es una persona más hábil en la percepción y comprensión de emociones ajenas y posee mejores habilidades intra e interpersonales.

Según investigaciones realizadas, Extremera, N. & Fernandez (2004) se encuentra cuatro áreas fundamentales en las que una deficiente Inteligencia Emocional provoca la aparición de problemas en los estudiantes como: déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico, disminución de las relaciones interpersonales, descenso del rendimiento académico, aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias. Por tal razón es importante establecer la importancia de la Inteligencia Emocional como una herramienta

fundamental para el éxito de todo estudiante, a efecto de que adquiriera competencias emocionales que le permitan un mejor desenvolvimiento en la sociedad; de igual forma identificar los elementos que utilizan como estrategias de afrontamiento ante el estrés en los adolescentes. Así mismo, los resultados contribuirán a identificar las áreas de la inteligencia emocional y los tipos de estrategias de afrontamiento que obtienen los estudiantes del Colegio Parroquial Santa Catalina ante diversas situaciones estresantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. Marco Bíblico Filosófico

Muchas personas ignoran que la principal fuente de inteligencia emocional fue escrita hace miles de años inspirada por Dios mismo, lo cual fue revelado a través de las escrituras, así que podemos determinar que no es la psicología la base la inteligencia emocional, sino que es Dios mismo a través de su palabra y los siguientes versículos son evidencia de todo ello.

En Proverbios 14: 29 que dice: “El que tarda en airarse es grande de entendimiento; mas el que es impaciente de espíritu enaltece la necesidad”; nos enseña que la inteligencia emocional trae paz a nuestras vidas y la falta de estas nos dará una vida tormentosa como también lo afirma proverbios 13:3 que dice: “El que guarda su boca guarda su alma; más el que mucho abre sus labios tendrá calamidad” entonces podemos decir que el que no apacigua sus emociones tendrá desgracia, pero el que las controla sus emociones guardara su alma.

En Mateo 6:34 nos dice “Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su propio afán. Basta al día su propio mal”. Nos habla de que no nos preocupemos demasiado del futuro; y que debemos disfrutar día a día plenamente.

Así mismo en Mateo 11: 28 señala “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”. Haciendo referencia de que no estamos solos, Dios está dispuesto a ayudarnos a llevar nuestras dificultades.

De igual forma en el libro de Juan, capítulo 16, versículo 33 nos dice: “Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción. Pero confiad; yo he venido al mundo”. En la actualidad los adolescentes enfrentan muchas situaciones adversas, sin embargo Dios exhorta a que depositen su confianza en él, y los ayudará a vencer las adversidades; así como Cristo venció estando en esta tierra.

Entonces, la vida de Cristo debe servirnos de ejemplo para manejar de forma adecuada nuestras emociones y afrontar con sabiduría cada dificultad en el camino, para ello necesitamos guiarnos de la Palabra de Dios y tener una comunión plena con Dios mediante la oración.

Por otro lado White (2013), indica que “No son nuestros sentimientos, nuestras emociones, lo que nos hacen hijos de Dios, sino el cumplir la voluntad de Dios”. Nos da a conocer que “Cuando se permite que el impulso y la emoción controlen el juicio sereno, se corre el riesgo de avanzar con demasiada velocidad, aun cuando se viaje por un camino correcto”. De igual manera nos advierte que “Mientras reine Satanás tendremos que subyugar el yo, tendremos asedios que vencer, y no habrá punto en que detenerse, donde podamos decir que hemos alcanzado la plena victoria”.

En el libro Ministerio de la Curación, White, E (2007) menciona que “El hombre puede moldear las circunstancias, pero nunca debe permitir que las circunstancias lo amolden a él. Debemos valernos de las circunstancias como de instrumentos para obrar. Debemos dominarlas, y no permitir que ella nos domine”. Por otro lado menciona “Si no pueden

dominar sus impulsos y emociones como desean, al menos pueden dominar la voluntad, de modo que se efectúe un gran cambio en la vida de ustedes”.

2. Antecedentes de la investigación

A continuación se expondrán distintas investigaciones que guardan relación respecto a la temática planteada y que vale la pena mencionar, ya que constituyen antecedentes en el presente estudio de investigación.

Araujo (2008) en el estudio titulado Comunicación padres-adolescentes y Estilos y Estrategias de afrontamiento de estrés en escolares adolescentes de Lima con el objetivo de determinar si existe relación entre el nivel de la comunicación de los adolescentes con sus padres y la capacidad de afrontamiento al estrés. Se empleó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg & Lewis y la Escala de Comunicación Padres-Adolescentes de Barnes y Olson. En ambos géneros, la calidad de comunicación es mejor con la madre que con el padre; la investigación corresponde a un diseño de tipo transeccional o transversal. Los varones obtuvieron puntuaciones más altas en el estilo de Afrontamiento dirigido a Resolver el Problema ($t=2,059$; $p<.05$) y recurren con mayor frecuencia que las mujeres a las estrategias de invertir en amigos íntimos ($t=2,486$; $p <,05$), ignorar el problema ($t=2,554$, $p<,05$), reservarlo para sí($t=3,084$, $p<,01$) y distracción física ($t=2,254$, $p<,05$). La apertura de la comunicación ya sea con el padreo la madre, se relaciona positivamente con resolver el problema y esforzarse ($p<,005$ o $p<0,1$). Algunas otras estrategias se relacionaron también con la apertura o los problemas de la comunicación. En la discusión se enfatiza la asociación entre la calidad de la comunicación padres-adolescentes y el desarrollo en el adolescente de estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución del problema.

Castaño & León (2010) en el estudio titulado Estrategias de Afrontamiento del Estrés y Estilos de conducta interpersonal de España con el objetivo de describir las relaciones

entre el estilo de conducta interpersonal auto-informado y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 162 estudiantes universitarios (125 mujeres y 37 varones) ante situaciones de estrés general y estrés interpersonal. Se empleó la Escalas de Adjetivos Interpersonales y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en ambas situaciones, y correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento.

Pena, Extremera, y Rey (2011) en el estudio titulado “El Papel de la Inteligencia Emocional percibida en la Resolución de Problemas Sociales en Estudiantes Adolescentes de Madrid” con el objetivo de hacer un análisis de la relación entre la inteligencia emocional percibida (IEP) y el grado en que el estudiante afronta y soluciona problemas sociales. Con una muestra de 217 adolescentes. El presente estudio corresponde al tipo correlacional y diseño transversal. Los resultados mostraron que las mujeres emplean en mayor medida estrategias basadas en la Orientación Negativa al Problema, mientras que los varones se caracterizan por una mayor Orientación Positiva al Problema, un estilo más impulsivo a la hora de resolver conflictos, recurriendo en mayor medida a un estilo de evitación que las mujeres. En cuanto a las habilidades emocionales, las estudiantes obtuvieron mayores niveles de atención a sus emociones y claridad emocional que sus compañeros varones; en cambio éstos informaban tener una mayor capacidad para reparar sus estados emocionales negativos en situaciones de malestar. Estos resultados arrojan evidencias sobre el papel potencial de las destrezas emocionales y sugieren la implementación de actividades que contemplen el desarrollo de estas habilidades emocionales básicas como base para una mayor eficiencia de los programas de formación de resolución de conflictos sociales en el aula.

Según Echevarria (2012) en el trabajo de investigación titulado “Estrategias de Afrontamiento al Estrés en relación con la Inteligencia Emocional en Niños de 7 a 12 años de Edad Víctimas de Desastres en Lima-Perú” se estudió la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la inteligencia emocional en una muestra de 227 niños víctimas de desastre, de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 7 y 12 años de edad, para la recolección de datos, se aplicó la Escala de Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Niños, así mismo, se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn ICE:NA, que fue adaptado y estandarizado a una muestra limeña por Ugarriza y Pajarez (2003). Los resultados del análisis de correlación Rho de Spearman indicaron que existe una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el cociente emocional total, siendo la misma de .36 ($p < .01$); igualmente, se encontró una relación significativa y moderada entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el cociente emocional total, con una correlación de .41 ($p < .01$).

