

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Franco Antonio Pizarro Hinostroza

Asesor:

Mg. Johnny Erick Enciso Rios

<https://orcid.org/0000-0002-4881-106X>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Karim Elisa Talledo Sánchez	08179761
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Nancy Alfonsina Negreiros Mora	18136825
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Jorge Alberto Flores Morales	08039505
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

El desarrollo de la presente investigación lo dedico a mis padres, Elsa Hinostroza Yarasca y Domingo Pizarro Gutierrez, quienes cultivaron en mi humanidad, influyendo en mi disciplina, dedicación, compromiso, resiliencia y perseverancia por mi carrera. Siendo mis principales mentores y motivación.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme brindado fortaleza necesaria para llevar a cabo mi investigación, por haberme permitido ser resiliente en pro de un buen estado de salud mental y emocional, y por cada una de las circunstancias de aprendizajes en las que me colocó. Asimismo, agradezco a las personas que aportaron en mi vida, y quienes, de alguna manera provocaron en mi el deseo de estudiar. No las menciono, porque son poquísimas y al leer esto sabrán que estas últimas líneas va dirigido a ellas/os.

Tabla de contenido

JURADO CALIFICADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
1.1. Realidad problemática	8
1.2. Formulación del problema	13
1.3. Objetivos	14
1.4. Hipótesis	15
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	16
CAPÍTULO III: RESULTADOS	22
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS	34
ANEXOS	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la muestra de los estudiantes de la carrera de psicología	17
Tabla 2 Nivel de inteligencia emocional en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una universidad de Lima.....	22
Tabla 3 Nivel de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una universidad de Lima	23
Tabla 4 Pruebas de normalidad de Kolgomorov Smirnov de la Inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés.....	24
Tabla 5 Relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos.....	25
Tabla 6 Relación entre la atención emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos.....	26
Tabla 7 Relación entre la claridad emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos	27
Tabla 8 Relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos	28

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés. Se empleó un muestreo probabilístico, de tipo aleatorio estratificado, donde la muestra estuvo conformada por 110 estudiantes que cursaban los tres primeros ciclos de una universidad de Lima metropolitana. El diseño de la investigación fue no experimental, de nivel correlacional y de corte transversal. Para la recolección de datos se adaptaron los instrumentos Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE). Los resultados indican relaciones directas y significativas ($p < 0.05$) entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés de focalización en la solución de problemas ($r_s = .37$), reevaluación positiva ($r_s = .44$), búsqueda de apoyo social ($r_s = .26$) y religión ($r_s = .20$). También, se encontraron relaciones positivas entre la claridad emocional y regulación emocional con estrategias de afrontamiento orientadas al problema. Por lo cual, se concluye que, a mayor inteligencia emocional que presenten los estudiantes, existen mayor frecuencia de uso en las estrategias de afrontamiento al estrés orientados al problema. Así como también, a mayor comprensión y regulación de las emociones, mayor uso de estrategias de afrontamientos basadas en la solución del problema, o viceversa.

PALABRAS CLAVES: Inteligencia emocional, atención emocional, comprensión emocional, regulación emocional, habilidades emocionales, afrontamiento al estrés, estrategias de afrontamiento al estrés.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

A pesar de que tradicionalmente se ha brindado una sobrevaloración a la inteligencia de las personas como la mejor de todas las cualidades del ser humano, existe evidencia empírica que ser cognitivamente inteligente no es suficiente para asegurar el éxito académico, personal y profesional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2001). Fernández, Arco, Lopez y Heilborn (2011), señalan que así como hay una alta cantidad de jóvenes que ingresan a las universidades, también hay una tasa considerable de abandono (26%) y retraso (48%) académico. Basándose en la literatura científica muchos de los estudiantes de educación superior con problemas en el sector académico, presentan indicadores de no tener un adecuado control emocional (Lunahuana, 2018). Actualmente, se relaciona el éxito profesional y personal en todas sus dimensiones con el nivel intelectual, y, también, con el nivel emocional, siendo esta última trascendental en diversas profesiones (Pérez y Perlacios, 2018). Algunos organismos como la UNESCO y la OCDE hacen énfasis que, para enfrentar satisfactoriamente el mercado laboral, es necesaria una formación integral que no solo englobe conocimientos académicos, sino también, habilidades socio-afectivas, siendo las competencias emocionales necesarias para dicha formación, y como consecuencia generar seres humanos plenos y trabajadores con efectividad en sus estudios y labores (Fragoso-Luzuriaga, 2015). Se ha detectado que los estudiantes universitarios y profesionales recientemente egresados que viven en un mundo de estrés, es debido a diversos motivos, tales como, los factores personales, sociales, psicológicos, ambientales y académico (Pérez et al., 2018). Folkman y Lazarus (1988) indican que los profesionales de la salud están convencidos de que el afrontamiento al estrés afecta a la emoción, sin embargo, la teoría y la investigación han enfatizado tradicionalmente los efectos de la

emoción en el afrontamiento. Ante ello, se puede hacer una presunción que las emociones y el afrontamiento al estrés están vinculadas de alguna u otra manera, cual sea la dirección de su relación o causalidad. Augusto-Landa et al., (2011), informa que la literatura sugiere que la IE puede servir como un amortiguador contra el estrés potenciando estrategias de afrontamiento más productivas; asimismo, en su artículo científico desde un alcance explicativo y correlacional encontró que la inteligencia emocional puede servir como un recurso personal que facilite la adaptación de las estrategias de afrontamiento al estrés, y que existen relaciones positivas entre las dimensiones de la inteligencia emocional con las estrategias de afrontamiento al estrés orientadas al problema, también consideradas como estrategias productivas. Al respecto, parece ser que las personas que poseen mayor inteligencia emocional, afrontan el estrés con mayor productividad, ya que, receptionan y valoran sus estados emocionales, saben cómo y cuándo poder expresar las emociones y pueden gestionar saludablemente sus estados de humor, lo que incluso les facilita alcanzar niveles adecuados de salud mental (Omar et al., 2011). En el Perú, diversos estudios se encuentra que, así como hay estudiantes universitarios que presentan niveles regulares o altos de inteligencia emocional, hay otros que muestran deficiencia; dichas investigaciones refieren, a su vez, que el cociente emocional se relaciona significativamente con otras variables psicológicas, como el estrés, los estilos o estrategias de afrontamiento al estrés, rendimiento académico, ansiedad, depresión, ideas suicidas, autoliderazgo, entre otros (Añorga, 2020; Lunahuana Rosales, 2018; Rodríguez y Suárez Colorado, 2012; Rodríguez, Amaya y Argota, 2011; Suárez, Restrepo y Caballero, 2016). En coherencia con lo anterior, vale mencionar que la inteligencia emocional es un concepto aplicable a diversos contextos de la vida de las personas (Rodríguez, Amaya y Argota, 2011). Véase Martínez et al. (2010), en su revisión de la literatura, indica que en varias investigaciones se ha hallado que una inteligencia emocional de nivel alto, sobre todo en sus dimensiones como

la claridad y regulación emocional, se ve asociado a estrategias productivas de afrontamiento, tales como, la focalización en la solución de problemas, búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva, así como una relación negativa con las estrategias basadas en la evitación.

Dado que el presente estudio trata dos variables, es importante precisar en qué consiste y de qué forma se puede observar en los individuos desde su marco teórico. Acerca de la Inteligencia emocional, nace en 1990 en un artículo escrito por Peter Salovey y John Mayer, quienes la describen como la capacidad para percibir y expresar las emociones, asimilar las emociones en el pensamiento, comprender y razonar con emoción, y regular las emociones en uno mismo y los demás (Gil-Olarte et al., 2014). Más adelante, Mayer et al. (2011) vuelven a indicar que la inteligencia emocional se comprende como la capacidad para percibir emociones, asimilar la emoción en el pensamiento, comprender la emoción y regular la emoción en uno mismo. Una afirmación muy importante fue por Mayer et al.,(2011), quien apunta que existe un creciente consenso entre diversos autores, en que la IE tiene que ver con la capacidad para razonar de forma precisa ante las emociones y las informaciones que éstas brindan. También, sugieren que la Inteligencia Emocional facilita un reconocimiento de una nueva y emocionante área de la capacidad humana. Se ha podido notar en algunas líneas mencionadas anteriormente, que el estrés no es ausente en los estudiantes, pero que este puede ser afrontado correctamente si las personas presentan un aparente adecuado nivel de inteligencia emocional (Omar et al., 2011). Folkman et al., (1986) mencionan que el estrés se describe como una relación entre la persona y el entorno que es percibida o valorada por el individuo como algo que agrava o pone en riesgo su bienestar, ante lo cual la persona quiere cambiar y para que ello pueda lograrse surge el afrontamiento como necesidad de uso ante las demandas. Tal es así, que hasta la fecha diferentes modelos intentan explicar las respuestas adaptativas del sujeto

frente a eventos críticos con el fin de ser funcional dentro de su entorno (Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano et al., 2013). Sin embargo, el modelo teórico de Lazarus y Folkman acerca de los estilos y estrategias de afrontamiento al estrés, es el pionero y del cual, las investigaciones y escalas se han basado para su ejecución (Sandín y Chorot, 2003). Ingresando a la conceptualización del afrontamiento al estrés como la otra variable de estudio, Sandín, (2003) menciona que el afrontamiento de estrés es el elemento esencial que el sujeto utiliza para hacer frente al estrés, intentando dirigir su acción tanto a los estresores como a sus propias respuestas psicológicas, físicas y sociales. Además, Sandín en el año 1995, basándose en la concepción de Lazarus y Folkman, describe que el afrontamiento de estrés consiste en los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como en el malestar psicológico que suele acompañar (Sandín y Chorot, 2003). Un conjunto de pensamientos y acciones que las personas utilizan para manejar las demandas de transacciones estresantes, dirigiendo el afrontamiento centrado en el problema como en las emociones (Folkman, Lazarus, Pimley y Novacek, 1987). Sandín (2003), basándose en lo propuesto por Folkman y Lazarus, señala que el afrontamiento se divide en dos partes, por un lado están las estrategias que consiste en formas de afrontar el estrés a través de acciones específicas para poder modificar las condiciones del estresor, mientras que los estilos de afrontamiento tiene que ver tendencias personales que disponga a la persona a optar el uso de estrategias.

