

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD ESTADO – RASGO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2023”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Ivette Alexandra Rojas Reyes

Asesor:

Mtro. Jose Fernando Vega Lujan
<https://orcid.org/0000-0003-4752-1551>

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	KENIA CASIANO VALDIVIESO
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	GUSTAVO ADOLFO GONZALES IBAÑEZ
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	JOSE FERNANDO VEGA LUJAN
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD ESTADO – RASGO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	6%
2	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	6%
3	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
5	www.repositorio.usac.edu.gt Fuente de Internet	1%
6	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

Le dedico esta tesis a mis hermanas, por su cariño y apoyo incondicional. A mis padres, por estar presente en todo momento, en su apoyo con cada objetivo trazado, darme impulsos para no rendirme, aun cuando mis ánimos decaían, y, sobre todo brindarme de herencia la educación.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento está dirigido a mi familia, como también, a todos mis profesores por su enseñanza, guía y constante asesoría para lograr este cometido, que es el de realizar este estudio.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	13
CAPÍTULO III: RESULTADOS	25
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	30
REFERENCIAS	36
ANEXOS	44

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	25
TABLA 2	25
TABLA 3	26
TABLA 4	26
TABLA 5	27
TABLA 6	28
TABLA 7	28
TABLA 8	49
TABLA 9	50

RESUMEN

La presente investigación ha tenido como objetivo establecer la relación entre las variables Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, durante el primer semestre académico, 2023. El método empleado es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, corte transversal y de un nivel descriptivo – correlacional. La muestra de estudio fue conformada por 106 participantes, los instrumentos aplicados fueron el cuestionario Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) con adaptación de Chang (2017) para abarcar la variable inteligencia emocional y el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado con adaptación de Sandoval (2020) para medir la ansiedad. Los resultados indican una correlación leve, negativa y significativa entre Inteligencia Emocional y Ansiedad – Estado, no siendo lo mismo para la relación de Inteligencia Emocional y Ansiedad – Rasgo. Por otro lado, dentro de los resultados de los objetivos específicos tenemos a la dimensión Atención Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo presentando una asociación leve, negativa y significativa; al igual que la dimensión Claridad Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo; como también, la dimensión entre Reparación Emocional y Ansiedad – Estado, pero no significativa para la correlación Reparación Emocional y Ansiedad – Rasgo.

PALABRAS CLAVES: Inteligencia emocional, ansiedad – estado, ansiedad – rasgo, universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Durante la etapa universitaria, los jóvenes deben poner en práctica sus propios recursos personales para enfrentar los desafíos y las situaciones nuevas que se presentan. Estos desafíos pueden resultar estresantes para los estudiantes (Fernández et al., 2015), lo que puede ocasionar problemas tanto físicos como psicológicos (Storrie et al., 2010 citado por Cañero et al., 2019). Por tal razón, a nivel global, los trastornos de ansiedad se han convertido en una de las enfermedades mentales más comunes en la población en general. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), en la última década ha habido un aumento del 15% en el número de personas que sufren trastornos de ansiedad en todo el mundo, lo que equivale a más de 260 millones de individuos afectados. Además, se ha observado que las mujeres tienen el doble de prevalencia en comparación con los hombres (Ormeño y Vilchez 2021).

Asimismo, la realidad a nivel internacional en Latinoamérica es diversa, ya que, por ejemplo, dentro la población universitaria de la carrera de medicina, se observa una prevalencia de casos de ansiedad del 37.2% en Brasil. Mientras que, una situación semejante la vive México con un 58.5%, y en Perú un 75.4% (Leiva, 2023). En consecuencia, a nivel nacional, se establece el primer Centro de Salud Mental Comunitario Universitario (CSMC) para los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), en el que reportan al alrededor del 40% de estudiantes limeños con un cierto tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión las más comunes entre ellos (MINSAs, 2019).

Debido a ello, la inteligencia emocional emerge como un posible concepto vinculado a estos trastornos, siendo un factor resaltante en diversos aspectos del desarrollo personal y profesional, por ello, su ausencia puede desencadenar en la aparición de problemas dentro

de cuatro áreas (Barrera et al., 2019): Un déficit en los niveles de bienestar y equilibrio psicológico, la disminución tanto en la cantidad como en la calidad de las relaciones interpersonales, reducción del rendimiento académico, conductas destructivas y consumo de sustancias adictivas entre los estudiantes.

En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (2016) menciona que una proporción superior al 2,3% de la población cuenta con altas habilidades intelectuales; sin embargo, la mayoría no alcanza el éxito académico debido a la carencia en el desarrollo de la inteligencia emocional. Siendo García (2014) quien señala razones por las cuales no se logra una inteligencia emocional adecuada dentro de la población universitaria, incluyendo lo siguiente: La limitada capacidad para lidiar con situaciones frustrantes, la carencia de habilidades de autorregulación y limitados métodos para resolver conflictos; escasa comprensión de uno mismo y una autoestima poco desarrollada; habilidades limitadas de comunicación, tal como, la presencia de pensamientos irracionales.

Dicho esto, este estudio es esencial para investigar cómo el fortalecimiento de la inteligencia emocional puede potenciar el bienestar y el rendimiento académico de los universitarios, equipándolos de las habilidades cruciales para su desarrollo integral y profesional, por ello, se vuelve imprescindible realizar una investigación exhaustiva sobre este tema, puesto que, la inteligencia emocional y la ansiedad representan factores psicológicos fundamentales en los estudiantes, especialmente en aquellos que se preparan para ingresar al campo de la salud, ya que, durante el internado tienden a relacionarse con una variedad de individuos (López, 2015).