Los autores Salguero, Fernandez, et al(2011) en la investigación titulada Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional de España mencionan que la inteligencia emocional (IE), definida como la habilidad para percibir, usar, comprender y regular las emociones, se ha mostrado como una variable importante a la hora de explicar el ajuste psicosocial de las personas; la investigación corresponde al tipo correlacional de diseño transversal. El objetivo del estudio fue el de analizar la influencia de la percepción emocional, una de las habilidades recogidas dentro de la IE, sobre el ajuste personal y social de una muestra de adolescentes españoles. Un total de 255 alumnos completaron una tarea de ejecución diseñada para evaluar la percepción emocional en la adolescencia así como diferentes medidas de ajuste social y personal. Los resultados mostraron cómo los adolescentes con una mayor habilidad para reconocer los estados emocionales de los demás informaron de mejores relaciones sociales

con iguales y padres, menor tensión en sus relaciones sociales, así como de un mayor nivel de confianza y competencia percibida.

Según Pozo (2010) en la investigación titulada “Inteligencia Emocional y Estilos de Afrontamiento al Estrés en Trabajadores de una Empresa del Sistema Privado de Pensiones de Lima”; en el cual se analiza la relación entre la inteligencia emocional (IE) y los estilos de afrontamiento al estrés. Se empleó el diseño no experimental y transversal de tipo descriptivo correlacional. La muestra comprende a 76 trabajadores de una empresa del sistema privado de pensiones de ambos sexos, entre 23 y 58 años de edad. Se utilizaron el inventario de inteligencia de Bar-On adaptado y la escala de estilos de afrontamiento al estrés de Nowack. Los resultados evidencian la existencia de una relación significativa entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés ($r= 0.238$; $p< 0.05$). El componente estado de ánimo correlacionó a un nivel moderado con los cuatro estilos de afrontamiento ($p<0.01$). Los componentes intrapersonal y adaptabilidad se relacionaron a un nivel moderado con tres de los cuatro estilos de afrontamiento. El manejo del estrés como componente de la IE evidencia una relación negativa y moderada con el estilo valoración negativa ($p<0.01$), sin embargo el componente interpersonal no presenta relación alguna con este estilo afrontamiento ($p>0.05$). En los varones se encontró que la IE está relacionada de manera significativa con los estilos de afrontamiento ($r= 0.350$; $p< 0.05$), sin embargo en las mujeres no se afirma ello ya que no se halló relación entre ambas variables. De la muestra estudiada el 63 % presenta un cociente emocional promedio bueno y 33% un nivel bajo. Por otro lado, el 35% de muestra evidencia ausencia de estilos de afrontamiento y un 33% presenta predominancia en el uso de estilos; es decir, usan dos o más estilos de afrontamiento al afrontar las situaciones estresantes.

Según Mikkelsen (2011) en el trabajo de investigación titulado Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescente universitarios de Lima; la presente investigación tuvo como objetivo principal establecer la relación entre Satisfacción con la vida y las Estrategias de afrontamiento en un grupo de 362 adolescentes universitarios de Lima entre 16 y 22 años. Se empleó la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS); el estudio es no experimental de tipo correlacional pues intenta analizar el grado de relación entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento sin manipulación de las variables implicadas (Hernández, Fernández & Baptista, 2006). Igualmente, corresponde a un diseño de tipo transeccional o transversal en vista que se centra en medir la relación entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento en un momento determinado (Hernández et al., 2006). En los resultados se hallaron correlaciones significativas entre Satisfacción con la vida y los Estilos y Estrategias de afrontamiento. En relación a la Satisfacción con la vida, los estudiantes reportaron un nivel promedio de satisfacción, el área familiar y amical fueron las de mayor satisfacción. En cuanto al afrontamiento, hubo un mayor empleo del estilo Resolver el problema y Referencia a los otros y se encontraron diferencias significativas según el género de los participantes.

Según Serrano, M. & Garcia, D. (2010) en el trabajo de investigación titulado “Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria de Venezuela” el objetivo medular de esta investigación fue establecer niveles de presencia de la competencia emocional Autocontrol correspondiente a la variable Inteligencia Emocional en adolescentes de ambos sexos. Se aplicó un estudio descriptivo con diseño de campo y transeccional contemporáneo, sobre la población de estudiantes en edades comprendidas entre los 16 y 18 años, cursando del último grado de secundaria de instituciones educativas privadas mixtas, basado en los principios acerca de la inteligencia

emocional y las teorías del desarrollo que explican la adolescencia. Se concluye que no existen diferencias entre los estudiantes adolescentes de ambos sexos en cuanto a la competencia emocional autocontrol.

Así también García (2015) en la investigación titulada *Relación entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés* cuyo objetivo del presente trabajo fue llevar a cabo una revisión de la situación actual de los estudios que investigan la relación entre Inteligencia Emocional y las estrategias de afrontamiento del estrés, así como las diferencias de género. Los diversos trabajos evidencian que niveles altos en inteligencia emocional muestran estrategias orientadas a la reinterpretación positiva y crecimiento, afrontamiento positivo y planificación de la acción, mientras que niveles bajos en inteligencia emocional se asocian con estrategias orientadas a la evitación y a la emoción. Los resultados muestran que son la claridad y la reparación emocional las principales dimensiones predictoras de las estrategias de afrontamiento. Los estudios parecen evidenciar que las mujeres son más empáticas que los hombres, lo que da lugar a una mayor búsqueda de apoyo social.

Según Rosas (2010) en la investigación titulada *Niveles de Inteligencia Emocional en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de colegios mixtos y diferenciados del Callao*; teniendo como propósito comprobar si existen diferencias en los niveles de Inteligencia Emocional entre estudiantes de colegios mixtos y diferenciados (sólo para varones o sólo para damas). Los participantes fueron 160 alumnos de colegios mixtos y diferenciados de 3 distritos del Callao, tanto estatales como parroquiales constituyendo una muestra probabilística para un estudio descriptivo comparativo. El instrumento aplicado fue el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn para niños y adolescentes adaptado por Nelly Ugarriza en 2004. Los resultados obtenidos mostraron que sí existen diferencias significativas en los niveles de desarrollo de Inteligencia Emocional entre estos dos grupos

de estudiantes, encontrándose los niveles más altos en los estudiantes de colegios mixtos. Esto comprueba la hipótesis planteada para esta investigación que postulaba que el sistema de educación mixto o coeducación, aporta ciertas condiciones y posibilidades que favorecen un mayor desarrollo emocional de los alumnos que participan de él.

3. Bases teóricas

3.1. Inteligencia Emocional

Según Extremera, & Fernández (2004) mencionan que “el concepto inteligencia emocional (IE) apareció por primera vez desarrollado en 1990 en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer; no obstante, quedó olvidado durante cinco años hasta que Daniel Goleman, psicólogo y periodista americano con una indudable vista comercial y gran capacidad de seducción y de sentido común, convirtió estas dos palabras en un término de moda al publicar su libro *Inteligencia emocional* en el año 1995”.

Por otro lado Goleman, quien popularizó el término de inteligencia emocional, es uno de los representantes iniciales del modelo mixto; definió a la IE como la habilidad para auto motivarse y la tenacidad para encarar frustraciones, controlar impulsos y relegar la gratificación; regular los propios estados de ánimo y controlar el medio para dejar fluir la capacidad de pensar (citado por Cabrera, 2011)

De acuerdo al modelo de Baron (1977), la inteligencia emocional es definida como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente. Como tal nuestra inteligencia emocional es un factor importante en la determinación de nuestra habilidad para tener éxito en la vida. Directamente influye en nuestro bienestar emocional general. De acuerdo a este modelo:

Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, actualizar sus capacidades potenciales, llevar una vida regularmente saludable y feliz; del mismo modo son capaces de comprender la manera como las otras personas se sienten, de tener y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y responsables, sin llegar a ser dependientes de los demás. Son generalmente optimistas, flexibles, realistas, tienen éxito en resolver sus problemas y afrontar el estrés, sin perder el control (BarOn, 1997).

Así mismo los autores Salguero, Fernandez, et.al (2011) mencionan que la inteligencia emocional (IE), definida como la habilidad para percibir, usar, comprender y regular las emociones, se ha mostrado como una variable importante a la hora de explicar el ajuste psicosocial de las personas. Del mismo modo, Goleman (citado por Sanchez, 2012) menciona que la inteligencia emocional determina la capacidad potencial de que dispondremos para aprender las habilidades prácticas basadas en uno de los siguientes elementos compositivos: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación.

La Inteligencia Emocional se desarrolla a través del tiempo, cambia a través de la vida, y puede ser mejorada con entrenamiento y programas remediales como también por intervenciones terapéuticas.