Se va notando, que la Inteligencia emocional cobra relevancia en distintos entornos o áreas de vida, así como el estrés en diversas situaciones, aunque, este último podría depender de la forma de afrontamiento empleada por las personas ante los estresores como las respuestas provocadas por el estrés. Fernández-Berrocal et al. (2012), en su estudio señalan que la IE por una parte favorece al bienestar y felicidad de las personas, como

también, ayuda a afrontar de forma un poco más adaptativa situaciones difíciles incrementando las probabilidades de éxito y/o previniendo altas cantidades de fracasos.

Moradi et al. (2011), en su artículo “*The relationship between Coping strategies and Emotional Intelligence*” donde la muestra fue de 200 estudiantes de la Universidad Razi de Irán, tuvo por objetivo identificar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento, donde evidencia relaciones significativas ($p < 0.05$) de tipo directa entre la Inteligencia emocional con las estrategias de afrontamiento orientadas al problema, basado en la solución de problemas ($Rho = 0.18$), reevaluación cognitiva ($Rho = 0.70$), búsqueda de apoyo social y ($Rho = 0.21$) e inhibición emocional ($Rho = 0.73$). De modo similar, Lunahuana (2018), en su tesis realizado en Perú, titulado como “*Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada*”, encuentra relación directa y estadísticamente significativa ($p < 0.001$) directa entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento que tienden a ser adaptativos, principalmente en la focalización en solución del problema (afrontamiento racional), obteniendo un ($r = 0.578$) de magnitud grande. También, Olivares (2020), en su tesis “*Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en efectivos policiales expuestos a situaciones de violencia durante el aislamiento social, distrito de Ventanilla*”, analizó la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés, encontrando una relación directa entre ambas ($Rho = 0.486$), así como también, evidenció una relación significativa ($p < 0.05$) directa ($Rho = 0.319$), entre la dimensión atención emocional con el estilo de afrontamiento racional que según la teoría engloba estrategias adaptativas como solución del problema, reevaluación positiva y apoyo social. Del mismo modo, en artículos procedentes de Perú, Colombia y España, se evidencia relaciones positivas entre la inteligencia emocional y sus dimensiones, con las estrategias de afrontamiento al estrés orientados al problema, así como relaciones negativas con las

estrategias orientadas a la emoción, consideradas como estrategias no adaptativas (Augusto-Landa et al., 2011; Echavarría, 2012; Jiménez et al., 2022; Moradi et al., 2011; Morales, 2017).

Por todo lo expuesto, a través de la evidencia empírica se observa asociaciones positivas y negativas entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de educación superior, resultando relevantes en su interacción. Considerando que dichas capacidades son necesarias para la supervivencia a nivel emocional y de comportamiento, por los mismos beneficios que cada variable puede brindar. Así como también, tomando en cuenta que se observó en estudios empíricos que existe una tendencia de relaciones positivas entre las estrategias productivas de afrontamiento con la inteligencia emocional, y relaciones negativas entre la IE con las estrategias dirigidas a la emoción, y, por que viene a ser un tema que probablemente cobra sentido con el día a día de las personas, como en jóvenes universitarios, quienes se enfrentan a exigencias sociales, académicas y laborales, se decide determinar los tipos de relaciones entre la Inteligencia emocional y las Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2021.

1.2. Formulación del problema

Pregunta general:

¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y estrategias del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021?

Preguntas específicas:

¿Cuál es la relación entre la atención emocional y estrategias del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021?

¿Cuál es la relación entre la claridad emocional y estrategias del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021?

¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y estrategias del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021?

1.3. Objetivos

Objetivo General:

Determinar la relación de las estrategias del afrontamiento al estrés y la inteligencia emocional en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021.

Objetivos específicos:

Determinar la relación de la atención emocional y las estrategias del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021.

Determinar la relación de la claridad emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021.

Determinar la relación de la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021.

1.4. Hipótesis

Hernández, Fernandez y Baptista (2014), indican que las investigaciones cuantitativas que formulan hipótesis, son aquellas donde el alcance del estudio es descriptivo o correlacional. A su vez, mencionan que las hipótesis planteadas no precisamente pueden ser acertadas.

Hipótesis General

Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021.

Hipótesis Específicas

Existe relación significativa entre la atención emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021.

Existe relación significativa entre la claridad emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021.

Existe relación significativa entre la regulación emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima metropolitana, 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La investigación realizada es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal. Al respecto, Hernández et al., (2014) indica que en una investigación de diseño no experimental el investigador solamente observa el comportamiento de un determinado objeto, evitando alterar los resultados en el comportamiento de las variables. Asimismo, indica que una investigación correlacional permite conocer la relación existente entre dos o más variables, facilitando la comprensión en la relación existente por medio de un patrón predecible para la población o muestra estudiada. Sobre el corte de la investigación, es de tipo transversal por lo que determina realizar la investigación en un solo momento en la recolección de datos (Hernández et al., 2014). La población de estudio tiene una totalidad de 1174 estudiantes, entre el primer, segundo y tercer ciclo de la carrera de psicología de una universidad de Lima, durante la primera mitad del año 2021. Siendo 490 alumnos en el primer ciclo, 179 para el segundo y 505 para el tercero. Tomando como criterios de inclusión a estudiantes de ambos sexos y cualquier edad que estén matriculados en la carrera de psicología, cursando entre los tres primeros ciclos de una determinada universidad durante la primera mitad del año 2021.

Por características de la investigación, se tomó en cuenta un tipo de muestra probabilístico aleatorio estratificado, ya que, se procuró que no solo se calcule el tamaño de muestra, sino también, en poder seleccionar a las personas bajo la misma probabilidad para todos de ser elegidos, con la finalidad de que este subconjunto sea un reflejo fiel del conjunto de la población. Hernández et al., (2014) afirman que, cuando no basta que cada uno de los participantes tengan la misma probabilidad de ser escogidos, sino que además es necesario segmentar la muestra en relación con estratos o categorías presentadas en la población, se considera una muestra probabilística estratificada. Por ende, se utilizó la

fórmula correspondiente para hallar el tamaño de muestra (110), distribuido de la siguiente manera:

Tabla 1

Distribución de la muestra de estudiantes de la carrera de Psicología

ESTUDIANTES	Muestra
Primer ciclo	46
Segundo ciclo	17
Tercer ciclo	47
Total	110

Nota: Una universidad privada de Lima

El tamaño de la muestra se ha encontrado empleando la siguiente fórmula:

$$n \geq \left(\frac{z_{1-\frac{\alpha}{2}} + z_{1-\beta}}{\frac{1}{2} \ln \frac{1+r}{1-r}} \right)^2 + 3$$

Donde los parámetros y valores aplicados en la fórmula son:

Parámetro Estadístico		Valor
Nivel de significancia	A	0,050
Nivel de confianza (1-a)	1-a	0,950
Valor Normal Estándar	Z	1,96
Error Tipo II	B	0,200
Potencia de prueba	1-β	0,800
Valor Normal Estándar	Z	0,84
Tamaño del efecto (Olivares, 2020)	R	0,265
Numerador / Denominador		2,802/0,271
Muestra sin redondear	n ≥	109,50
Muestra redondeada	N	110
Razón fr= Muestra/ Población	n/N	0.094

Para dar con la muestra estratificada por cada ciclo, se dividió la muestra obtenida y la cantidad total de la población, el cual ofrece como resultado de 0.094. Hernández,

Fernandez y Baptista (2014) señalan que, luego de haber obtenido el resultado de la división, entonces, el total de la sub población se multiplicará por la fracción constante obtenida, y así determinar el tamaño de la muestra para cada ciclo.