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – ¿Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?

Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre Atención Emocional y Ansiedad Estado – ¿Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?

¿Cuál es la relación entre Claridad Emocional y Ansiedad Estado – ¿Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?

¿Cuál es la relación entre Reparación Emocional y Ansiedad Estado – ¿Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Identificar la relación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, durante el primer semestre académico, 2023.

Objetivos específicos

Identificar la relación entre Atención Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.

Determinar la relación entre Claridad Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.

Identificar la relación entre Reparación Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.

1.4. Hipótesis

Hipótesis general

Existe relación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.

Hipótesis específicas

Existe relación entre Atención Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.

Existe relación entre Claridad Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.

Existe relación entre Reparación Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Enfoque de investigación

El actual estudio utiliza un enfoque cuantitativo, puesto que busca generalizar los datos obtenidos de una muestra, representada por un grupo de participantes seleccionados, a una población más amplia. Los datos recopilados y analizados son de naturaleza cuantitativa, es decir, se presentan en forma numérica. Posteriormente, los datos son analizados mediante recursos estadísticos y presentados a través de tablas, diagramas y modelos estadísticos, manteniendo un formato similar entre distintos estudios. En la recolección de datos psicológicos, se emplean instrumentos estandarizados, los cuales son evaluados en términos de validez y confiabilidad, y se aplican de manera uniforme a todos los participantes. Además, las hipótesis suelen ser predeterminadas y se verifican durante el proceso de investigación. (Hernández & Baptista, 2014).

2.2 Diseño y corte de investigación

Dicho estudio se plasma bajo un diseño no experimental, en vista de que no involucra manipulación de variables, sino observación y medición. El estudio se enfoca en visualizar la conducta de las variables en su entorno natural y luego analizarlas, sin intervención de terceros (Hernández & Baptista, 2014).

Además, el estudio presenta un diseño de corte transversal. Esto implica la recolección de datos en un momento específico, sin un seguimiento continuo a lo largo del tiempo, en el que, permite examinar las relaciones entre variables en un único punto temporal, ofreciendo una visión instantánea de la situación, sin tomar en cuenta cambios a lo largo del tiempo ni relaciones causales (Hernández & Baptista, 2014).

2.3 Nivel de investigación

Su grado de análisis toma un alcance descriptivo correlacional, en el que, se considera descriptivo, porque su objetivo principal es calcular y recopilar datos de manera individual para posteriormente estudiar, analizar y describir lo obtenido. Asimismo, se clasifica como correlacional, porque trata de constituir la conexión entre ambas variables, con el fin de determinar si existe alguna asociación entre ambas y poder precisar esta relación (Hernández & Baptista, 2014).

2.4 Población y muestra

Población

La población se define como un grupo de individuos que presentan similares características, en el que, se delimita lo que será estudiado (Hernández & Baptista, 2014).

Por tanto, en este caso, la población aproximada está constituida por 500 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, específicamente aquellos matriculados y asistiendo a clases en el año 2023, que pertenecen al séptimo a décimo ciclo, de ambos sexos y mayores de edad.

Muestra

La muestra se refiere a un fragmento representativo de la población en su totalidad, donde, se emplean métodos como el uso de fórmulas específicas, el razonamiento lógico y otros enfoques (López, 2004).

En esta investigación, la muestra considera a 106 participantes universitarios que cursan la carrera de psicología, entre el séptimo y decimo ciclo, de una universidad privada en Lima Metropolitana, durante el año 2023.

En cuanto al muestreo por conveniencia, según Hernández y Baptista (2014), este método de selección implica elegir a los participantes o elementos de la muestra, basándose en su disponibilidad y accesibilidad. En este enfoque, la selección de la muestra se realiza de manera conveniente y práctica, sin seguir un proceso aleatorio o probabilístico.

2.5 Criterios de selección

Criterios de inclusión:

Que hayan firmado el formato de consentimiento informado.

Que sean parte de la carrera de psicología.

Que cursen entre el séptimo y decimo ciclo.

Que hayan estado matriculados durante el presente periodo 2023-1.

Criterios de exclusión:

Que no hayan firmado el formato de consentimiento informado.

Que no correspondan a la carrera de psicología.

Que no cursen entre el séptimo y decimo ciclo.

Que no hayan estado matriculados durante el periodo 2023-1.

2.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Instrumento Para la Variable 1

Nombre : Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)

Autores : Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai

Año : 1995

Constructo evaluado : Inteligencia Emocional

Dirigido a : Adolescentes y adultos

Adaptado por : Chang

Año de adaptación : 2017

Administración : Individual y colectiva

Población : Jóvenes y adultos

Objetivo : Evaluar el nivel de Inteligencia Emocional

Tiempo de aplicación : 5 a 10 minutos

Número de ítems : 24

Dimensiones : Atención Emocional, Claridad Emocional y Reparación Emocional

Normas de aplicación: La prueba se califica en una escala tipo Likert de cinco puntos, donde: 1 representa "nada de acuerdo", 2 indica "algo de acuerdo", 3 sustituye "bastante de acuerdo", 4 simboliza "muy de acuerdo" y 5 denota "totalmente de acuerdo". Estos reactivos están distribuidos en tres dimensiones, cada una compuesta por 8 ítems.