3.2. Habilidades de las competencias emocionales

Según BarOn (citado en Ugarriza, 2003) comprende cinco componentes principales: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo del Estrés e Impresión Positiva. A su vez, cada una de estas amplias dimensiones involucra un número de subcomponentes que son habilidades, relacionada, que han sido descritas y analizadas en el estudio de la Inteligencia Emocional de los adolescentes.

3.2.1. Área intrapersonal

Evalúa el sí mismo, el yo interior. Comprende los siguientes subcomponentes: *comprensión emocional de sí mismo* (CM), que es la habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones; diferenciarlos y conocer el por qué, de los mismos; *asertividad* (AS), que es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva; *auto concepto* (AC), que es la habilidad para comprender, aceptar y respetarse a si mismo, reconociendo nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones posibilidades; *autorrealización* (AR), que es la habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo; e *independencia* (IN); que es la habilidad para auto dirigirse , sentir seguridad de si mismo con respecto a nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

Por otro lado, Fernandez & Extremera (2005) refieren esta habilidad como “el grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan”.

3.2.2. Área interpersonal

El componente interpersonal abarca las habilidades y el desempeño interpersonal. Comprende los siguientes subcomponentes: *empatía* (EM), que es la habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás; las relaciones interpersonales (RI), que es la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad; y la *responsabilidad social* (RS), que es la habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye, que es un miembro constructivo del grupo social.

Según Extremera & Fernandez (2004) menciona que “las personas emocionalmente inteligentes no sólo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más capaces de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones de los demás”.

3.2.3. Área de Manejo de Tensión

Comprende los siguientes subcomponentes: tolerancia al estrés (TE), que es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente al estrés; y el control de los impulsos (CI), que es la habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

Incluye la tolerancia al estrés y el control de los impulsos, ser por lo general calmado y trabajar bien bajo presión, ser rara vez impulsivo y puede responder usualmente a eventos estresantes sin perder el control emocional (Ugarriza, 2005).

3.2.4. Área de adaptabilidad

Permite apreciar cuan exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemáticas. Comprende los siguientes subcomponentes: *solución de problemas* (SP), que es la habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas; la *prueba de la realidad* (PR), que es la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo); y la *flexibilidad* (FL), que es la habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

3.2.5. Área de impresión positiva

Se intentan crear una impresión positiva de sí misma.

3.3. Afrontamiento ante el estrés

El “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar las demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento”. Lázarus y Folkman (citado por Martínez, Piqueras, & Inglés, 2011)

Frydenberg (citado por Mikkelsen, 2009) señala que en los últimos tiempos los problemas relacionados con el estrés en la adolescencia han aumentado, debido a que los adolescentes atraviesan una etapa de cambios internos de esta etapa del desarrollo, con las expectativas de sus padres, con las presiones del grupo de pares, exigencias académicas y la sociedad.

Erica Frydemberg (citado por Paula, 2006) define al afrontamiento como las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectiva; también señala la importancia de su estudio e identificación, al afirmar que estas estrategias pueden repercutir en el nivel de bienestar psicológico de cada sujeto, también considera que es muy importante dedicarse a estudiar a los adolescentes en general, señalando que en esta etapa del ciclo vital se desarrollan competencias psicosociales muy importantes para el presente y el futuro del cada sujeto.

En 1997 Frydemberg y Lewis señalaron que la adolescencia es una fase del desarrollo en el que se producen retos y obstáculos; en primer lugar, en la adolescencia, es necesario el desarrollo de la propia identidad y conseguir la independencia de la familia, manteniendo, al mismo tiempo, la conexión y pertenencia al grupo de pares. En segundo lugar, señalan que se produce una transición de una etapa a otra, caracterizada por cambios

fisiológicos y un desarrollo cognitivo importante; el individuo en ese momento se ve obligado a cumplir ciertos papeles sociales en relación a sus compañeros y a los miembros del otro sexo, y al mismo tiempo, a conseguir buenos resultados escolares y a tomar decisiones sobre su carrera profesional. Cada uno de estos pasos del desarrollo requiere de una capacidad de afrontamiento, es decir, estrategias conductuales y cognitivas para lograr una adaptación y una transición efectivas. Del mismo modo señalan también que cada vez más los adolescentes tienen preocupaciones que sienten como abrumadoras o incapacitantes y hasta, en algunos casos, pueden llegar a conducirlos a la depresión profunda o el suicidio. Los autores señalados proponen ayudar a que los adolescentes sean más conscientes de sus estrategias de afrontamiento ante el estrés evitando graves consecuencias individuales y sociales.

3.3.1. Modelo de Lazarus y Folkman

Desde el modelo de Lázarus y Folkman (1984) no son las situaciones en sí las que provocan una reacción emocional, sino la interpretación que realiza el sujeto de tales emociones. Desde esta perspectiva, afrontamiento es entendido como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141).

Las estrategias ante el estrés se van desarrollando por medio de las experiencias vividas durante la primera etapa de la niñez y se modifican de acuerdo a los resultados obtenidos en relación a las situaciones estresantes. Ambos autores plantean que existen al menos dos amplios estilos diferentes de afrontamiento:

a) Afrontamiento focalizado en el problema

Que hace referencia a los esfuerzos dirigidos a modificar los eventos ambientales causantes del estrés, intentando solucionar el problema o al menos disminuir su impacto.

b) Afrontamiento focalizado en las emociones

Implica realizar esfuerzos para disminuir o eliminar los sentimientos negativos causados por las condiciones estresantes. Mientras que Frydenberg & Lewis (1997) incorporan una tercera categoría a tales estilos, denominada afrontamiento de evitación, que involucra evadir el problema.

3.4. Función del afrontamiento ante el Estrés

Lazarus & Folkman (citado por Mikkelsen, 2009) señalan que el afrontamiento tiene como principal función reducir el malestar vivenciado y el impacto sobre la persona. De esta forma se puede explicar el afrontamiento como el proceso por el cual un individuo realiza esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar una demanda que excede sus propios recursos.

3.4.1. Enfoque de los afrontamientos según Aldwin

Por otro lado Aldwin (citado por Rueda y Aguado, 2003) distingue cuatro enfoques teóricos en el estudio del afrontamiento en función de los factores intervinientes en los que se hace más hincapié:

a) Enfoque centrado en la persona

Agrupar los estudios psicoanalíticos, que ponen el énfasis en el afrontamiento como factor regulador de las emociones y reductor de la ansiedad.

b) Enfoque basado en la situación

Defiende la importancia del contexto en la determinación de la elección de las estrategias de afrontamiento. Esta perspectiva se ha derivado del estudio de las respuestas de adaptación a desastres o sucesos vitales mayores, desarrollado empíricamente y sin un cuerpo teórico consolidado., que clasificaban las situaciones en función del tipo de estresores presentes con el objetivo de encontrar un patrón de afrontamiento característico a cada una de ellas.

c) Enfoque interactivo

Lo que determina el afrontamiento es la conjunción de la persona y su ambiente. Su uní-direccionalidad ha sido actualmente superada y se le critica porque conlleva argumentaciones circulares que no han ofrecido explicaciones satisfactorias.

d) Enfoque transaccional

Característico del modelo cognitivo del estrés del grupo de Lázarus, que aborda el estudio del afrontamiento desde la interrelación entre la persona, la situación y el afrontamiento, como una trilogía que se influye mutuamente.

3.5. Tipos de Estrategias de Afrontamiento

Los autores Compas (1988), y Frydemberg y Lewis (1991), (citado por Salotti , 2001) consideran que las estrategias de afrontamiento pueden ser agrupadas en tres grupos:

3.5.1. Resolver el Problema

Consiste en trabajar para resolver la situación problemática, manteniéndose optimista y relajado durante el proceso. Abarca las siguientes estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, Fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física).

a) Concentrarse en resolver el problema

Consiste en analizar el problema, y las diferencias alternativas de solución.

b) Fijarse en lo positivo

Tendencia a tener una visión optimista del problema.

c) Distracción física

Realización de deporte y esfuerzo físico

d) Buscar diversiones relajantes

Recurrir a actividades de ocio y relajantes.

e) Esforzarse y tener éxito

Realizar conductas de compromiso, ambición y dedicación

3.5.2. Referencia a los Otros

Consiste en acercarse a otros para obtener apoyo. Abarca las siguientes estrategias: apoyo social, amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y buscar apoyo profesional.

a) Buscar apoyo social

Tendencia a compartir el problema con los demás y buscar apoyo.

b) Invertir en amigos íntimos

Búsqueda de relaciones personales íntimas y esfuerzo por comprometerse en alguna.

c) Buscar pertenencia

Interés por las relaciones con los otros y por lo que piensan.

d) Buscar apoyo espiritual

Realización de acciones como rezar y aferrarse a la religión.

e) Buscar ayuda profesional

Búsqueda de ayuda de profesionales para tratar de solucionar el problema.

f) Acción social

Realización de peticiones y organización de actividades para conseguir ayuda.