Al respecto de las técnica para la recolección de datos, se usa la encuesta, que es definida como la técnica de obtención de datos mediante la interrogación a sujetos que aportan información relativa al área de la realidad a estudiar, es así que los instrumentos para la indagación se implementaron por medio de cuestionarios, siendo un proceso estructurado de recolección de información acerca de un determinado objeto de investigación (Yuni y Urbano, 2006, p. 65). Referido a los instrumentos de recolección de datos, para medir Inteligencia Emocional se empleó el Trait Meta Mood Scale TMMS-24 basada en el TMMS-48 de Salovey y Mayer, su primera adaptación original fue realizado por Fernández, Extremera y Ramos en el año 2004 en España (Burga, Sánchez y Jaimes, 2016). Una escala reducida por los investigadores de procedencia española que fue constituida por tres dimensiones tal y como figuran en la escala principal, los cuales son la atención, claridad y regulación emocional, donde los anclajes de respuesta fueron elaboradas en función al sistema Likert de cinco alternativas (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5=Totalmente de acuerdo) y esta puede ser aplicada de forma individual como colectiva (Olivares, 2020). Dicho estudio examinó la validez y confiabilidad de la versión española modificada de la TMMS en una muestra de 292 estudiantes universitarios, donde las estimaciones sobre la consistencia interna para todas las dimensiones estaban por encima de .85 (Extremera et al., 2004). Para esta investigación se optó por realizar la adaptación del instrumento TMMS-24 a través de una prueba piloto con 89 estudiantes de educación superior y de distintas carreras y universidades de Lima- Metropolitana, con el fin de indagar rigurosamente la validez de constructo, contenido y confiabilidad de la estructura de la escala. Respecto al análisis factorial confirmatorio se observó que las

subescalas presentan correlaciones entre sí, motivo por el cual la escala cumple un factor general. Para hallar la consistencia interna se empleó el coeficiente de omega descubriendo índice de confiabilidad de 0.84 para la Inteligencia Emocional, mientras que para las dimensiones se evidenció índices de confiabilidad de 0.82 en la “Atención emocional y Claridad emocional”, y 0.76 para la “Regulación emocional”, las cuales se ubican en una categoría fiable. La validez de contenido se realizó mediante la V de Aiken, alcanzando coeficientes que fluctuaron entre 0.94 y 1.00, lo cual indica que los ítems miden lo que pretenden medir; asimismo, las cargas factoriales evidencian puntajes superiores a 0.50 de los ítems para sus respectivas dimensiones.

Acerca de las estrategias de afrontamiento al estrés se implementó el cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE) basada en la Escala de estrategias de Coping por Sandín y Chorot (2003), escala que está constituida por 7 factores o dimensiones bastante consistentes factorialmente, ya que, al analizarse a través del coeficiente de alfa de cronbach alcanzaron puntuaciones adecuadas del 0,64 al 0,85 para sus 7 factores; además, evidencian dimensiones aisladas por lo que se entiende que sus factores son interdependientes, y, tras evidenciar correlaciones bajas entre sí, no cumple un factor general, midiéndose desde sus factores o también considerada como las estrategias de afrontamiento al estrés. Para esta investigación se consideró realizar la adaptación por medio de una prueba piloto de 150 estudiantes de educación superior, de distintas carreras y universidades de Lima- Metropolitana. Esta decisión surgió como consecuencia de querer contar con mayor rigurosidad en las propiedades psicométricas del instrumento, puesto que adaptaciones anteriores había conformado una prueba piloto con pocos participantes, lo que pone en riesgo la robustez estadística. Sobre el análisis factorial confirmatorio se encontró que las cargas factoriales estandarizadas tomaron valores distintos para cada ítem, no siendo tan similares entre sí y motivo por el cual se empleó el

coeficiente de omega para la consistencia interna. Así mismo, se encontró que los factores de la estructura de la escala no evidencian correlaciones moderadas o altas, por lo cual, se considera al Afrontamiento de Estrés como una escala multi factorial, y no es debido calificar desde un factor general. Se empleó el coeficiente de omega para hallar la consistencia interna, encontrándose índices de confiabilidad de 0.71 al 0.86 para las siete escalas de las estrategias de afrontamiento al estrés. Finalmente, con respecto a la validez de contenido se empleó el modelo de la V de Aiken, Pedrosa, Suárez-Alvarez y García-Cueto (2013), mencionan que dicho índice permite evaluar la relevancia de cada ítem respecto a su constructo. Se alcanzaron coeficientes que fluctuaron entre 0.92 y 1.00, lo cual indica que los ítems miden lo que pretenden medir.

La presente investigación estuvo regida por el Código de Ética del investigador científico UPN, en su tercera versión, aprobado con resolución rectoral N 104-2016-UPN, conformándose por el Artículo N°3 de Responsabilidad, N°14 de Trabajo en equipo, Artículo N°15 de la originalidad y el Artículo N°18 del código de ética y conducta de Laureate. Para iniciar con la recolección de datos de los participantes, se empleó el uso de las herramientas digitales para hacer uso de la virtualidad, y así poder llegar a los participantes seleccionados. Dado que es un muestro probabilístico se obtuvo una lista de los participantes correspondiente a la población total, y, tras haber hallado la cantidad muestral para cada subpoblación, de forma aleatoria se seleccionó a los sujetos a participar.. Se digitalizó los instrumentos mediante el google forms, y se realizó un consentimiento informado para enviar mediante un mensaje vía Correo y/o WhatsApp a los sujetos escogidos en la investigación. Luego de la recolección de datos en los estudiantes de psicología, se procedió a analizar los datos mediante un paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS Statistics versión 27 que permite trabajar con grandes cantidades y datos en diversos análisis estadísticos, simples o complejos (Hernández et al., 1996) y el

Microsoft Excel versión 2016. Al ser una muestra probabilística, se emplean herramientas estadísticas inferenciales que permitió medir el tamaño de la significancia de la relación. Presentándose los resultados en tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y porcentuales para identificar los niveles predominantes en cada variable y dimensión, posteriormente se aplicó la prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov identificándose una distribución diferente a la normal en los puntajes de las variables y sus dimensiones, decidiéndose medir la relación con el Coeficiente de correlación de Spearman, cuantificándose su magnitud mediante el criterio de Hernández et al. (2014) quienes consideran una relación de magnitud muy débil si $r_s \leq 0.10$, débil si $r_s \leq 0.25$, media si $r_s \leq 0.50$, considerable si $r_s \leq 0.75$, muy fuerte si $r_s \leq 0.90$ y perfecta si $r_s \leq 1.00$, y contrastándose las hipótesis con un nivel de significancia $p < 0.05$

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.3.2 Resultados descriptivos: Inteligencia Emocional

Tabla 2

Nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021

Variable / Dimensiones	Bien desarrollada		Adecuado		Por mejorar		Total
	N	%	n	%	n	%	N
Inteligencia Emocional	37	33,6	48	43,6	25	22,7	110
Atención Emocional	34	30,9	55	50,0	21	19,1	110
Claridad Emocional	13	11,8	66	60,0	31	28,2	110
Regulación Emocional	35	31,8	37	33,6	38	34,5	110

Nota: Resumen de la aplicación del Inventario de Afrontamiento de estrés en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021

En la tabla 2, se aprecia que los estudiantes evidencian una inteligencia emocional de nivel adecuado en un 43.6%, un nivel de bien desarrollada en un 33.6% y un nivel por mejorar en un 22.7%. Sobre las dimensiones, se encuentra una atención emocional de nivel adecuado en un 50%, un nivel bien desarrollada en un 30.9% y un nivel por mejorar en un 19.1%; respecto a la claridad emocional se observa que el 60% de alumnos evidencian un adecuado nivel, un 28.2% un nivel por mejorar y solamente un 11.8% con un nivel bien desarrollado; finalmente, el 33.6% presenta un nivel adecuado de regulación emocional y un 34.5% un nivel por mejorar, y, solamente el 31.5 % manifiesta un nivel bien desarrollado. de modo similar un 34.5% un nivel bien desarrollado.

Tabla 3

Nivel de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021.

Escala de estrategias de afrontamiento	Frecuencia de Uso						Total n
	Alta		Moderada		Baja		
	N	%	n	%	n	%	
Focalización en la solución del problema	21	19,0	61	55,5	28	25,5	110
Autofocalización negativa	29	26,4	62	56,4	19	17,2	110
Reevaluación positiva	19	17,3	47	42,7	44	40,0	110
Expresión emocional abierta	27	24,5	51	46,4	32	29,1	110
Evitación	27	24,5	53	48,2	30	27,3	110
Búsqueda de apoyo social	22	20,0	57	51,8	31	28,2	110
Religión	33	30,0	51	46,4	26	23,6	110

Nota: Resumen de la aplicación del Inventario de Afrontamiento de Estrés en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021.

En la tabla 3, se observa la frecuencia de uso para cada estrategia de afrontamiento. Primero, se describe los niveles de las estrategias de afrontamiento orientados al problema, evidenciando que el 55.5% de los estudiantes manifiestan un uso moderado de la focalización en la solución del problema, el 42.7% un uso moderado de la reevaluación positiva y un 51.8% un uso moderado de la búsqueda de apoyo social. Respecto a las estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción o no adaptativas, el 56.4% de los estudiantes emplean un uso moderado de la autofocalización negativa, el 46.4% un uso moderado de la expresión emocional abierta o descarga emocional, y el 48.2% un uso moderado de la evitación al problema. Mientras que, para la estrategia religión el 46.4% emplean un uso moderado, el 30% un uso muy alto y el 23.6% un bajo uso.