Dimensiones por cada ítem

Asimismo, según Salovey y Mayer (1995) citado por Chang (2017), desarrollaron el primer instrumento en formato de autoinforme para evaluar de manera consistente las creencias y actitudes de las personas sobre sus emociones y estados de ánimo. La primera versión, Trait Meta Mood Scale 48 (TMMS-48), se constituía por 48 ítems distribuidos en tres dimensiones: Atención Emocional, Claridad Emocional y Reparación Emocional. Posteriormente, se creó una versión abreviada llamada Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24), que conserva las tres dimensiones, contando con 24 ítems, las cuales son:

Atención emocional: La persona es capaz de sentir y comunicar sus sentimientos de manera adecuada.

Claridad emocional: Es la habilidad de comprender los propios estados emocionales.

Reparación emocional: Es la capacidad de regular adecuadamente los estados emocionales.

Por lo tanto, para calcular el puntaje, se suman los elementos del 1 al 8 para la dimensión **Atención Emocional**, los elementos del 9 al 16 para la dimensión **Claridad Emocional** y del 17 al 24 para la dimensión **Reparación Emocional**. Además, se han establecido puntos de referencia distintos para hombres y mujeres, ya que se reconocen diferencias en las puntuaciones para cada género (Chang, 2017).

En base a la adaptación peruana de Chang (2017), dentro del instrumento TMMS-24, se establecen diferentes rangos de puntuación para cada una de las dimensiones. En la escala general, se considera que un puntaje de 99 a 120 indica un nivel alto de inteligencia emocional, mientras que una puntuación de 66 a 98 se interpreta como una inteligencia emocional adecuada, y menos de 65 sugiere una baja inteligencia emocional.

En relación al factor de **Atención Emocional**, los puntajes entre 8 y 17 indican una baja capacidad de atención, mientras que los puntajes entre 18 y 32 se consideran como una atención emocional adecuada, y aquellos entre 33 y 40 se asocian con una alta capacidad de atención emocional.

Para la **Claridad Emocional**, los puntajes entre 8 y 20 sugieren una baja claridad emocional, mientras que los puntajes entre 21 y 35 se relacionan con una claridad emocional adecuada, y los puntajes entre 36 y 40 indican una alta claridad emocional.

Finalmente, en lo que respecta a la **Reparación Emocional**, los puntajes entre 8 y 22 sugieren una baja capacidad de regulación emocional, los puntajes entre 23 y 37 se

consideran como una reparación emocional adecuada, y los puntajes entre 38 y 40 indican una alta regulación emocional.

Método de corrección

La corrección de la prueba, se llevó a cabo utilizando la baremación de la escala establecida por Chang (2017), quien empleó el método de ANOVA para desarrollar baremos específicos para pacientes ambulatorios que asistieron al consultorio de psicología de una clínica en Lima Metropolitana. Se calculó la suma de los puntajes de cada una de las tres dimensiones (*Atención Emocional*, *Claridad Emocional* y *Reparación Emocional*), así como el puntaje total de la escala. Posteriormente, estos resultados fueron ubicados en la baremación previamente mencionada, la cual categoriza las puntuaciones de cada dimensión y del puntaje total en niveles de Baja, Adecuada y Alta.

Confiabilidad

Se observó una alta confiabilidad de consistencia interna en la Escala Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24), utilizando el método de estimación de la homogeneidad para pruebas con varias opciones de respuesta, con coeficientes alfa de Cronbach de 0.837 para Atención emocional, 0.866 para Claridad emocional y 0.883 para Reparación emocional (Chang, 2017).

Además, dentro del estudio de Chag (2017), se llevó a cabo la validación semántica empleado por el método del criterio de jueces, en el cual participaron 10 jueces expertos. Los valores obtenidos para los 24 ítems de la prueba fueron significativos, lo que indica que la prueba es apropiada semánticamente para la población bajo estudio.

Validez

En el marco de esta investigación, La Escala Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24) fue empleada por Chang (2017) a una muestra de 100 pacientes ambulatorios. Inicialmente,

se llevó a cabo la validación Ítem – Test utilizando el coeficiente de correlación de Pearson.

En cuanto a la dimensión de *Atención Emocional*, se observó que todos los ítems superaron el valor de 0.30, con el ítem 7 alcanzando el valor más alto de 0.703 y el ítem 4 el más bajo con 0.455. En relación a la dimensión de *Claridad Emocional*, todos los ítems también superaron el umbral de 0.30, siendo el ítem 11 el de mayor valor con 0.703 y el ítem 15 el de menor valor con 0.562. Por último, en la dimensión de *Regulación Emocional*, se encontró que todos los ítems tuvieron valores por encima de 0.30, con el ítem 18 obteniendo el valor más alto de 0.771 y el ítem 23 el valor más bajo con 0.551.