3.5.3. Afrontamiento No Productivo

Se trata de una combinación de estrategias improductivas de evitación que muestra una incapacidad empírica para afrontar los problemas. Abarca las siguientes estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontamiento, reducción de tensión, ignorar el problema, auto-inculparse y reservarlo para sí.

a) Preocuparse:

La tendencia a experimentar miedo, preocupación por el futuro o por la felicidad futura.

b) Hacerse ilusiones:

Tendencia a esperar que todo se solucionará de manera positiva.

c) Falta de Afrontamiento:

Incapacidad de afrontar y desarrollo de síntomas psicossomáticos.

d) Reducción de la tensión

Intento de sentirse mejor y de relajar la tensión.

e) Ignorar el problema

Negación del problema.

f) Auto-inculparse:

Sentirse responsable del problema o de las preocupaciones que se tiene.

g) Reservarlo para sí:

Huida de los demás para que no conozcan los problemas.

4. Definición de términos

- **Estrategias de afrontamiento:** Según Erica Frydemberg (citado por Paula, 2006) “ estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectiva”
- **Inteligencia Emocional:** Según Baron, (citado por Ugarriza, 2005) la es un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente.
- **Estrés:** Respuesta no específica del cuerpo a cualquier exigencia que se le hace; la excitación, física y mental, a situaciones o sucesos que percibimos como amenazantes o desafiantes. Lázarus y Folkman (citado por Martínez, Piqueras, & Inglés, 2011)
- **Intrapersonal:** El conocimiento de sí mismo y la habilidad para adaptar las propias maneras de actuar a partir de ese conocimiento. Baron(2000); citado por Chávez, Pajares, & Águila, (2005)
- **Interpersonal:** Capacidad de percibir y establecer distinciones entre los estados de ánimo, las intenciones, las motivaciones y los sentimientos de otras personas. Baron(2000); citado por Chávez, Pajares, & Águila, (2005)
- **Adaptabilidad:** Habilidad para adaptarse y afrontar las emociones aversivas o estresantes utilizando estrategias autor reguladoras, como la resistencia al estrés, la conducta evitativa, que disminuye la intensidad, o la duración temporal de tales estados emocionales. Baron(2000); citado por Chávez, Pajares, & Águila, (2005)

CAPÍTULO III

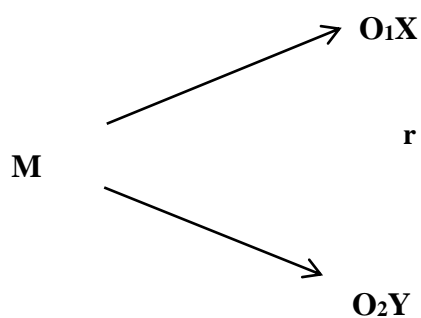
MATERIALES Y MÉTODOS

1. Diseño y tipo de investigación

El presente estudio corresponde al tipo de investigación correlacional, se utiliza cuando se tiene como propósito conocer la relación existente entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Asocia variables mediante un patrón predecible para un grupo de pobladores. Ofrecen predicciones, explican la relación entre variables y cuantifican relaciones entre variables Según Hernández, Fernández, & Baptista (2010).

Según Hernández et al. (2010) y Valderrama (2002) el diseño de la investigación es no experimental, transeccional o transversal; ya que no existe manipulación activa de alguna variable y se busca establecer la relación de variables medidas en una muestra en un único momento del tiempo.

Charaja (2004) plantea el siguiente bosquejo para los trabajos los trabajos correlacionales.



Donde:

M = Muestra de estudiantes del Quinto año de Secundario del Colegio Parroquial Santa Catalina.

X = Inteligencia Emocional

Y = Estrategias de afrontamiento ante el Estrés

r = Correlación entre dos variables de estudio

O1 = Evaluación de inteligencia emocional

O2 = Evaluación de estrategias de afrontamiento

2. Hipótesis de la investigación:

2.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina - Juliaca 2015.

3. Variables de la Investigación

3.1. Identificación de variables

Primera variable de estudio: Inteligencia Emocional

Segunda variable de estudio: Estrategias de afrontamiento

3.2. Operacionalización de las variables

Tabla N° 1: Operacionalización de la variable de *Inteligencia Emocional*

Variable	Dimensiones	Sub-Dimensiones	Indicadores	Baremos
Primera Variable Inteligencia Emocional	1.-Intra-personal	Comprensión Emocional de Sí mismo.	La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y comprender el porqué de los mismos.	Puntaje 0-84: Capacidad emocional por mejorar. Puntaje 85-115 Capacidad emocional adecuada. Puntaje 116 a más: Capacidad emocional muy desarrollada.
		Asertividad	La habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.	
		Auto-concepto	La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.	
		Auto-realización	La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.	
		Independencia	Es la habilidad para auto-dirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independiente emocionalmente para tomar nuestras decisiones.	
	2. Inter-personal	Empatía	La habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.	
		Relaciones interpersonales	La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.	

		Responsabilidad social:	La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.
	3.Adaptabilidad:	a) Solución de problemas.	La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar potencialmente soluciones efectivas.
		b) Prueba de la realidad.	La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo).
		c) Flexibilidad	La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.
	4. Manejo de Tensión:	a) Tolerancia al estrés.	La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin "desmoronarse", enfrentando activa y positivamente el estrés.
		b) Control de los impulsos	La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.
	5.Impresión positiva	a) Felicidad.	La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.
		b) Optimismo	La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos.

Tabla 2

Operacionalización de la variable de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés

Variable	Dimensiones	Sub-dimensiones	Indicadores	Baremos
Segunda Variable Estrategias de Afrontamiento Ante el Estrés	Resolver el Problema	Buscar diversiones relajantes (Dr)	Incluye elementos que describen situaciones de ocio y relajantes tales como la lectura o la pintura.	-Puntaje 20-29: estrategia no utilizada
		Esforzarse y tener éxito (Es)	Se refiere a conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal.	
		Distracción Física (Fi)	Consta de elementos que describen la dedicación al deporte, el esfuerzo físico y mantenerse en forma.	-Puntaje 30-69: se utiliza algunas veces
		Fijarse en lo positivo (Po)	Se caracteriza por elementos que indican una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y a sentirse afortunado.	
		Concentrase en Resolver el Problema (Rp)	Es la estrategia que se dirige a abordar el problema sistemáticamente y que tiene en cuenta diferentes puntos de vista u opciones de solución.	
	Referencia a los Otros	Buscar apoyo espiritual (Ae)	Compuesto por elementos que reflejan una tendencia a rezar y creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.	-Puntaje 70-100: se utiliza con mucha frecuencia
		Invertir en amigos íntimos (Ai)	Se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo íntimo.	
		Buscar apoyo profesional (Ap)	Denota el uso de consejeros profesionales como un maestro o un psicólogo.	

		Buscar Apoyo Social (As)	Incluye elementos que indican una inclinación a compartir el problema como los demás y conseguir ayuda para afrontarlo
		Buscar pertenencia (Pe)	Indica un interés por las relaciones con los demás en general y más específicamente por lo que los otros piensan de uno.
		Acción Social (So)	Se refiere al hecho de dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.
	Afrontamiento no productivo	Auto inculparse (Cu)	Incluye conductas que indican que el sujeto se ve como culpable o responsable de su problema o dificultad.
		Hacerse Ilusiones (Hi)	Consta de elementos que están basados en la esperanza y la expectativa de que todo tendrá un final feliz.
		Ignorar el problema (Ip)	Agrupar los elementos que reflejan un esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él.
		Falta de Afrontamiento (Na)	Se compone de elementos que reflejan la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema.
		Preocuparse (Pr)	Se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o más en concreto preocupación por la felicidad futura.
		Reservarlo para sí (Re)	Está representada por elementos que indican que el sujeto tiende a aislarse y los demás y a impedir que conozcan sus preocupaciones

4. Delimitación Geográfica

El Colegio Parroquial Santa Catalina se encuentra ubicado en el Jr. Santa Cruz N° 490 en el distrito de Juliaca, provincia de San Román, departamento de Puno, Perú.