Tabla 4

Pruebas de normalidad de Kolgomorov Smirnov de la Inteligencia emocional y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021.

Variables / Dimensiones	M	Me	Mo	DE	K2	K-S	gl	Sig. (p)
Inteligencia Emocional	36,2	36	34	8,1		.078	110	.098
Atención Emocional	17,2	17	18	4,4		.080	110	.082
Claridad Emocional	9,3	9	9	2,9		.109	110	.003
Regulación Emocional	9,7	10	9	3,4		.084	110	.053
Afrontamiento al estrés								
Focalización en la solución del problema	11,7	12	10	4,2		.087	110	.041
Autofocalización negativa	5,1	5	4	2,8		.115	110	.001
Reevaluación positiva	8,0	8	8	2,5		.107	110	.003
Expresión emocional	6,8	7	5	3,8		.085	110	.047
Evitación	9,2	9	8	3,2		.079	110	.091
Búsqueda de apoyo social	9,3	10	11	4,5		.083	110	.062
Religión	7,1	7	0	5,5		.097	110	.012

Nota: M: Media; Me: Mediana; Mo: Moda; DE: Desviación estándar; K-S: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov; gl: grados de libertad; p: Significancia

En la Tabla 4, se muestran estadísticos descriptivos como la media, mediana, moda y desviación estándar que servirán de línea base para evaluar futuros cambios a consecuencia de la implementación de recomendaciones en la presente investigación. Además, se analizaron los puntajes de las variables, se muestran las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov evidenciando una distribución diferente a la normal con p-valores menores a ($p < 0.05$) en las escalas de Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la dimensión Claridad Emocional en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021. Decidiéndose medir la relación entre las variables mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

3.3 Resultados Inferenciales

A. Hipótesis General

H₀: No existe relación significativa entre la Inteligencia Emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología de una Universidad de Lima, 2021.

H₁: Existe relación significativa entre la Inteligencia Emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología de una Universidad de Lima, 2021.

Regla de decisión: Si $p < 0.05$, entonces se rechaza H₀

Tabla 5

Relación entre la Inteligencia Emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021.

Variables	rs	Magnitud	Sig. (p)
Inteligencia emocional Focalización en la solución del problema	.37**	Media	<.001
Autofocalización negativa	.00	Trivial	.992
Reevaluación positiva	.44**	Media	<.001
Expresión emocional abierta	-.09	Muy débil	.373
Evitación	.17	Débil	.074
Búsqueda de apoyo social	.26**	Media	.005
Religión	.20*	Debil	.033

Nota: rs: Coeficiente de correlación de Spearman; Magnitud: magnitud de la correlación; p: Significancia.

** Correlación significativa al $p < .01$ (bilateral)

* Correlación significativa al $p < .05$ (bilateral)

En la Tabla 5, se evidencia una relación estadísticamente significativa ($p < .05$) y directa entre la inteligencia emocional con las estrategias de afrontamiento al estrés basado en la focalización de solución del problema ($rs = 0.37$), reevaluación positiva ($rs = 0.44$), búsqueda de apoyo social ($rs = 0.26$) y la religión ($Rho = 0.20$). Lo cual, refiere que a mayor inteligencia emocional en los estudiantes, mayor uso en las estrategias productivas de afrontamiento al estrés, o viceversa.

Tabla 6

Relación entre la atención emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021

	Variables	Rs	Magnitud	Sig. (<i>p</i>)
Atención emocional	Focalización en la solución del problema	.11	Débil	.256
	Autofocalización negativa	.15	Débil	.128
	Reevaluación positiva	.16	Débil	.097
	Expresión emocional abierta	.02	Trivial	.865
	Evitación	.11	Débil	.243
	Búsqueda de apoyo social	.14	Débil	.138
	Religión	.16	Débil	.087

Nota: rs: Coeficiente de correlación de Spearman; Magnitud: magnitud de la correlación; *p*: Significancia.

** Correlación significativa al $p < .01$ (bilateral)

* Correlación significativa al $p < .05$ (bilateral)

En la tabla 6, se evidencia relaciones débiles y no significativa ($p \geq .05$) entre la atención emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés. Sobre la prueba de hipótesis, dado que, los valores del nivel de significancia son mayores a ($p > 0.05$), se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa. Por lo cual, se indica que no se pudo encontrar relaciones significativas entre la dimensión atención emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés.

Tabla 7

Relación entre la claridad emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021

Variables	rs	Magnitud	Sig. (p)
Claridad emocional Focalización en la solución del problema	.37**	Media	<.001
Autofocalización negativa	-.08	Muy débil	.392
Reevaluación positiva	.39**	Media	<.001
Expresión emocional	-.09	Muy débil	.351
Evitación	.07	Muy débil	.494
Búsqueda de apoyo social	.26**	Media	.006
Religión	.20*	Débil	.034

Nota: rs: Coeficiente de correlación de Spearman; Magnitud: magnitud de la correlación; p: Significancia.

** Correlación significativa al $p < .01$ (bilateral)

* Correlación significativa al $p < .05$ (bilateral)

En la tabla 7, se evidencia una relación estadísticamente significativa ($p < .001$) y directa de magnitud media entre la claridad emocional con las estrategias de afrontamiento al estrés basado en la focalización de solución del problema ($rs = 0.37$), reevaluación positiva ($rs = 0.39$) y búsqueda de apoyo social ($rs = 0.26$). Además una relación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) de magnitud débil entre la claridad emocional y la religión ($rs = 0.20$). Lo cual, refiere que, a mayor claridad o comprensión de emociones de los estudiantes, tienden a emplear en cierta medida una mayor frecuencia las estrategias productivas de afrontamiento al estrés.

Tabla 8

Relación entre la regulación emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021.

	Variables	rs	Magnitud	Sig. (<i>p</i>)
Regulación emocional	Focalización en la solución del problema	.43**	Media	<.001
	Autofocalización negativa	-.12	Débil	.200
	Reevaluación positiva	.58**	Considerable	<.001
	Expresión emocional	-.11	Débil	.253
	Evitación	.22*	Débil	.019
	Búsqueda de apoyo social	.17	Débil	.075
	Religión	.10	Muy débil	.310

Nota: rs: Coeficiente de correlación de Spearman; Magnitud: magnitud de la correlación; *p*: Significancia.

** Correlación significativa al $p < .01$ (bilateral)

* Correlación significativa al $p < .05$ (bilateral)

En la tabla 8, se puede observar que la prueba de correlación de Spearman evidencia una relación estadísticamente significativa ($p < .01$) y directa de magnitud considerable entre la regulación emocional y la reevaluación positiva ($rs = 0.58$). De modo similar, una relación significativa y de magnitud media ($rs = 0.43$) con la focalización en la solución de problemas, y una relación de magnitud débil ($rs = 0.22$; $p < .05$) con la estrategia de evitación. Por otro lado, se observa relaciones no significativas ($p \geq .05$) entre la regulación emocional con las estrategias de afrontamiento al estrés basado en la búsqueda de apoyo social, religión, autofocalización negativa y expresión emocional abierta.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La investigación tuvo por objetivo general determinar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de psicología de los tres primeros ciclos de una universidad de Lima metropolitana. Hallándose relaciones directas y significativas ($p < 0.05$) entre la inteligencia emocional y la estrategias de afrontamiento al estrés basado en la focalización en solución de problemas ($r_s = 0.37$), reevaluación positiva ($r_s = 0.44$), búsqueda de apoyo social ($r_s = 0.26$) y religión ($r_s = 0.20$). Con base en la evidencia se afirma una relación significativa y directa, explicándose que a medida que los estudiantes presenten mayor inteligencia emocional, a su vez, tienden a usar con mayor frecuencia estrategias productivas de afrontamiento al estrés, o viceversa. Al respecto, Moradi et al., (2011) en su artículo “*The Relationship between Coping strategies and Emotional Intelligence*” encontró relaciones significativas ($p < 0.01$) y directas entre la inteligencia emocional con las estrategias de afrontamiento orientados al problema, tales como, la focalización de solución de problemas ($r = 0.18$), reevaluación positiva ($r = 0.70$) y búsqueda de apoyo social ($r = 0.21$). Cabe mencionar que, también analizaron el afrontamiento al estrés como una escala multifactorial, es decir, desde las estrategias debido a que la escala no evidencia un factor general desde la evidencia empírica (Sandín y Chorot, 2003; Gonzáles y Landero, 2007; Tomás et al., 2013; Quezada-Berumen, 2018). De modo similar, Morales (2017) en su artículo encuentra una relación significativa ($p < 0.05$) y directa entre la inteligencia emocional con la estrategia reevaluación positiva ($r = 0.20$); según la literatura, esta es considerada como una de las estrategias de afrontamiento orientadas al problema, también considerada como estrategias productivas por la literatura (Sandín y Chorot, 2003). En el Perú, Lunahuana (2018) encuentra relaciones significativas entre la inteligencia emocional con los estilos de afrontamientos productivos, hallando una relación positiva entre la IE y el estilo de

afrontamiento racional ($r=.578$) y una relación directa entre la IE y el afrontamiento por desapego ($r=.162$). Folkman y Lazarus (1988) indican que el afrontamiento al estrés orientado al problema, se caracteriza por estrategias y/o esfuerzos cognitivos dirigidos fundamentalmente a solucionar la fuente de origen del estrés, como el malestar. Estos autores explican que las personas hacen uso de diferentes estrategias de afrontamiento en función del tipo de conflicto vivenciado en un determinado momento, por lo cual, desde aquella perspectiva pueden existir estrategias de afrontamiento beneficiosas, mientras que otras estrategias serían no adaptativas o disfuncionales, en la medida en que no ayudan a que el sujeto se perciba satisfecho (Augusto-Landa et al., 2011). En general, los diferentes autores no distinguen entre estrategias buenas o malas, sino que dicha adecuación hay que valorarla individualmente en función de que consigan o no los objetivos que se proponen (Rowland, 1989; citado en Augusto-Landa et al., 2011). El estilo de afrontamiento no productivas, es denominada así debido a que las estrategias empleadas no los lleva a la solución del estímulo estresores ni el malestar que suele acompañar, y que depende en gran medida de las competencias emocionales para un mejor afrontamiento, explicándose así una relación entre la inteligencia emocional y las formas de afrontamiento orientadas a la solución del problema (Segura, 2013).