Instrumento Para la Variable 2

Nombre	: Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)
Autores	: Spielberger, Gorsuch, y Lushene
Año	: 1970
Constructo evaluado	: Ansiedad
Dirigido a	: Adolescentes y adultos
Adaptado por	: Sandoval
Año de adaptación	: 2020
Administración	: Individual y colectiva
Población	: Jóvenes y adultos
Objetivo	: Evaluar el nivel de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo
Tiempo de aplicación	: 20 minutos
Número de ítems	: 40
Dimensión	: Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo

Normas de aplicación: El instrumento utiliza un formato de respuesta tipo escala Likert de cuatro puntos, en donde, para la *Escala de Ansiedad – Estado*: 1 representa "casi nunca", 2 indica "algunas veces", 3 sustituye "frecuentemente" y 4 simboliza "casi siempre". De la misma forma, para la *Escala de Ansiedad – Rasgo*: 1 indica "no en lo absoluto", 2 denota "un poco", 3 significa "bastante" y 4 representa "mucho". Cabe mencionar que, la puntuación mínima es de 20 y la máxima es de 80 para cada una de las dimensiones.

Dimensiones por cada ítem

Se empleó el Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE) desarrollado por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) para evaluar el constructo de ansiedad. Esta escala fue traducida al castellano por Spielberger, Martínez, González, Natalicio y Díaz-Guerrero (1975), con la colaboración de psicólogos de diez países latinoamericanos, incluido el Perú.

Por ende, el IDARE consta de 40 ítems divididos en dos subescalas de autoevaluación, diferenciándose entre Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, siendo las siguientes (Spielberger et al., 1975, citado por Sandoval, 2020):

Es así como Sandoval (2020) menciona que la *Ansiedad Estado* se distingue por su naturaleza temporal. o transitoria en una persona, su aparición está mayormente influenciada por el contexto o el entorno en el que se encuentra el individuo en una situación específica de estrés ambiental. De la misma manera, también menciona que la *Ansiedad Rasgo* se manifiesta como una tendencia a percibir una mayor cantidad de situaciones del entorno como amenazantes; además, requiere que la persona exprese cómo se siente normalmente ante situaciones estresantes.

A su vez, Sandoval (2020) refiere que, para obtener una puntuación en cada una de las dimensiones, se realiza la siguiente estrategia de calificación:

La *Escala de Ansiedad – Estado*, consta de 20 ítems, la cual, 10 reactivos contribuyen de forma positiva y de manera directa: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18. Como también, cuenta con 10 ítems que contribuyen negativamente o están invertidos: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20.

Por su parte, La *Escala de Ansiedad – Rasgo*, incluye 20 ítems, en el que, 13 reactivos aportan de manera positiva y directa: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18 y 20. Acerca de, los ítems que tienen un efecto negativo o están invertidos son 7, los cuales son: 1, 6, 7, 10, 13, 16 y 19.

Método de corrección

Asimismo, según Spielberger et al. (1975) citado por Sandoval (2020), la corrección de la prueba implica sumar los ítems directos e inversos en cada escala. Posteriormente, se resta la suma de los ítems inversos de la suma de los ítems directos, y se agrega una constante: 50 para la *Ansiedad – Estado* y 35 para la *Ansiedad – Rasgo*. Luego, este resultado se ubica en baremos que se dividen en categorías de alto, medio y bajo.

No obstante, gracias al aporte de Sandoval (2020), dentro de la matriz de operacionalización de la variable Ansiedad Rasgo-Estado, se estima lo siguiente:

En primer lugar, dentro del procedimiento de la Ansiedad – Estado, se calcula la suma de los puntajes directos obtenidos en la prueba como A, mientras que la suma de los puntajes inversos se representa como B. Luego, se calcula la diferencia entre estas dos sumas (A-B) y se le suma 50 para obtener la puntuación final. Sin embargo, si la puntuación final está por debajo de 29 puntos, se clasifica como bajo nivel de ansiedad. Por el contrario, si la puntuación está entre 30 y 44 puntos, se considera un nivel medio de ansiedad. Por otro lado, si la puntuación es superior a 45 puntos, se clasifica como alto nivel de ansiedad.

En segundo lugar, dentro del procedimiento de la Ansiedad – Rasgo, la suma de los puntajes directos obtenidos en la prueba se representa como A, mientras que la suma de los puntajes inversos se representa como B. Luego, se calcula la diferencia entre estas dos sumas (A-B) y se le suma 35 para obtener la puntuación final. Además, si la puntuación final está por debajo de 29 puntos, se clasifica como bajo nivel de ansiedad. En cambio, si la puntuación está entre 30 y 44 puntos, se considera un nivel medio de ansiedad. Por otro lado, si la puntuación es superior a 45 puntos, se clasifica como alto nivel de ansiedad.

Confiabilidad

Posteriormente, en el Perú, Sandoval (2020) revela que el inventario exhibió una alta confiabilidad de consistencia interna, utilizando el método de estimación de la homogeneidad para pruebas con varias opciones de respuesta, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.91 para la ***Escala de Ansiedad – Estado*** y 0.85 para la ***Escala de Ansiedad – Rasgo***. Ambas escalas mostraron coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.70 (IC del 95%), lo que respalda la alta confiabilidad de la prueba en términos de su consistencia interna.

Validez

En relación a la determinación de la confiabilidad del ***Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE)***, se realiza un análisis de validez utilizando el coeficiente de correlación de Pearson para cada escala, a través del análisis Ítem-Test, el cual mostró una correlación significativa ($P < 0.01$) con la puntuación total de la prueba. A su vez, las correlaciones entre los ítems y la puntuación total de la ***Escala de Ansiedad – Estado*** indican en su mayoría una validez de constructo moderada a alta, evaluada mediante el análisis de Ítem – Test, en donde, la máxima correlación representa 0.76 y el mínimo 0.46., todas las correlaciones fueron altamente significativas ($p < 0.01$). Además, las correlaciones Ítem – Test para la

Escala de Ansiedad – Rasgo señalaron una baja y moderada validez de constructo, evaluada mediante el análisis del coeficiente de correlación de Pearson, que oscilaron entre 0.66 como máximo y 0.21 como mínimo, todas las correlaciones fueron altamente significativas ($p < 0.01$). (Sandoval, 2020).