5. Población y muestra

5.1. Población

La población de estudio comprende al total 90 alumnos del quinto año de secundaria que estudian en el Colegio Parroquial Santa Catalina. Las características definidas son: estudiantes de ambos sexos, que oscilan edades entre 15 a 17 años de edad como se aprecia en la tabla 2.

Tabla 3

Población de estudiantes del Colegio Santa Catalina de Juliaca

Salones	Varones	Mujeres	Total
Quinto "A"	10	22	32
Quinto "B"	16	12	28
Quinto "C"	15	15	30
Total	41	49	90

5.2. Determinación de la muestra

Para la determinación de la muestra se utilizaron el tipo muestreo no probabilístico intencional considerando criterios de inclusión y exclusión.

5.3. Criterios de inclusión y exclusión

5.3.1. Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados en el quinto año
- Estudiantes con asistencia Regular
- Estudiantes que desean participar voluntariamente

5.3.2. Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no están matriculados
- Estudiantes que no presentan asistencia regular
- Estudiantes que no desean participar

5.4. Características de la población

Para el presente caso el criterio de inclusión total de los alumnos que estudian en el Colegio Parroquial Santa Catalina; los estudiantes cursan el quinto año de secundaria que oscilan entre 14-16 años de edad de ambos sexos.

6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Valderrama (2010) se utilizó la técnica de la encuesta, aplicando el inventario de inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés.

6.1. Inventario de Inteligencia Emocional

Se aplicó cuestionario Inventario emocional Baron Ice, creado por Reuven BarOn de procedencia: Toronto, Canadá; adaptado en el Perú por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Águila en el 2004. La aplicación se puede dar de manera individual y/o colectiva (niños y adolescentes entre 7 y 18 años) y tiene una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente y básicamente evalúa habilidades emocionales y sociales. La prueba de BarOn ICE contiene 30 ítems y se divide en cinco escalas intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad, impresión positiva. El instrumento es confiable, válido y

ofrece un número importante de características que incluyen coeficientes entre .77 y .88 tanto para la forma abreviada como para la completa.

6.2. Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Así mismo se aplicara la escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS); este instrumento fue elaborado para jóvenes entre 12 a 18 años pero también puede ser empleado para mayores de esa edad (Frydenberg& Lewis, 1997). El ACS contiene 80 ítems, 79 cerrados y el último abierto, que evalúan 18 estrategias de afrontamiento diferentes. Los 79 ítems cerrados se puntúan a través de una escala Likert de cinco puntos (no me ocurre nunca o no lo hago, me ocurre o lo hago raras veces, me ocurre o lo hago algunas veces, me ocurre o lo hago a menudo y me ocurre o lo hago con mucha frecuencia). El último ítem identifica conductas de afrontamiento diferentes a las anteriores. Los ítems se agrupan en 18 escalas que a su vez se dividen en tres estilos: resolver el problema, referencia a los otros y afrontamiento ni productivo.

7. Proceso de recolección de datos

Para la recolección de datos se estableció contacto con la directora del Colegio Parroquial Santa Catalina-Juliaca; a partir del cual se explicaron los objetivos de la presente investigación y la consecuente invitación a participar de la misma, realizándose la administración de los instrumentos de manera anónima y voluntaria. Se reunirá a los estudiantes del quinto año de secundaria y se les explicará también en que consiste el instrumento aplicado, recordándoles la importancia de que respondan las preguntas.

8. Procesamiento y análisis de datos

Después la recolectar los datos se elaboró una tabla de códigos en el programa de Excel para la calificación de los instrumentos aplicados. Para la representación de datos se utilizó el programa estadístico SPSS vs 20.0, utilizando la tabla de distribución de frecuencia y el estadístico No paramétrico de Rho de Sperman, para determinar la correlación entre las

variables “Inteligencia Emocional y Estrategias de afrontamiento ante el estrés”, generando cuadros estadísticos para su análisis e interpretación.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. Resultados

Realizado el recojo de datos, se procedió a la calificación y tabulación del inventario emocional BarOn ICE: NA – abreviada y la escala afrontamiento para adolescentes (ACS) aplicado a los estudiantes del quinto grado de educación secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina de la ciudad de Juliaca, el análisis estadístico se realizó mediante el paquete estadístico SPSS vs 20.0, obteniendo los siguientes resultados:

1.1. En relación a la hipótesis general

En la Tabla 4 se indica que existe una correlación estadísticamente significativa de .350 con un nivel de significancia de .001 entre Inteligencia Emocional y Resolución de Problemas, indicando que a mayor Inteligencia Emocional mayor utilización de estrategia Resolución de problemas (buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, distracción física, fijarse en lo positivo y concentrar el problema), así mismo existe una correlación significativa de .220 con un nivel de significancia de .005 entre Inteligencia Emocional y Referencia a otros, es decir a mayor inteligencia Emocional mayor utilización de estrategia de referencia a otros lo cual abarca búsqueda de apoyo profesional, apoyo social, búsqueda de pertenencia y acción social; por otro lado existe una correlación de -0.209 con un nivel de significancia de .005 entre Inteligencia Emocional y Afrontamiento

No Productivo; indicando que a mayor Inteligencia Emocional menor utilización de afrontamiento No Productivo es decir auto inculparse, hacerse ilusiones, ignorar el problema, falta de afrontamiento, preocuparse y reservarlo para sí.

Tabla 4

Correlación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina.

		Inteligencia emocional	Resolución del problema	Referencia a Otros	Afrontamiento no productivo	
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	1,000	,350**	,220*	-,209*	
		Coeficiente de correlación				
		Sig. (bilateral)	.	,001	,037	,048
		N	90	90	90	90
		Resolución del problema	,350**	1,000	,658**	,021
		Coeficiente de correlación				
		Sig. (bilateral)	,001	.	,000	,844
		N	90	90	90	90
		Referencia a Otros	,220*	,658**	1,000	,288**
	Coeficiente de correlación					
	Sig. (bilateral)	,037	,000	.	,006	
	N	90	90	90	90	
	Afrontamiento no productivo	-,209*	,021	,288**	1,000	
	Coeficiente de correlación					
	Sig. (bilateral)	,048	,844	,006	.	
	N	90	90	90	90	

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

1.2. En relación al primer objetivo específico

En cuanto a la Inteligencia Emocional Total, en la Tabla 5; se observa que el 61.1% de los estudiantes presentan una capacidad emocional adecuada, seguido del 25,6% que presentan una capacidad emocional muy desarrollada y finalmente el 13.3% de los estudiantes presentan una capacidad emocional por mejorar.

Tabla 5

Niveles de Inteligencia Emocional en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Por mejorar	12	13,3	13,3	13,3
Adecuada	55	61,1	61,1	74,4
Muy desarrollada	23	25,6	25,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

En cuanto a la Inteligencia Intrapersonal, en la Tabla 6, se observa que el 77.8% de los estudiantes presentan una capacidad emocional adecuada, seguido del 18.9% que presentan una capacidad emocional por mejorar y finalmente el 3.3% de los estudiantes presentan una capacidad emocional muy desarrollada.

Tabla 6

Niveles de inteligencia intrapersonal en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Por mejorar	17	18,9	18,9	18,9
Adecuada	70	77,8	77,8	96,7
Muy desarrollada	3	3,3	3,3	100,0
Total	90	100,0	100,0	

En cuanto a la Inteligencia interpersonal, en la Tabla 7, se observa que el 70% de los estudiantes presentan una capacidad emocional adecuada, seguido con un 15.6% por la capacidad emocional muy desarrollada y finalmente el 14,4% de los estudiantes presentan una capacidad emocional por mejorar.

Tabla 7

Niveles de inteligencia interpersonal en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Por mejorar	13	14,4	14,4	14,4
Adecuada	63	70,0	70,0	84,4
Muy desarrollada	14	15,6	15,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

En cuanto a la Inteligencia de adaptabilidad, en la Tabla 8, se observa que el 56.7% de los estudiantes presentan una capacidad emocional adecuada, seguido del 34.4% que presentan una capacidad emocional muy desarrollada y finalmente el 8.9% de los estudiantes presentan una capacidad emocional por mejorar.