Como parte de los objetivos específicos, no se encontró relación entre la atención emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés. Esto puede ser debido a que la identificación de emociones, no es un factor indispensable que pueda favorecer al uso de estrategias de afrontamiento al estrés. Algunos estudios tampoco lograron encontrar evidencia de correlación entre la atención emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés (Moradi, et al., 2011; Morales, 2017; Olivares, 2020). No obstante, resulta oportuno mencionar que no hay sustento teórico para explicar por qué no se encuentra relaciones entre la atención emocional con las estrategias o estilos de afrontamiento al estrés, teniendo

en cuenta que es una capacidad para identificar sus emociones y razonar ante situaciones aversivas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

No obstante, si se encontró relaciones significativas ($p < 0.05$) y directas entre la claridad emocional y la focalización de solución del problema ($r_s = 0.37$), reevaluación positiva ($r_s = 0.39$), búsqueda de apoyo social ($r_s = 0.26$) y la religión ($r_s = 0.20$), explicándose que a medida que los estudiantes manifiesten mayor capacidad de comprensión sobre la presencia de sus emociones, tienden a emplear estrategias de afrontamiento productivas. De modo similar, ante el tercer objetivo planteado, se observó que la dimensión regulación emocional evidenció una relación significativa ($p < 0.05$) y de magnitud considerable y media con las estrategias de afrontamiento al estrés basado en la reevaluación positiva ($r_s = 0.43$) y focalización en la solución de problemas ($r_s = 0.58$) respectivamente, lo cual, permite afirmar que ante una mayor regulación emocional, mayor uso en las estrategias de afrontamiento productivas, y viceversa. Estos resultados coinciden con Jiménez et al. (2022), quienes, en su artículo científico realizado en Colombia encuentran evidencia de correlación positiva entre las dimensiones claridad y regulación emocional con las estrategias de reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y resolución de problemas. Estos hallazgos son coincidentes con lo que menciona Salovey et al. (1995), donde postulan que las personas con mayor claridad y regulación de emociones generan un afrontamiento más productivos a los estresores, por lo que comenten menos errores debido a un mejor ajuste emocional. Martínez et al. (2010), tras una revisión de la literatura científica concluye que dichas dimensiones actúan como factores protectores del estrés, permitiendo que las personas con altos niveles de cociente emocional tienden a emplear estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión, focalización de la solución del problema y reevaluación positiva.

Mayer et al. (2001) afirman que la inteligencia emocional y la habilidad de regulación emocional están relacionadas con un alto nivel de afrontamiento. Martínez, Piqueras y Inglés (2010), refieren que los niveles adecuados o bien desarrollados de la IE se relacionan con las estrategias de afrontamiento orientadas a la reevaluación positiva y resolución de problemas, por lo contrario, los bajos niveles de IE se relacionan usualmente con las estrategias orientadas a la emoción como pensamientos rumiantes (autofocalización negativa), evitación, entre otras. Por su parte, Martínez et al., (2010), al hacer una revisión de la literatura científica, deduce que hay evidencias científicas que describen a la inteligencia emocional como un papel importante en el autocontrol emocional y la capacidad de afrontamiento ante eventos adversos. Sumado a ello, Folkman et al., (1987) indican que el proceso de afrontamiento incluye aquellos procedimientos por los que uno puede gestionar sus emociones aplicándolas, pensar de forma organizada, conducir y organizar sus comportamientos para disminuir los estresores.

En síntesis, como hallazgos se encuentran relaciones positivas entre la inteligencia emocional y sus dimensiones claridad y regulación emocional, con las estrategias de afrontamiento al estrés orientados a resolver el problema. Es decir, a mayor inteligencia emocional en los estudiantes, mayor frecuencia de uso en las estrategias de afrontamiento productivas. Esto coincide con las evidencias empíricas mostradas y afirmaciones teóricas que señalan la existencia de la relación directa entre la inteligencia emocional, la claridad y regulación emocional, con el uso de las estrategias de afrontamiento al estrés productivas (orientadas al problema). En cuanto refiere a limitaciones de la investigación, se expone que no se logró acceder por completo a los primeros artículos publicados sobre las perspectivas teóricas de la inteligencia emocional y afrontamiento al estrés, sin embargo, si se pudo contar con artículos que traten sobre el modelo teórico de cada variable de estudio. Es probable que ello no haya permitido explicar a nivel teórico, acerca de la relación débil

o nula encontrada entre la atención emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés, teniendo en cuenta que la atención emocional es un componente principal en la inteligencia emocional. Cabe mencionar, que en muchos estudios tampoco se observa con mucha frecuencia la relación entre la atención emocional con las estrategias de afrontamiento. Finalmente, al haber implementado una investigación con un muestreo probabilístico, se puede hacer inferencias y mencionar que la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés manifiestan una relación directa en los estudiantes de primeros ciclos, por lo cual, podría servir como base empírica para futuras investigaciones que opten por un nivel correlacional-causal o explicativo. Asimismo, los resultados encontrados permiten servir como antecedentes en una población que no evidencia haber sido muy investigada por la comunidad científica, encontrándose mayor cantidad de investigaciones en estudiantes por finalizar su carrera, o de otro tipo de población.

REFERENCIAS

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe*, 30(1), 123–145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Añorga, R. (2020). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima. In *Repositorio Institucional - UCV*. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43484>
- Augusto-Landa, J. M., López-Zafra, E., & Pulido-Martos, M. (2011). Inteligencia emocional percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM). *International Journal of Social Psychology*, 26(3), 413–425. <https://doi.org/10.1174/021347411797361310>
- Burga, I., Sánchez, T., & Jaimes, J. E. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia en pacientes con cáncer de mama en un hospital de EsSalud de Lima. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1(2), 8. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_apsicologia/article/view/864
- Echavarría R., L. (2012). Estrategias de Afrontamiento al estrés en relación con la Inteligencia emocional en niños de 7 a 12 años de edad víctimas de desastre. *Revista IIPSI Facultad de Psicología UNMSM*, 15(1), 163–179. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ripsi/v15n1/a11.pdf>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2001). ¿Es la inteligencia emocional un adecuado

predictor del rendimiento académico en estudiantes? *III Jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional. Una Brújula Para El Siglo XXI, January 2017*, 146–157.

https://www.academia.edu/30728469/_Es_la_Inteligencia_emocional_un_adeecuado_predictor_del_rendimiento_académico_en_estudiantes

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). <https://www.redalyc.org/pdf/155/15506205.pdf>

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., & Mestre, J. M. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 209–228. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80536203.pdf>

Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, M. P., Extremera, N., & Augusto, J. M. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 20(1), 5–13. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3924100>

Fernández, F., Arco, J. L., López, S., & Heilborn, V. A. (2011). Prevención del fracaso académico universitario mediante tutoría entre iguales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 59–71. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80520078006>

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in Stress and Coping Processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171–184.
<https://doi.org/10.1037//0882-7974.2.2.171>
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110–125. <https://doi.org/10.1016/j.rides.2015.02.001>
- González, M. T., & Landero, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : validación en una muestra mexicana. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 12(3), 189–198. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.3.2007.4044>
- Gil-Olarte, P., Guil Bozal, R., Serrano Díaz, N., & Larrán Escandón, C. (2014). Inteligencia emocional y clima familiar. *INFAD: Revista de Psicología*, 2, 407–417.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851782043.pdf>
- Hernández, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (1996). Metodología de la investigación. In *Edición McGraw-Hill* (Cuarta edi).
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (McGRAW-HILL (ed.); 6a. ed).
- Jiménez, L. K., Redondo, M., & Martínez, R. R. (2022). La Inteligencia Emocional y las Estrategias de Afrontamiento de las mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado. *Anuario de Psicología Jurídica*, 32(1), 87–93.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5093/apj2021a24>
- Lunahuana, M. A. (2018). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada. *Repositorio académico USMP*. Universidad