2.7 Procedimiento de la recolección de datos

Por su parte, al realizar la recolección de datos, se presentó un consentimiento informado, dentro del cuestionario, con el fin de tener la autorización de cada estudiante de psicología de séptimo al décimo ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023. De este modo, se aplicaron de manera virtual los cuestionarios utilizados dentro del estudio (Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo y la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)), a través de Google Forms, en donde, se compartió el link a los estudiantes de psicología de los ciclos requeridos en una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.

2.8 Procedimiento del análisis de datos

Luego de organizar debidamente los datos recolectados por los instrumentos en Excel fueron analizados usando el software estadístico SPSS Versión 25. Se utilizó la estadística descriptiva para el análisis de las variables y dimensiones planteadas, calculando las medidas de tendencia central, frecuencias y determinando el tipo de distribución, a través de la prueba de Kolmogorov -Smirnov.

Se correlacionaron los valores promedios de Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo, empleando el coeficiente de correlación de Spearman para identificar el nivel de relación de las categorías de ambas variables. Finalmente, se utilizó una estratificación de acuerdo con las dimensiones de Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo.

2.9 Aspectos éticos

Es importante destacar, que el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2018) y el Código de Ética para la Investigación Científica en UPN (2023), establecen principios éticos fundamentales relacionados con la confidencialidad de la información recopilada. Ambos códigos resaltan la importancia de proteger la privacidad y confidencialidad de la información personal en una investigación. Según el artículo N°57 del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2018), los psicólogos deben garantizar La protección de la privacidad de los datos. Esto implica mantener la información recopilada de los participantes de manera confidencial y utilizarla únicamente con fines científicos o profesionales legítimos.

De manera similar, el artículo N°2 del Código de Ética para la Investigación Científica en UPN (2023), establece que el investigador tiene la responsabilidad de preservar la privacidad de los datos personales de los participantes en la investigación. Además, se menciona que el análisis, tratamiento de la información y difusión de los resultados obtenidos deben realizarse bajo el principio de confidencialidad.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Habiendo culminado la recolección de datos se consideró el formular un conjunto de tablas estadísticas con el adecuado uso del programa SPSS. A continuación, se muestran algunas de las características generales de la muestra usada para la presente investigación.

Variable: Ansiedad

Tabla 1

Distribución de los niveles de ansiedad en la muestra estudiada.

	Ansiedad Estado		Ansiedad Rasgo	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Bajo	5	4.7%	0	0%
Medio	101	95.3%	103	97.2%
Alto	0	0%	3	2.8%
Total	106	100%	106	100%

Nota. Resultados obtenidos de la escala de ansiedad: Estado – Rasgo IDARE.

Como se observa en la tabla 2, es crucial destacar que, se percibe una tendencia significativa en el nivel Medio en ambas dimensiones de la variable, exhibiendo un 95.3% en el componente Ansiedad – Estado. A su vez, se resalta un 97.2% en la dimensión Ansiedad – Rasgo.

Variable: Inteligencia emocional

Tabla 2

Distribución de los niveles de inteligencia emocional en la muestra estudiada.

	Baremación general	
	<i>f</i>	%
Inteligencia emocional	Alto	14 13.2
	Adecuado	77 72.7
	Bajo	15 14.1
Total	106	100

Nota. Datos recolectados a través de la escala: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

En la tabla 2, se encuentra distribuida la calificación de la variable *Inteligencia Emocional*, en el que, se muestra que el 72.7% de los estudiantes presentan un índice *Adecuado* de inteligencia emocional.

Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov.

Tabla 3

Prueba de normalidad

Kolmogorov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia Emocional	0.366	106	0
Ansiedad – Estado	0.54	106	0
Ansiedad – Rasgo	0.539	106	0
Atención Emocional	0.446	106	0
Claridad Emocional	0.385	106	0
Reparación Emocional	0.359	106	0

Nota. Base de datos (Anexo)

Dentro de la Tabla 3, los resultados de la Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, se evaluaron los valores obtenidos para cada una de estas variables, las cuales fueron: Inteligencia Emocional (0.366), Ansiedad Estado (0.54), Ansiedad Rasgo (0.539), Atención Emocional (0.446), Claridad Emocional (0.385) y Reparación Emocional (0.359), respectivamente. Además, se observó que la significancia asociada a estos valores fue de 0. Esto sugiere que las distribuciones de estas variables no difieren significativamente de una distribución normal.

Tabla 4

Correlación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo

	Ansiedad Estado		Ansiedad Rasgo	
	Correlación	Sig. (bilateral)	Correlación	Sig. (bilateral)
Inteligencia Emocional	-.343**	0	0.102	0.201

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 4, se muestra la correlación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad – Estado, con un coeficiente de correlación de Spearman de -0.343** y una significancia de 0, indica una relación leve negativa entre ambas variables. Esto sugiere que a medida que la inteligencia emocional de un individuo aumenta, la tendencia a experimentar ansiedad en un estado particular disminuye en cierta medida. Por otro lado, la asociación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad – Rasgo no es significativa.