Tabla 8

Niveles de Inteligencia de Adaptabilidad en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Por mejorar	8	8,9	8,9	8,9
Adecuada	51	56,7	56,7	65,6
Muy desarrollada	31	34,4	34,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

En cuanto a la Inteligencia de manejo de tensión, en la Tabla 9, se observa que el 68.9% de los estudiantes presentan una capacidad emocional adecuada, seguido del 22.2% que

presentan una capacidad emocional por mejorar y finalmente el 8.9% de los estudiantes presentan una capacidad emocional muy desarrollada.

Tabla 9

Niveles de inteligencia de manejo de tensión en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Por mejorar	20	22,2	22,2	22,2
Adecuada	62	68,9	68,9	91,1
Muy desarrollada	8	8,9	8,9	100,0
Total	90	100,0	100,0	

En cuanto a la Inteligencia de impresión positiva, en la Tabla 10, se observa que el 77.8% de los estudiantes presentan una capacidad emocional adecuada, seguido del 15.6% que presentan una capacidad emocional por mejorar y finalmente el 6.7% de los estudiantes presentan una capacidad emocional muy desarrollada.

Tabla 10

Niveles de Inteligencia de Impresión positiva en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Por mejorar	14	15,6	15,6	15,6
Adecuada	70	77,8	77,8	93,3
Muy desarrollada	6	6,7	6,7	100,0
Total	90	100,0	100,0	

1.3. En relación al segundo objetivo específico

En cuanto al Predominio de Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés, en la Tabla 11, se observa que el 88.9% de los estudiantes utilizan con mayor frecuencia la estrategia de Resolución de Problemas, seguido del 6.7% que hacen uso de la estrategia referencia a otros, por último se encuentra el afrontamiento No Productivo con un 4,4%.

Tabla 11

Predominio de Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Resolución del Problema	80	88,9	88,9	88,9
Referencia otros	6	6,7	6,7	95,6
Afrontamiento no productivo	4	4,4	4,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Con respecto a la Estrategia de resolución del problema, en la Tabla 12, se observa que el 54.4% de los estudiantes lo utilizan con mucha frecuencia y el 45.6% de los estudiantes utilizan esta estrategias algunas veces.

Tabla 12

Frecuencia con la que se utiliza la Estrategia de Resolución del problema en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Se utiliza algunas veces	41	45,6	45,6	45,6
Se utiliza con mucha frecuencia	49	54,4	54,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Con respecto a la estrategia de Referencia a Otros, en la Tabla 13, se observa que el 86.7% de los estudiantes lo utilizan algunas veces, seguido del 12.2% de los estudiantes lo utilizan con mucha frecuencia, finalmente el 1.1% de los estudiantes no utilizan dicha estrategia.

Tabla 13

Frecuencia con la que se utiliza la Estrategia de Referencia otros en los estudiantes del quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	1	1,1	1,1	1,1
Se utiliza algunas veces	78	86,7	86,7	87,8
Se utiliza con mucha frecuencia	11	12,2	12,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Con respecto al Afrontamiento no Productivo, en la Tabla 14, se observa que el 96.7% de los estudiantes lo utilizan algunas veces, seguido del 2.2% de los estudiantes lo utilizan con mucha frecuencia, finalmente el 1.1% de los estudiantes no lo utilizan.

Tabla 14

Frecuencia con la que se utiliza el afrontamiento no productivo otros en los estudiantes el quinto grado de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina Juliaca, 2015

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	1	1,1	1,1	1,1
Se utiliza algunas veces	87	96,7	96,7	97,8
Se utiliza con mucha frecuencia	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

2. Discusión

En el presente estudio se halló que el 61.1% de los estudiantes del quinto año de secundaria presentan una capacidad emocional adecuada; es decir lo que indica que tienen una adecuada habilidad emocional personal e interpersonal que influye en su habilidad para afrontar demandas y presiones del medio; este resultado concuerda con los hallazgos de Rosas (2010) que encontró diferencias significativas en los niveles de desarrollo de Inteligencia Emocional entre dos grupos de estudiantes, encontrándose los niveles más altos en los estudiantes de colegios mixtos. Así también se evidencia que el 88.9% de los estudiantes utilizan con mayor frecuencia la estrategia de Resolución de Problemas, lo que indica que se aborda el problema de forma sistemática y tienen en cuenta diferentes opciones de solución. Además existe una correlación significativa de .350 entre Inteligencia Emocional y Resolución de problemas indicando que a mayor habilidad para reconocer las propias emociones y la de los demás, mayor abordaje del problema de forma sistemática, teniendo en cuenta diferentes opciones de solución; este resultado concuerda con los hallazgos de Echevarría (2012) indicando una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el cociente emocional total. Del mismo modo se halló una correlación significativa de .220 entre Inteligencia Emocional y Referencia a otros; lo cual indica que a mayor habilidad para reconocer las propias emociones y la de los demás, mayor inclinación a compartir el problema con los demás y conseguir ayuda para afrontarlo; este resultado concuerda con los hallazgos de Mikkelsen (2011) indicando que en cuanto al afrontamiento, hubo un mayor empleo del estilo de Resolver el problema y Referencian a otros. Finalmente se halló una correlación significativa de -.209 entre Inteligencia Emocional y Afrontamiento no Productivo; indicando que existe una correlación inversa significativa es decir a mayor habilidad para reconocer las propias emociones y la de los demás, menor uso del

afrentamiento No Productivo; resultado que concuerda con los hallazgos de García (2015) indicando que niveles bajos en inteligencia emocional se asocian con estrategias orientadas a la evitación y a la emoción.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. Conclusiones

Al término de la investigación realizada en los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina, se llegó a las siguientes conclusiones: Tal como se ha podido apreciar y deliberar en párrafos anteriores este estudio halló.

Primero: El 61.1% de los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina presentan una capacidad emocional total de un nivel adecuado.

Segundo: El 88.9% de los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina utilizan con mayor frecuencia la estrategia de Resolución de Problemas.

Tercero: Existe una correlación estadísticamente significativa de 0,350 con un nivel de significancia de .001 entre Inteligencia Emocional y Resolución de Problemas, indicando que a mayor Inteligencia Emocional mayor utilización de estrategia Resolución de problemas (buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, distracción física, fijarse en, o positivo y concentrar el problema).

Cuarto: Existe una correlación significativa de .220 con un nivel de significancia de .005 entre Inteligencia Emocional y Referencia a otros, es decir a mayor inteligencia Emocional

mayor utilización de estrategia de referencia a otros lo cual abarca búsqueda de apoyo profesional, apoyo social, búsqueda de pertenencia y acción social.

Quinto: Existe una correlación de $-.209$ con un nivel de significancia de $.005$ entre Inteligencia Emocional y Afrontamiento No Productivo; indicando que a mayor inteligencia Emocional menor utilización de afrontamiento No Productivo es decir auto inculparse, hacerse ilusiones, ignorar el problema, falta de afrontamiento, preocuparse y reservarlo para sí.

2. Recomendaciones

En función a los resultados encontrados se recomienda

Primero: Seguir realizando talleres para el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de dicha institución.

Segundo: Realizar talleres vivenciales de situaciones estresantes con los estudiantes del Colegio Parroquial Santa Catalina; con el fin de ayudarles a afrontar dichas situaciones de una manera eficaz.

Tercero: Que los padres de familia involucren a sus hijos en actividades que favorezcan al desarrollo del área biopsicosocioespiritual.

Cuarto: Dar a conocer a los docentes sobre la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional en el aprendizaje y más aún en la vida integral del estudiante.

Referencias

- Araujo, E. (2008). Comunicacion padres-adolescente y estilos y estrategias de afrontamiento del estres en escolares adolescentes de Lima. 22, 227-246.
- Cabrera, M. (2011). *Inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos del nivel secundario de una institución educativa de la región Callao*. Lima-Perú.
- Castaño, E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-ES.pdf>
- Cerón, D., Perez, O., & Ibanez, M. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Scielo*.
- Echevarria, L. (2012). Estrategias de Afrontamiento al Estres en Relacion con la Inteligencia Emocional en niños de 7 a 12 años de edad victima des desastre. *Revista IIPSI*, 163-179. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v15_n1/pdf/a10v15n1.pdf
- Extremera, N., & Fernandez, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empiricas. *REDIE. Revista Electronica de Investigacion Educativa*, 6(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15506205>
- Garay, A. (2014). *Inteligencia Emocional y su relacion con el rendimiento academico de los estudiantes del 6to ciclo de la Facultad de Educacion de la UNMSM en la ciudad de Lima*. Lima.