San Martín de Porres. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4254>

- Martínez, A. E., Piqueras, J. A., & Inglés, C. J. (2010). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés [Universidad Miguel Hernández]. In *Clínica Psicológica Mayor. Investigación y tratamiento psicológico*. <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Cherkasskiy, L. (2001). Emotional intelligence. *Marmara Medical Journal*, *14*(1), 47–52. <https://doi.org/10.4324/9780203794937-1>
- Moradi, A., Nooshin, P., Hadi Bahrami, E., Parvaneh, H., & Pouladi, F. (2011). The relationship between Coping strategies and Emotional Intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*, 748–751. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.146>
- Moradi, A., Pishva, N., Bahrami Ehsan, H., Hadadi, P., & Pouladi, F. (2011). The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*, 748–751. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.146>
- Morales, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, *10*(2), 41–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Olivares, J. P. (2020). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en efectivos policiales expuestos a situaciones de violencia durante el aislamiento social, distrito de Ventanilla, 2020. In *Universidad Cesar Vallejo*. Universidad César Vallejo.
- Omar, A., Paris, L., Uribe, H., Ameida, S. H., & Aguiar, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología Em Estudio*, *16*(2), 269–277.
- Pedrosa, I., Suárez-Álvarez, J., & García-Cueto, E. (2013). Evidencias sobre la Validez de

Contenido: Avances teóricos y Métodos para su estimación. *Acción Psicológica*, 10(2), 3.

Pérez, S. Y., & Perlacios, C. E. (2017). *Correlación entre Inteligencia Emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Quezada-Berumen, L., Moral, J., Ibarra-González, L. D., & González-Ramírez, M. T. (2018). Estudio de validación del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés en personas trans de México. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 23(2), 121–134. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.2.2018.19367>

Rodríguez, U., & Suárez, Y. (2012). Relación Entre Inteligencia Emocional, Depresión Y Rendimiento Académico En Estudiantes De Psicología. *Psicogente*, 15(28), 348–359.

Rodríguez, U., Amaya, A. M., & Argota Pineda, A. P. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 310–320.

Rodriguez, U., Amaya, A., & Argota, A. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 1(26), 251–254.

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141–157.

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39–54. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>

Segura, C. L. (2013). Predictores emocionales y cognitivos de los estilos de afrontamiento al estrés. *Temát. Psicol*, 9(1), 23–33.

<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/836/749>

Suárez, Y., Restrepo, D., & Caballero, C. (2016). Ideación suicida y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista de La Universidad Industrial de Santander-Salud*, 48(4), 470–478.

Yuni, J., & Urbano, C. (2006). Técnicas para investigar. In *Recursos Metodológicos para la preparación de proyectos de investigación* (Segunda ed, pp. 65–66). Editorial Brujas.

ANEXOS

ANEXO I. MATRIZ DE CONSISTENCIA INTERNA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021?	Determinar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima	Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima	<p>Estrategias de afrontamiento al estrés</p> <p>Definición: Son los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como en el malestar psicológico que</p>	<p>1.- Tipo de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de investigación: Cuantitativo • Diseño: No experimental • Corte: Transversal • Alcance: Correlacional <p>2.- Población y Muestra</p> <p>Unidad de estudio: un estudiante universitario de la carrera de psicología que este cursando entre el primer y tercer ciclo en una Universidad de Lima.</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPOTESIS ESPECÍFICAS		
¿Cuál es la relación entre la atención emocional y las estrategias de afrontamiento al	Determinar la relación entre la atención emocional y las estrategias de afrontamiento al	Existe relación significativa entre la atención emocional y las		

<p>estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021?</p>	<p>estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021.</p>	<p>estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021.</p>	<p>suele acompañar (Chorot y Sandín, 2003).</p> <p>Dimensiones: D1:Búsqueda de apoyo social D2:Expresión emocional abierta D3:Religión D4:Focalizado en la solución de problemas D5:Evitación D6:Autofocalización negativa D7:Reevaluación positiva</p>	<p>Población: En la actualidad, la población tiene una totalidad de 289 estudiantes entre el primer, segundo y tercer ciclo de la carrera de psicología en una universidad de Lima</p>
<p>¿Existe relación entre la claridad emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre la claridad emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021</p>	<p>Existe relación significativa entre la claridad emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021</p>	<p>Variable de estudio: Inteligencia Emocional</p>	<p>Muestra: De mantenerse la totalidad de la población mencionada anteriormente, la muestra para la investigación sería conformada por 228 estudiantes universitarios entre el primer, segundo y tercer ciclo de la carrera de Psicología en una Universidad de Lima.</p> <p>3.- Instrumentos</p> <p>Para la IE: Trait Meta Mood Scale TMMS-24</p> <p>Para el AE: Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE)</p>
<p>¿Existe relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021</p>	<p>Existe relación significativa entre la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021</p>	<p>Definición: Salovey et al. (2003) explica que la Inteligencia emocional es la capacidad para percibir y expresar las emociones,</p>	<p>4.- Procedimiento y análisis</p> <p>Forma de recolección de datos: Para dar inicio con el proceso de recolección de datos, lo cual es una parte fundamental de la investigación, se solicitará un permiso al área de</p>

		<p>primeros ciclos de una Universidad de Lima, 2021</p>	<p>utilizarlas las emociones a través de un pensamiento más racional, comprender o explicar la presencia de emociones y gestionar o regular las mismas.</p> <p>Dimensiones:</p> <p>D1: Atención emocional D2: Comprensión Emocional D3: Regulación emocional</p>	<p>coordinación académica de la Universidad que se vaya a considerar, aun así, no se dé a conocer el nombre de la entidad públicamente. Luego de ello se procederá a preparar los materiales de ambos instrumentos por medio del formulario google que es un documento que permitirá a los evaluados responder los cuestionarios de forma digital y sencilla. La entrega y socialización de ambos cuestionarios para la IE y el AE se realizará en una sola ocasión por la vía de las redes sociales, tomando en cuenta que es una investigación de corte transversal. Así mismo, se procurará que cada instrumento digital tenga una explicación clara y sencilla de comprender para los participantes, de tal manera que se evite dificultades para su aplicación. La recepción de las respuestas de los estudiantes universitarios será por el mismo medio que es el formulario google, ofreciendo algunos materiales académicos como modo de agradecimiento. Finalmente, todos los datos obtenidos se someterán a análisis estadísticos.</p> <p>Análisis de datos: se procederá a tabular y analizar los datos mediante un</p>
--	--	---	---	---

				<p>paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS Statistics versión 27 que permite trabajar con grandes cantidades y datos en diversos análisis estadísticos. Del cual, una vez obtenido los resultados habiendo evaluado la correlación entre la medición de ambas variables y la comprobación de la hipótesis planteada se elaborará las figuras y tablas respectivas que permitan ilustrar los hallazgos de la investigación.</p>
--	--	--	--	--

ANEXO II. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
INTELIGENCIA EMOCIONAL	La Inteligencia emocional es la capacidad para percibir y expresar las emociones, utilizarlas las emociones a través de un pensamiento más racional, comprender o explicar la presencia de emociones y gestionar o regular las mismas.	La escala TMMS-24 mide el metaconocimiento de las emociones, considerando las subescalas de atención, comprensión y regulación emocional. El valor final de la escala consiste en bajo, adecuado y alto nivel de IE.	Atención emocional	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Atención a los sentimientos ➤ Preocupación por lo que siento ➤ Dedicar a pensar en las emociones ➤ Merece la pena pensar en mis emociones y ánimo ➤ Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos ➤ Pienso en mi estado de ánimo constantemente ➤ A menudo pienso en mis sentimientos ➤ Presto mucha atención a como me siento 	1,2,3,4,5,6,7,8
		De 0 a 21 es igual a bajo nivel.	Comprensión emocional	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tengo claro mis sentimientos ➤ Frecuentemente puedo definir mis sentimientos ➤ Casi siempre se cómo me siento ➤ Conozco mis sentimientos sobre las personas 	9,10,11,12,13,14,15,16

		De 22 a 32 es igual a un adecuado nivel. De 33 a más es igual a demasiado nivel.		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones ➤ Siempre puedo decir cómo me siento ➤ A veces puedo decir cuáles son mis emociones ➤ Puedo llegar a comprender mis sentimientos 	
			Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aunque me sienta triste tengo visión optimista ➤ Aunque me sienta mal procuro pensar en cosas agradables ➤ Cuando estoy muy triste pienso en los placeres de la vida ➤ Intento pensar positivamente, aunque me sienta mal ➤ Si le doy muchas vueltas a las cosas trato de calmarme. ➤ Me preocupo por tener un buen estado de ánimo ➤ Tengo mucha energía cuando me siento feliz ➤ Cuando estoy enfadado intento cambiar mi ánimo 	17,18,19,20,21,22,23,24