Tabla 5

Correlación entre Atención Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo

	Ansiedad Estado		Ansiedad Rasgo	
	Correlación	Sig. (bilateral)	Correlación	Sig. (bilateral)
Atención Emocional	-.346**	0	-.265**	0.006

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En el recuadro anterior, la correlación entre la Atención Emocional y la Ansiedad – Estado, con un coeficiente de correlación de Spearman de -0.346** y una significancia de 0, indica una asociación leve negativa y significativa entre estas dos variables. Esto sugiere que a medida que la atención emocional aumenta, la ansiedad estado tiende a disminuir, por lo que, su relación es significativa.

De la misma forma, la correlación entre la Atención Emocional y la Ansiedad – Rasgo, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.265** y una significancia de 0.006, señala una asociación leve negativa y significativa entre estas dos variables. Esto sugiere que a medida que la atención emocional aumenta, la ansiedad rasgo tiende a disminuir, considerándose significativa.

Tabla 6

Correlación entre Claridad Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo

Claridad Emocional	Ansiedad Estado		Ansiedad Rasgo	
	Correlación	Sig. (bilateral)	Correlación	Sig. (bilateral)
	-0.369**	0	-0.273**	0.005

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla mostrada, la correlación entre la Claridad Emocional y la Ansiedad – Estado, con un coeficiente de correlación de Spearman de -0.369** muestra una asociación leve negativa; además, la significancia es de 0, exhibiendo que esta relación es altamente improbable que ocurra por azar, lo que refuerza la validez de los resultados obtenidos.

Al igual que, la correlación entre la Claridad Emocional y la Ansiedad – Rasgo, con un coeficiente de Spearman de -0.273** y una significancia de 0.005, señala una asociación leve negativa y significativa entre estas dos variables. Esto sugiere que a medida que la claridad emocional aumenta, la ansiedad rasgo tiende a disminuir, siendo significativa.

Tabla 7

Correlación entre Reparación Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo

	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo

Reparación Emocional	Correlación	Sig. (bilateral)	Correlación	Sig. (bilateral)
	-.356**	0	0.029	0.769

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En el cuadro anterior, la correlación entre la Reparación Emocional y la Ansiedad – Estado es considerable, con un coeficiente de correlación de $-.356^{**}$, lo que revela una correlación leve negativa. Además, con un nivel de significancia de 0, alcanzando un nivel significativo. Esto sugiere que a medida que la capacidad de reparación emocional aumenta, la ansiedad estado tiende a disminuir. Por otro lado, la correlación entre la Reparación Emocional y la Ansiedad – Rasgo, no es significativa entre estas dos variables de la muestra analizada.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio tiene como objetivo general establecer la relación que existe entre Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, durante el primer semestre académico 2023, obteniendo como resultado una correlación negativa o inversa, con intensidad leve y significativa ($r = -0.343^{**}$; $p < 0.05$) para Ansiedad – Estado, pero no significativa ($p > 0.05$) para Ansiedad – Rasgo. Los resultados obtenidos son similares a lo expuesto por Vargas (2019) y Rodrich (2023), a pesar de las diferencias en el lugar donde se han llevado a cabo estas investigaciones, lo que sugiere que la relación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo persiste, a pesar de las variaciones socio-culturales encontradas en los diversos sectores de Lima, donde provienen los estudios mencionados anteriormente. Por otro lado, se puede notar que, aunque tanto Vargas (2019) como Rodrich (2023) emplearon el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On-ICE se evidencia que las posibles variaciones en la prueba utilizada no afectan la relación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo.

No obstante, según Sierra et al. (2003) indican que la ansiedad se caracteriza por ser un estado de angustia, que implica cierta inquietud ante la anticipación de un peligro o la sensación de una posible catástrofe, lo que lleva a las personas a buscar una solución para enfrentar situaciones de dicho riesgo. Algo similar lo que plantea Virues (2005), quien destaca cómo la ansiedad es representada como una respuesta emocional, en el que, se diferencian las situaciones que representan un peligro real y aquellas que solo son percibidas como amenazantes debido a interpretaciones subjetivas, de manera que, no se vuelvan desadaptativas ni perjudiciales para la salud física y emotiva.

En cuanto al **objetivo específico 1**: “Identificar la relación entre la Atención Emocional y la Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023”; se cumple una correlación negativa, leve y significativa entre Atención Emocional y Ansiedad – Estado ($r = -0.346^{**}$; $p < 0.05$), del mismo modo, se efectúa una relación significativa entre Atención Emocional y Ansiedad – Rasgo ($r = -0.265^{**}$; $p < 0.05$). Además, la asociación entre Atención Emocional y Ansiedad – Estado coincide con el estudio realizado por Ormeño y Vilchez (2021). Esta información es relevante, ya que la presente investigación al igual que el antecedente previamente referido, han tenido como énfasis la evaluación del mismo grupo etario y espacio geográfico, lo que refuerza la idea de que la relación de ambas dimensiones es significativa en adultos jóvenes y universitarios de Lima Metropolitana. Asimismo, los hallazgos de esta investigación entre Atención Emocional y Ansiedad – Rasgo son contradictorios al estudio de Sandoval (2020), pese a que el lugar en donde se ha realizado este análisis es similar, al igual que en la categoría de edad, apreciando una asociación no significativa en universitarios de la salud de Lima Norte, lo que sugiere que la inclusión de estudiantes de diversas carreras de la salud, y no solo de psicología, podría haber tenido un impacto en los resultados.