- García, S. (2015). *Relacion entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés*. Salamanca.
- Goleman, D. (2000). *Inteligencia Emocional*. Buenos Aires, Argentina: Vergara.
- Goleman, D. (2005). *Inteligencia Emocional: Porque es mas importante que el Cociente Intelectual*. Mexico.
- Goleman, D. (s.f.). *Inteligencia Emocional*. Kairos.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. d. (2010). *Metodologia de la investigacion*. Mexico: McGRW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Jimenez, M., & E., L. (2008). El Autoconcepto emocional como factor de riesgo emocional en estudiantes universitarios. *Boletin de Psicologia*, 21-39. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N93-2.pdf>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- Martínez, A., Piqueras, J., & Inglés, C. (s.f.). *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés*. Universidad Miguel Hernández, Departamento de Psicología de la Salud.
- Mikkelsen, F. d. (2009). *Satisfaccion con la vida y estrategias de Afrontamiento en un grupo de adolescentes Universitarios de Lima*. Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Catolica del Peru, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Lima. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/416>
- Mikkelsen, F. d. (2011). *Satisfaccion con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universarios de Lima*. Lima.

- Paula, S. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicologico en una muestra de adolescente de Buenos Aires*. Buenos Aires.
- Pena, M., Extremera, N., & Rey, L. (2011). El papel de la inteligencia emocional percibida en la resolucion de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *REOP*, 22(1), 69- 79. Recuperado de <http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/15-Pena2011Papel.pdf>
- Perea, J., Sánchez, L., & Fernández, P. (4 de julio de 2008). Inteligencia emocional percibida y satisfacción laboral en enfermeras de salud mental de un hospital de Málaga. *Revista de enfermeria de salud mental*, 1-8.
- Pozo, A. (2010). *Inteligencia Emocional y Estilos de Afrontamiento al Estrés en Trabajadores de una Empresa del Sistema Privado de Pensiones de Lima*. Lima.
- Rosas, N. (2010). *Niveles de Inteligencia Emocional en Estudiantes de Quinto año de Secundaria de Colegios Mixtos y Diferenciados del Callao*. Region Callao. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/wp-content/uploads/2014/07/2010_Rosas_Niveles-de-inteligencia-emocional-en-estudiantes-de-quinto-a%C3%B1o-de-secundaria-de-colegios-mixtos-y-diferenciados-del-Callao.pdf
- Rueda, M., & Aguado, A. L. (2003). *Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptacion a la lesion medular* (Primera ed.). Madrid, España: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Salguero, J., Fernandez, P., Desiree, R., Castillo, R., & Palomera. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 143-152.

- Salguero, J., Fernandez, P., Ruiz, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 143-152. Recuperado de <http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/5-salguero2011Percep.pdf>
- Salotti, P. (2001). *Estudio sobre estrategias y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Buenos Aires. Recuperado de http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/207_salotti.pdf
- Sanchez, P. (2012). *La inteligencia emocional en el entrevistador periodístico: competencias y formación*. Murcia.
- Serrano, M., & Garcia, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *redalyc*, 273-280.
- Ugarriza, N. P. (2005). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Baron ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes*. Lima. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147112816001>
- Valderrama, S. (2010). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: E.I.R.L.
- Valqui, A. (2012). *La inteligencia emocional y su relación con el clima social escolar en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa N° 00815 de Carrizal, año 2011*. Tarapoto-Perú.
- White, E. (2007). *El Ministerio de la Curación*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (2007). *Mensajes Selectos TOMO 2*. Buenos Aires Casa Editora Sudamericana.

Ficha Técnica BarOn ICE: NA

Nombre Original	: EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory
Autor	: Reuven Bar-On
Procedencia	: Toronto - Canadá
Adaptación Peruana:	Nelly Ugarriza Cahvez y Liz Pajares
Administración	: Individual o Colectiva
Formas	: Formas Completa y Abreviada
Duración	: Sin límite de tiempo (10 a 15 minutos abreviada)
Aplicación	: Niños y adolescentes entre 7 y 18 años
Puntuación	: Calificación computarizada
Significación	: Evaluación de las habilidades emociones y sociales
Tipificación	: Baremos Peruanos
Usos	: Educativo, clínico, jurídico, médico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores y orientadores vocacionales

Características principales del BarOn ICE: NA

El BarOn ICE: NA es un inventario que integra conocimientos teóricos, fundamentos empíricos y una fina sofisticación de las técnicas psicométricas. El instrumento BarON ICE: NA contiene 30 ítems distribuidos en 5 escalas.. El ICE BarOn: NA usa una escala Likert de 4 puntos en la cual los evaluados responden a cada ítem según las siguientes opciones de respuestas: “muy rara vez”, “rara vez”, “a menudo” y “muy a menudo”. Los puntajes altos del inventario indican niveles elevados de inteligencia emocional y social.

ESCALA	ITEMS
Interpersonal	2,6,12,14,21,16
Intrapersonal	1,4,18,23,28,30
Adaptabilidad	5,8,9,17,27,29
Manejo del estrés	10,13,16,19,22,24,28,30
Impresión positiva	3,7,11,15,20,25

Pautas para interpretar los puntajes estándares del BarOn ICE: NA

RANGOS	Pautas de Interpretación
0-84	Capacidad Emocional por mejorar
85-115	Capacidad Emocional Adecuada
116 a mas	Capacidad Emocional muy Desarrollada

Confiabilidad

El propósito de estudiar la confiabilidad es examinar en qué medida las diferencias individuales de los puntajes en un test pueden ser atribuidas a las diferencias verdaderas de las características consideradas. En el extranjero Bar-On y Parker (2000) realizaron un estudio sobre cuatro tipos de confiabilidad: consistencia interna, media de las correlación inter-ítem, confiabilidad test-retest, y además, establecieron el error estándar de medición/predicción, los mismos que son presentados de modo detallado en el Manual Técnico de la Prueba Original.

En esta investigación, se ha procedido en gran medida a realizar el mismo análisis, exceptuando la confiabilidad test-retest, cabe mencionar que en el trabajo de Bar-On y Parker (2000) el retest efectuado en una muestra de 60 niños cuya edad promedio fue 13.5 años, revelo la estabilidad del inventario oscilando los coeficientes entre .77 y .88 tanto para la

forma Completa como para la Abreviada. En cambio, en las muestras normativas peruanas además de los efectos del sexo y grupos de edad. Se ha procedido también a examinar los efectos de la gestión y grupos de edad.

ANEXOS 1

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA – ABREVIADA

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas. **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORIA DE LUGARES.** Elige una, y solo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Estilo no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1	Me importa lo que les sucede a las personas	1	2	3	4
2	Es fácil decirle a la gente como me siento	1	2	3	4
3	Me gustan todas las personas que conozco	1	2	3	4
4	Soy capaz de respetar a los demás	1	2	3	4
5	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	1	2	3	4
7	Pienso bien de todas las personas	1	2	3	4
8	Peleo con la gente	1	2	3	4
9	Tengo mal genio	1	2	3	4
10	Puedo comprender preguntas difíciles	1	2	3	4
11	Nada de molesta	1	2	3	4

12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	1	2	3	4
13	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	1	2	3	4
14	Puedo fácilmente describir mis sentimientos	1	2	3	4
15	Debo decir siempre la verdad	1	2	3	4
16	Puedo tener muchas maneras de responder a una pregunta difícil, cuando yo quiero	1	2	3	4
17	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18	Me agrada hacer cosas para los demás	1	2	3	4
19	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
20	Pienso que soy el(la) mejor en todo lo que hago	1	2	3	4
21	Para mí es fácil decirle a las personas como me siento	1	2	3	4
22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos	1	2	3	4
24	Soy bueno(a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25	No tengo días malos	1	2	3	4
26	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27	Me disgusto fácilmente	1	2	3	4
28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	1	2	3	4
29	Cuando me molesto actué sin pensar	1	2	3	4
30	Se cuando la gente está molesta aun cuando no dicen nada.	1	2	3	4

ANEXO 2**ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES – ACS**

Nombre: ACS Escala de Afrontamiento para Adolescentes

Nombre Original: Adolescent Coping Scale.