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	<p>Son los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como en el malestar psicológico que suele acompañar.</p>	<p>Las respuestas de la escala van entre 0=nunca hasta 4=casi siempre. Se suman los valores marcados en cada ítem. La puntuación máxima para cada estrategia de afrontamiento es de 24 puntos. De 18 a 24 puntos es igual a “lo utiliza siempre.” De 12 a 18 puntos es igual a “lo utiliza mucho” De 6 a 12 puntos es igual a “lo utiliza en algunas ocasiones” De 0 a 6 puntos es igual a “no lo utiliza nunca”</p>	<p>Búsqueda de apoyo social</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Contar los sentimientos a familiares o amigos. ➤ Pedir consejo a parientes o amigos ➤ Pedir información a parientes o amigos. ➤ Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizados ➤ Pedir orientación sobre el mejor camino a seguir. ➤ Expresar los sentimientos a familiares o amigos. 	<p>6,13,20,27,34,41</p>
			<p>Expresión emocional abierta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Descargar el mal humor ➤ Insultar ➤ Comportarse hostilmente ➤ Agredir ➤ Irritarse con los demás ➤ Luchar y desahogarse emocionalmente 	<p>4,11,18,25,32,39</p>
			<p>Religión</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistir a la iglesia ➤ Pedir ayuda espiritual ➤ Acudir a la iglesia para rogar que se solucione el problema ➤ Confiar en que dios remediase el problema ➤ Rezar 	<p>7,14,21,28,35,42</p>

				➤ Acudir a iglesia para poner velas o rezar	
			Focalizado en la solución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analizar las causas del problema ➤ Seguir unos pasos concretos ➤ Establecer un plan de acción ➤ Hablar con las personas implicadas ➤ Poner en acción soluciones concretas ➤ Pensar detenidamente los pasos a seguir 	1,8,15,22,29,36
			Evitación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concentrarse en otras cosas ➤ Volcarse en el trabajo u otras actividades ➤ Salir para olvidarse del problema ➤ No pensar en el problema ➤ Practicar deporte para olvidar ➤ Tratar de olvidarse de todo 	5,12,19,26,33,40
			Autofocalización negativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auto convencerse negativamente ➤ No hacer nada ya que las cosas suelen salir malas ➤ Auto culpación 	2,9,16,23,30,37

				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentir indefensión respecto al problema ➤ Asumir la propia incapacidad de resolución ➤ Resignarse 	
			Reevaluación positiva	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ver los aspectos positivos ➤ Sacar algo positivo de la situación ➤ Descubrir que en la vida ➤ Comprender que hay cosas más importantes ➤ No hay mal que por bien no venga ➤ Pensar que el problema pudo haber sido peor 	3,10,17,24,31,38

ANEXO IV. Solicitud para el uso del Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE)Solicitud de Permiso: CAE Recibidos x**Franco Antonio Pizarro Hinostrza** <francispizarro23@gmail.com>

11 abr 2021 16:48



para bsandin ▾

Buenas tardes Sr. Bonifacio Sandín, es un gusto saludarle en el día de hoy. Me llamo Franco Pizarro Hinostrza y soy estudiante de Psicología en la Universidad Privada del Norte de Lima, Perú. Conozco de usted y la señora Paloma Chorot, por el artículo publicado "Cuestionario de Afrontamiento de estrés (CAE): Desarrollo y Validación preliminar". Busqué un medio por el cual pueda contactarme con usted y encontré este correo, sin embargo, no se si sea el correcto, realmente espero que sí. Le escribo para poder comentarle que estoy haciendo mi Tesis de Investigación en el que, dentro de mis variables se encuentra el Afrontamiento de Estrés. Con el fin de hacer una investigación objetiva y confiable, deseo realizar su adaptación del instrumento debido a que el país donde me encuentro como lo señalé al inicio, es Lima-Perú. Para ello, solicito encarecidamente y con bastante anhelo de que usted pueda conocer de ello y darme su aprobación (autorización) para emprender dicho camino, con fines únicamente investigativos propio de mi Tesis y para mi Tesis, bajo la confidencialidad del caso en los participantes. Muchas gracias por su atención, disculpe me haya dirigido a usted y espero no haber interrumpido su día. Quedo atento a sus comentarios.

**Bonifacio Sandín** <bsandin@psi.uned.es>

14 abr 2021 11:43



para Paloma, mí ▾

Estimado Franco,

Me complace comunicarle que tiene nuestra autorización para utilizar en sus investigaciones el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Espero que le resulte de utilidad.

El cuestionario ya ha sido utilizado en Perú sin problemas en diversos contextos.

Le deseo suerte en su tesis.

Muchas gracias por su interés.

Saludos cordiales,

ANEXO V. Justificación Estadística de la Escala de Afrontamiento de Estrés

Tabla 10

Coefficientes estandarizados de la estructura de la Escala de Afrontamiento de Estrés en una muestra de estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2021

Ítem	Cargas Factoriales estandarizadas							R ²
	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG	
1	,60							,36
8	,69							,48
15	,57							,33
36	,85							,72
29	,74							,55
2		,75						,56
23		,69						,48
9		,76						,57
30		,57						,33
3			,71					,50
10			,74					,55
17			,60					,36
4				,73				,54
11				,64				,42
18				,67				,45
32				,86				,74
39				,68				,47
5					,43			,18
12					,51			,26
26					,65			,42
40					,58			,34
13						,68		,46
20						,70		,49
27						,78		,60
34						,69		,48
41						,87		,76
7							,87	,75
14							,83	,68
21							,91	,82
28							,64	,41
35							,71	,50

Nota: R²: Coeficiente de correlación múltiple al cuadrado

Tabla 11

Coeficientes de correlación entre factores de la estructura de la Escala de Afrontamiento al Estrés en una muestra de estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2021

Escalas	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
FSP							
AFN	-,58						
REP	,83	-,53					
EEA	-,34	,58	-,37				
EVT	,22	,16	,44	,08			
BAS	,44	-,20	,42	-,05	,16		
RLG	,29	-,03	,25	-,03	,12	,33	

Nota: Focalizado en la solución del problema (FSP), Autofocalización negativa (AFN), Reevaluación positiva (REP), Expresión emocional abierta (EEA), Evitación (EVT), Búsqueda de apoyo social (BAS) y Religión (RLG).

Tabla 12

Índice de Ajuste de constructo de la Escala de Afrontamiento de Estrés en una muestra de estudiantes de una Universidad de Lima, 2021.

Modelo	Ajuste Global o Absoluto			Ajuste Comparativo	Ajuste Parsimonioso
	X ² /gl	SRMR	RMSEA [90% CI]	CFI	PCFI
7F-31i	1.55	.060	.055 [.046 -.064]	.905	.719

Nota: 7F – 31i: Modelo de 7 factores y 31 ítems; X²/gl: Razón de verosimilitud; SRMR: Residual Estandarizado de la Raíz Cuadrada Media; RMSEA: Aproximación de la Raíz Cuadrada Media del Error; 9% CI: Intervalo de confianza al 90%; CFI: Índice de ajuste comparativo; PCFI: Índice de ajuste de parsimonia comparada.

Tabla 13

Índice de confiabilidad de la estructura de la Escala de estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de estudiantes de una Universidad de Lima, 2021

Escalas	Ítems	M	DE	Omega
Focalizado en la solución del problema (FSP)	5	2.40	.725	.815
Autofocalización negativa (AFN)	4	1.13	.725	.787
Reevaluación positiva (REP)	3	2.76	.725	.714
Expresión emocional abierta (EEA)	5	1.29	.777	.845
Evitación (EVT)	4	2.27	.670	.650
Búsqueda de apoyo social (BAS)	5	1.80	.836	.862

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar

ANEXO VI. Justificación Estadística de la Escala de Inteligencia Emocional TMMS-11

Tabla 14

Coefficientes estandarizados de la estructura de la Escala de Inteligencia Emocional TMMS-12 en una muestra de estudiantes de una Universidad de Lima, 2021

Item	Factor			R ²
	Atención Emocional	Claridad Emocional	Regulación Emocional	
1	,67			,44
2	,69			,47
3	,70			,49
4	,78			,61
6	,61			,37
10		,77		,59
11		,85		,72
16		,73		,53
17			,80	,64
19			,58	,34
20			,74	,54
<hr/>				
Atención Emocional				
Claridad Emocional		0,413		
Regulación Emocional		0,199	0,746	

Nota: R²: Coeficiente de correlación múltiple al cuadrado

Tabla 15

Índices de ajuste del constructo de la Escala de Inteligencia Emocional TMMS-11 en una muestra de estudiantes de una Universidad de Lima, 2021

Modelo	Ajuste Global o Absoluto			Ajuste Comparativo	Ajuste Parsimonioso
	X ² /gl	SRMR	RMSEA [90% CI]	CFI	PCFI
7F-31i	1.23	.054	.055 [.000 -.090]	.968	.778

Nota: 7F – 31i: Modelo de 7 factores y 31 ítems; X²/gl: Razón de verosimilitud; SRMR: Residual Estandarizado de la Raíz Cuadrada Media; RMSEA: Aproximación de la Raíz Cuadrada Media del Error; 90% CI: Intervalo de confianza al 90%; CFI: Índice de ajuste comparativo; PCFI: Índice de ajuste de parsimonia comparada.