Así mismo, la relación entre el aumento de Percepción Emocional y la disminución de Ansiedad – Estado, puede ser atribuido al argumento planteado por Salovey y Mayer (1997), quienes sugieren que niveles elevados de conciencia y reconocimiento de las propias emociones y las de los demás, puede influir en la forma en cómo brindamos respuestas emocionales inmediatas y a reducir la intensidad de la ansiedad que experimentan en situaciones específicas. A su vez, según lo añade Mayer et al. (2003), cuando los individuos desarrollan una mayor Atención Emocional, pueden volverse más conscientes de sus

patrones emocionales habituales y de cómo contribuyen a propiciar menores niveles de ansiedad.

En consideración al **objetivo específico 2**: “Determinar la relación entre la Claridad Emocional y la Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023”; se pudo encontrar mediante los resultados una correlación negativa, leve y significativa entre Claridad Emocional y Ansiedad – Estado ($r = -0.369^{**}$; $p < 0.05$). De la misma manera, se cumple una relación significativa entre Claridad Emocional y Ansiedad – Rasgo ($r = -0.273^{**}$; $p < 0.05$). Si bien es cierto, los resultados entre Claridad Emocional y Ansiedad – Estado, se ajustan con lo estimado por Bojórquez y Moroyoqui (2020), entre México y Perú. Esto sugiere que la relación entre estas dos dimensiones se mantiene, independientemente de las diferencias culturales y sociales entre los países donde se llevaron a cabo dichas investigaciones. Así mismo, los hallazgos de este estudio entre Claridad Emocional y Ansiedad – Rasgo, es similar con lo propuesto por Moral y Pérez (2022), entre España y Perú, ya que la asociación no se ve necesariamente afectada por cambios en las variables socio culturales existentes de un país a otro.

Además, según lo señala Salovey et al. (1995) el hecho de que la Claridad Emocional se eleve cuando la Ansiedad – Estado se reduce, se puede interpretar en cómo se podría identificar y nombrar las emociones que experimenta en situaciones específicas de inquietud. Como también, lo expuesto por Vallejo y Gastó (2000), la relación entre el aumento de Ansiedad – Rasgo y la disminución de Claridad Emocional, puede entenderse en cómo la ansiedad podría distorsionar el procesamiento emocional, lo que dificulta la capacidad de la persona para comprender y discriminar sus sentimientos de manera adecuada, es decir, que posiblemente un alto nivel de distinción a las emociones puede disminuir la ansiedad.

Respecto al objetivo específico 3: “Identificar la relación entre la Reparación

Emocional y la Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.”; correlación negativa, leve y significativa entre Reparación Emocional y Ansiedad – Estado ($r = -0.356^{**}$; $p < 0.05$). Sin embargo, la relación entre Reparación Emocional y Ansiedad – Rasgo, no es significativa ($p > 0.05$). La asociación adquirida entre Reparación Emocional y la Ansiedad – Estado es semejante con los hallazgos de Nieves (2020), dado que, tanto esta investigación como el mencionado, se centran en la evaluación del mismo rango de edad y género. Ambos estudios denotan una relación significativa, en el que, las mujeres obtienen puntuaciones más altas que los hombres. Por otro lado, los hallazgos de esta investigación entre Reparación Emocional y Ansiedad – Rasgo es opuesto a lo encontrado por Calisaya (2022), quien exhibe puntuaciones elevadas en el género masculino que en el femenino. Esta discrepancia puede explicarse a partir de que las investigaciones han sido realizadas en distintas partes de Lima.

De igual manera, la relación en el incremento de Reparación Emocional y la disminución de Ansiedad – Estado, puede ser explicado por la Salovey y Mayer (1995), quienes sugieren que una mayor confianza en la capacidad de regular las emociones puede contribuir a reducir los niveles de ansiedad, debido a que las personas que se sienten más seguras en su habilidad para manejar sus emociones tienden a experimentar menos ansiedad en situaciones estresantes. No obstante, según lo propone Salovey y Mayer (1997), el aumento de Reparación Emocional y la disminución de Ansiedad – Rasgo, se puede entender en cómo una mayor habilidad para aceptar y manejar las emociones, positivas como negativas, podría estar asociada con niveles más bajos de ansiedad. En otras palabras, una persona que puede regular de manera consciente sus emociones tiende a experimentar menos ansiedad persistente en situaciones cotidianas.

En conclusión, este estudio tuvo como objetivo general investigar la relación entre la Inteligencia Emocional y la Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana, 2023. Los resultados respaldaron la existencia de una correlación leve negativa y significativa entre Inteligencia Emocional y Ansiedad – Estado, no siendo lo mismo para la asociación de Inteligencia Emocional y Ansiedad – Rasgo.

Referente al objetivo específico 1 de la investigación, se hallaron una relación leve negativa y significativa entre Atención Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo.

Con relación al objetivo específico 2 del estudio, se encontraron una relación leve negativa y significativa entre Claridad Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo.

Respecto a el objetivo específico 3 del análisis, se hallaron una relación leve negativa y significativa entre Reparación Emocional y Ansiedad – Estado, no siendo el caso de la Ansiedad – Rasgo.