Autores: Erica Frydemberg y Ramon Lewis.

Procedencia: El consejo australiano para la Educación Educativa

Adaptación española: Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos, TEA Ediciones, S.A.

Ámbitos de aplicación: Adolescentes de 12 a 18 años.

Duración: 10 – 15 minutos cada forma.

Finalidad: Evaluación de las Estrategias de afrontamiento.

Baremación: 16 puntuaciones en distintas estrategias de afrontamiento.

Material: Manual, Cuestionario, Hoja de respuesta y perfil.

Descripción: Inventario de auto informe compuesto por 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto, lo *que permite evaluar con fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento diferentes.*

Los 79 elementos cerrados se puntúan mediante una escala tipo Likert de cinco puntos:

1 - NO ME OCURRE NUNCA O NO LO HAGO.

2 – ME OCURRE O LO HAGO RARAS VECES.

3 - ME OCURRE O LO HAGO ALGUNAS VECES.

4 – ME OCURRE O LO HAGO A MENUDO.

5 – ME OCURRE O LO HAGO CON MUCHA FRECUENCIA.

Estrategias que evalúa:

- Buscar apoyo social (As).
- Concentrarse en resolver el problema (Rp).
- Esforzarse y tener éxito (Es).
- Preocuparse (Pr).

- Invertir en amigos íntimos (Ai).
- Buscar Pertenencia (Pe).
- Hacerse ilusiones (Hi).
- La estrategia de falta de afrontamiento (Na).
- Reducción de la tensión (Rt).
- Acción social (So).
- Ignorar el problema (Ip).
- Auto inculparse (Cu).
- Reservarlo para sí (Re).
- Buscar apoyo espiritual (Ae).
- Fijarse en lo positivo (Po).
- Buscar ayuda profesional (Ap).
- Buscar diversiones relajantes (Dr).
- Distracción Física (Fi).

Aplicación y corrección:

1. Establecer un clima de confianza y buena comunicación.
2. Consideraciones éticas.
3. La importancia de la última pregunta: la pregunta 80 es de tipo abierta y “se pide al sujeto que indique estrategias de afrontamiento que utiliza y que no aparecen descritas en los elementos anteriores”. Conocer estas estrategias pueden darnos información valiosa sobre la persona o el grupo.

Aplicación:

Explicar al sujeto que el cuestionario no implicará ninguna clase de juicio, así mismo, que no hay estrategias de afrontamiento buenas ni malas. Se explicará el por qué se hace la prueba y las instrucciones podrán ser leídas por el evaluador o dejar que el sujeto la lea.

En una aplicación colectiva, se tendrá en cuenta el manejo del grupo para que los resultados seas confiables.

Normas de corrección:

- Ⓢ La hoja de respuestas contiene 18 líneas que corresponden a las 18 escalas de la prueba.
- Ⓢ Para la corrección se tendrá en cuenta que cada respuesta A, B, C, D o E se corresponde respectivamente con una puntuación de 1, 2, 3, 4 o 5 puntos como lo indica la propia hoja de respuestas.
- Ⓢ Para cada escala se obtendrá la puntuación al sumar los puntos obtenidos en cada uno de los 5, 4 o 3 elementos de la escala y se anotará los resultados en “Puntuación Total”.
- Ⓢ Esta puntuación Total se multiplicará por 4, 5 o 7 en función de los números de elementos como se indica en la hoja de respuesta para hallar la “Puntuación Ajustada”

Interpretación Cualitativa

PUNTUACIÓN AJUSTADA	INTERPRETACIÓN
20 – 29	Estrategia no utilizada
30 – 49	Se utiliza raras veces
50 – 69	Se utiliza algunas veces
70 – 89	Se utiliza a menudo
90 – 100	Se utiliza con mucha frecuencia.

Perfil de estrategias de Afrontamiento:

- Ⓢ Facilita la obtención de un perfil gráfico de las diferentes estrategias de afrontamiento.
- Ⓢ Se anotarán las puntuaciones ajustadas en las casillas existentes para cada forma.

- ☉ Los cuadros de la parte superior derecha de la hoja se marcarán de acuerdo a la Forma que se aplicó.
- ☉ Se indicará en la escala de 20 a 100, marcando con un aspa en el punto correspondiente.
- ☉ Se unirán las marcas para obtener el perfil gráfico.
- ☉ Permite realizar la comparación entre el examinado y el grupo de referencia.

Investigaciones:

- ☉ Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana:
- ☉ Se trabajó con 1236 escolares de ambos sexos entre las edades de 14 y 17 años.
- ☉ Los análisis psicométricos demuestran que el ACS alcanza niveles de validez y confiabilidad aceptables, de lo que se concluye que dicha prueba puede funcionar en nuestro medio y es consistente con la versión española, a pesar de las diferencias culturales existentes entre los adolescentes españoles y los pertenecientes a nuestro medio.
- ☉ 2. Estrategias de afrontamiento (Coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas. (Mora, M.).
- 📄 Los resultados ponen de manifiesto que, en los grupos de adolescentes estudiados, el embarazo establece diferencias en los estilos y estrategias de afrontamiento que utilizan. El proceso del embarazo podría haber estado confrontando a las jóvenes de este Grupo (embarazadas) con la importancia de este hecho y la consecuente responsabilidad de la misma.

Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar la letra A, B, C, D o E; según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde a lo que crees que se ajusta a tu forma de actuar.

A= Nunca lo hago
B =Lo hago raras veces
C =Lo hago algunas veces
D =Lo hago a menudo
E =Lo hago con mucha frecuencia

ITEMS	A	B	C	D	E
1. Hablar con los otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema					
2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema					
3. Seguir con mis tareas como es debido					
4. Preocuparme por mi futuro					
5. Reunirme con mis amigos					
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan					
7. Esperar que ocurra algo mejor					
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada					
9. Llorar o gritar					
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema					
11. Ignorar el problema					
12. Criticarme a mí mismo					
13. Guardar mis sentimientos para mí solo.					
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas.					
15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.					
16. Pedir consejo a una persona competente.					
17. Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.					
18. Hacer deporte.					
19. hablar con otros para apoyarnos mutuamente.					
20. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.					
21. Asistir a clase con regularidad.					
22. Preocuparme por mi felicidad.					
23. Llamar a un amigo íntimo.					
24. Preocuparme por mis relaciones con los demás.					

25. Desear que suceda un milagro.					
26. Simplemente, me doy por vencido.					
27. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos).					
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema.					
29. Ignorar conscientemente el problema.					
30. Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas.					
31. Evitar estar con la gente.					
32. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.					
33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.					
34. Conseguir ayuda o consejo de un profesional.					
35. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.					
36. Mantenerme en forma y con buena salud.					
37. Buscar ánimo en otros.					
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.					
39. Trabajar intensamente.					
40. Preocuparme por lo que está pasando.					
41. Empezar una relación personal estable.					
42. Tratar de adaptarme a mis amigos.					
43. Esperar que el problema se resuelva por sí solo.					
44. Me pongo malo.					
45. Trasladar mis frustraciones a otros.					
46. Ir a reuniones en las que se estudia el problema.					
47. Borrar el problema de mi mente.					
48. Sentirme culpable.					
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.					
50. Leer un libro sagrado o de religión.					
51. Tratar de tener una visión alegre de la vida.					
52. Pedir ayuda a un profesional.					
53. Buscar tiempo para actividades de ocio.					
54. Ir al gimnasio a hacer ejercicios.					
55. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.					
56. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué.					
57. Triunfar en lo que estoy haciendo.					
58. Inquietarme por lo que me pueda ocurrir.					
59. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica.					
60. Mejorar mi relación personal con los demás.					
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando.					
62. No tengo forma de afrontar la situación.					
63. Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo.					
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.					
65. Aislarme del problema para poder evitarlo.					
66. Considerarme culpable.					
67. No dejar que otros sepan cómo me siento.					
68. Pedir a Dios que cuide de mí.					
69. Estar contento de cómo van las cosas.					
70. Hablar del tema con personas competentes.					

71. Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos.					
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema.					
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir.					
74. Inquietarme por el futuro del mundo.					
75. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.					
76. Hacer lo que quieren mis amigos.					
77. imaginar que las cosas va a ir mejor.					
78. Sufro dolores de cabeza o de estómago.					
79. Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.					