Tabla 16

Índices de confiabilidad de la estructura de la Escala de Inteligencia Emocional TMMS-11 en una muestra de estudiantes de una Universidad de Lima, 2021

Factores	Ítems	M	DE	Omega
Inteligencia Emocional	11			,830
Atención Emocional	5	3,16	0,792	,820
Claridad Emocional	3	3,26	0,906	,824
Regulación Emocional	3	3,2	0,851	,767

Nota: M: media; DE: Desviación estándar

ANEXO VII. Baremos para el TMMS-11 Y CAE

Trait Meta-Mood Scale TMMS-11

PC	Atención Emocional	Claridad Emocional	Regulación Emocional	Inteligencia Emocional
99	25	15	15	51
95	22	15	14	48
90	21	14	13	45
85	21	13	12	43
80	20	12	12	42
75	19	12	11	39
70	18	11	11	39
65	17	10	10	37
60	16	10	10	37
55	16	10	10	36
50	15	10	10	34
45	15	9	9	33
40	15	9	9	32
35	14	9	8	32
30	13	8	8	31
25	13	7	8	30
20	13	7	7	29
15	12	7	7	28
10	11	6	6	27
5	9	6	6	25
1	7	6	4	20
Media	15,8	9,8	9,6	35,2
Mediana	15	10	10	34
Moda	15	10	10	30
DE	4,0	2,7	2,6	7,0
K ²	1,2	3,9	1,5	2,2
Mínimo	7	6	4	20
Máximo	25	15	15	51

Nota: DE: Desviación estándar; K²: Simetría y curtosis conjunta

Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE)

Percentiles	Focalizado en la solución del problema (FSP)	Autofocalización negativa (AFN)	Reevaluación positiva (REP)	Expresión emocional abierta (EEA)	Evitación (EVT)	Búsqueda de apoyo social (BAS)	Religión (RLG)
99	20	13	12	16	15	20	20
95	19	11	12	14	13	16	17
90	17	9	11	12	13	14	14
85	16	8	11	10	12	14	12
80	15	7	10	10	11	13	10
75	15	6	10	9	11	12	9
70	14	6	10	9	10	12	9
65	13	5	9	8	10	10	8
60	13	5	9	7	10	10	8
55	13	5	9	7	9	9	7
50	12	4	8	6	9	9	6
45	12	4	8	5	9	8	5
40	11	4	8	5	8	8	4
35	11	3	7	4	8	7	4
30	10	3	7	4	8	6	3
25	9	2	7	4	7	6	2
20	9	2	6	3	7	5	1
15	8	1	6	3	6	5	1
10	7	1	5	1	6	4	0
5	6	0	4	0	5	2	0
1	4	0	2	0	2	0	0
Media	12,02	4,66	8,27	6,45	9,09	8,97	6,48
Mediana	12	4	8	6	9	9	6
Moda	13	4	8	4	10	10	0
DE	3,62	3,05	2,25	3,89	2,68	4,16	5,07
K ²	1,23	12,44	4,21	6,43	1,10	1,89	12,69
Mínimo	4	0	2	0	0	0	0
Máximo	20	15	12	19	16	20	20

Nota: DE: Desviación estándar; K²: Simetría y curtosis conjunta

ANEXO VIII. Criterio de jueces para el *Trait Meta-Mood Scale* TMMS-24
Modelo de carta de solicitud para los expertos

FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO: ESCALA TRAIT META-MOOD SCALE (TMMS 24)

Estimada experta: Alina Yarasca Santos

Reciba mis más cordiales saludos, el motivo de este documento es para informarle que estoy realizando la validez basada en el contenido de un instrumento destinado a medir la Inteligencia Emocional. En ese sentido, solicito muy encarecidamente, pueda evaluar los 24 ítems en tres criterios: Relevancia, Representatividad (coherencia) y Claridad. Su sinceridad y participación voluntaria me permitirá identificar alcanzar mis objetivos trazados.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto, se hace entrega formal de la operacionalización de variable involucrada en el estudio, así como la conceptualización de sus dimensiones y las tablas de especificaciones respectivas, el cual podrá calificar de acuerdo a sus observaciones y análisis, a fin de orientar y verificar la **relevancia, representatividad y claridad** de los contenidos de los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco de antemano su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá fomentar mi interés por la investigación y psicometría, culminar mi tesis de investigación, adquirir habilidades y competencias profesionales y científicas.

Atte.

Franco Antonio Pizarro Hinostrza

Regulación emocional: Es la habilidad para regular los estados de ánimo y emociones de uno mismo como la de los demás, empleando estrategias para su logro. También, permite que la persona pueda creer en que puede mejorar o modificar sus reacciones emocionales.															
N°	Ítems														
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3		
18	Aunque a veces me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	La pregunta 17 y 18 son similares	
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3		
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3		
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, trato de calmarme	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3		
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3		
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3		
24	Cuando estoy enfadado/a intento cambiar mi estado de ánimo	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

El instrumento presenta suficiencia.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: Salazar Farfán María del Rosario

Firma del Juez Experto



C.P.S.P 11006

Regulación emocional: Es la habilidad para regular los estados de ánimo y emociones de uno mismo como la de los demás, empleando estrategias para su logro. También, permite que la persona pueda creer en que puede mejorar o modificar sus reacciones emocionales.														
Nº	Items													
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	
18	Aunque a veces me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, trato de calmarme	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	
24	Cuando estoy enfadado/a intento cambiar mi estado de ánimo	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

El instrumento presenta suficiencia y mide lo que pretende medir.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: Yarasca Santos Alina

Especialidad del evaluador: Psicología Educativa



ANEXO IX. Criterio de jueces para el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE)

Modelo de carta de solicitud para los expertos

FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO: CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS

Estimado(a) experto(a): (Nombres y apellidos)

Reciba mis más cordiales saludos, el motivo de este documento es informarle que estoy realizando la validez basada en el contenido de un instrumento destinado a medir el afrontamiento de estrés. En ese sentido, solicito muy encarecidamente, pueda evaluar los 42 ítems en tres criterios: Relevancia, Representatividad (coherencia) y Claridad. Su sinceridad y participación voluntaria me permitirá identificar alcanzar mis objetivos trazados.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto, se hace entrega formal de la operacionalización de variable involucrada en el estudio, así como la conceptualización de sus dimensiones y las tablas de especificaciones respectivas, el cual podrá calificar de acuerdo a sus observaciones y análisis, a fin de orientar y verificar la relevancia, representatividad y claridad de los contenidos de los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco de antemano su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá fomentar mi interés por la investigación y psicometría, culminar mi tesis de investigación, adquirir habilidades y competencias profesionales y científicas.

Atte. |

Franco Antonio Pizarro Hinostraza

Estudiante del último ciclo en la carrera de Psicología

	el problema													
37	Me resigné a aceptar las cosas tal y como eran	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
	Reevaluación positiva: Estrategia cognitiva que intenta aprender de las adversidades, detectando todos los aspectos posibles del problema. Una postura optimista del sujeto y que esto contribuya a tolerar toda problemática y generar sentimientos que favorezcan para enfrentar a la circunstancia.													
Nº	Ítems													
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
17	Tomé en cuenta que pese a los problemas, en la vida siempre encuentras cosas buenas y personas que se preocupan por uno.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
24	Comprendí que otras cosas diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
31	Consideré la idea "no hay mal que por bien no venga"	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	
38	Comprobé que después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

El instrumento presenta suficiencia.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: María del Rosario Salazar Farfán

Lima, 22 de Abril del 2021

Firma del Juez Experto



37	Me resigné a aceptar las cosas tal y como eran	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
Reevaluación positiva: Estrategia cognitiva que intenta aprender de las adversidades, detectando todos los aspectos posibles del problema. Una postura optimista del sujeto y que esto contribuya a tolerar toda problemática y generar sentimientos que favorezcan para enfrentar a la circunstancia.													
N°	Ítems												
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
17	Tomé en cuenta que pese a los problemas, en la vida siempre encuentras cosas buenas y personas que se preocupan por uno.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
24	Comprendí que otras cosas diferentes del problema, eran para mi más importantes	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
31	Consideré la idea “no hay mal que por bien no venga”	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
38	Comprobé que después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

instrumento presenta suficiencia.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: Hualverde Zagastizabal Amada Yohana

D.N.I: 43250418

Especialidad del evaluador: Psicología Clínica



Lima, 25 de abril del 2021

36	Tomé en cuenta de que por mi misma no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
37	Me resigné a aceptar las cosas tal y como eran	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
Reevaluación positiva: Estrategia cognitiva que intenta aprender de las adversidades, detectando todos los aspectos posibles del problema. Una postura optimista del sujeto y que esto contribuya a tolerar toda problemática y generar sentimientos que favorezcan para enfrentar a la circunstancia.													
Nº	Ítems												
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
17	Tomé en cuenta que pese a los problemas, en la vida siempre encuentras cosas buenas y personas que se preocupan por uno.	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
24	Comprendí que otras cosas diferentes del problema, eran para mi más importantes	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
31	Consideré la idea “no hay mal que por bien no venga”	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
38	Comprobé que después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

El instrumento presenta suficiencia.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: Valdivia Campos María Isabel

Lima, 12 de Marzo del 2021

Firma del Juez Experto