El uso de un muestreo no probabilístico y por conveniencia puede limitar las posibilidades de generalizar los resultados del estudio y limitar su aplicabilidad a otras poblaciones o contextos. En este tipo de muestreo, los participantes se seleccionan según su disponibilidad y conveniencia para el investigador, en lugar de seguir un proceso aleatorio que garantice la representación de toda la población de interés.

Al restringirse exclusivamente a estudiantes de psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, se excluyen otras poblaciones estudiantiles que podrían tener perspectivas diferentes o experiencias relevantes para el tema de estudio.

La interacción virtual, en el que pueden limitar la generalización de los hallazgos, la calidad de la comunicación y la comprensión de los participantes.

Se recomienda realizar en futuras investigaciones un muestreo aleatorio estratificado, seleccionando participantes de manera más equitativa y representativa, como la edad, el género o el nivel socioeconómico, y luego seleccionar aleatoriamente individuos de cada estrato, en el que, se garantiza una mejor representatividad de la muestra y la capacidad de generalizar los resultados a una población más amplia.

Se sugiere considerar la inclusión de estudiantes de otras facultades o disciplinas relacionadas, ya que esto permitiría obtener una perspectiva más amplia y diversa sobre el tema de estudio. Esto podría enriquecer el análisis y proporcionar una comprensión más completa de las relaciones entre las variables investigadas.

Para finalizar, se recomienda explorar la posibilidad de complementar la interacción virtual con métodos de recolección de datos en persona, para enriquecer la calidad de la comunicación y facilitar una comprensión más profunda de los participantes.

Dentro de las implicancias teóricas, la asociación entre la Inteligencia Emocional y la Ansiedad – Estado, refuerza lo que otros estudios previos han destacado, confirmando la influencia significativa de las habilidades emocionales en la experiencia y manifestación de la ansiedad. Por otro lado, la relación entre la Inteligencia Emocional y la Ansiedad – Rasgo es un tema en debate, ya que los estudios han arrojado resultados contradictorios. Por lo tanto, es necesario realizar más investigaciones para comprender completamente la naturaleza de la relación entre ambos factores. Es importante señalar que, dentro de las implicancias prácticas, existe la posibilidad en generar intervenciones psicoeducativas, de igual modo, en la implementación de talleres de intervención y las charlas podrían diseñarse específicamente para enseñar estrategias de regulación emocional, conciencia emocional y habilidades de afrontamiento que ayuden a las personas a manejar mejor sus emociones y reducir su ansiedad en situaciones estresantes.

REFERENCIAS

- Alviárez, L. & Pérez, M. (2009). Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 15(30), 94-117.
<https://www.redalyc.org/pdf/761/76120651005.pdf>
- Baron, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Barrera, R., Solano, C., Arias, J., Jaramillo, O., & Jiménez, R. (2019). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 7(14), 50-55.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4437>
- Bellack, A., & Lombardo, T. (1984). *Medición de la ansiedad*. En SM Turner (Ed.), *Teorías del comportamiento y tratamiento de la ansiedad*, 51–89. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-4694-4_2
- Bojórquez, C., & Moroyoqui, S. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Espacios*, 41 (13), 7.
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/a20v41n13p07.pdf>
- Calisaya, Á. (2022). *Inteligencia Emocional y Ansiedad Rasgo – Estado en jóvenes de Lima Centro tiempos de Covid-19*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1875/Calisaya%20Benavides%2c%20Angela%20Daniela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cano, A., & Tobal, J. (2001). Emociones y Salud. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 111-121.
<https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Cano->

Vindel/publication/230577062_Emociones_y_Salud/links/0912f5019582da711400000/Emociones-y-Salud.pdf

- Cañero, M., Mónaco, E., & Montoya, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 9(1), 19-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7109640>
- Catagua, G., & Escobar, G. (2021). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara - cantón Manta - 2020. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 6(3), 2094-2110. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926846>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de Ética y Deontología*. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Chang, M. (2017). *Relación entre Inteligencia Emocional y Respuesta al Estrés en pacientes ambulatorios del Servicio de Psicología de una Clínica de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/818/Relacion_Chang_Marcovich_MeyLing.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, (332), 97-116. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:6b5bc679-e550-47d9-804e-e86b8f4b4603/re3320611443-pdf.pdf>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77. <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf46.pdf>

- Fernández, L., González, A., & Trianes, V. (2015). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios*, 13 (1), 111–130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- García, M. (2017). La influencia de la inteligencia emocional en la evaluación del alumnado. *Publicaciones Didácticas*. (90), 672-701. <https://core.ac.uk/download/pdf/235854407.pdf>
- García., S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional*. [Tesis de Maestría]. Universidad San Martín de Porres. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1148/GARCIA_AS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, Z., Guerra, k., Cano, A., Herrera, S., Flores, P., & Medrano, L. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario de ansiedad estado-rasgo en población general y hospitalaria de República Dominicana. *Ansiedad y Estrés*, 23(2-3), 53-58. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.09.004>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books. <https://asantelim.files.wordpress.com/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós, 3-291. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Guerrero, V. & Reyes, G. (2020). Inteligencia emocional y agresión en estudiantes del nivel secundaria. UCV - HACER: *Revista de Investigación y Cultura*, 9(1), 55-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7946086>
- Hernández, R., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Editorial Mc Graw Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp->

content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-

Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf

Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2018). *How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. Emotion Review. 10(2)*, 138-148.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1754073917708613?journalCode=emra>

Jiménez, M., Esnaola, I., & Axpe, I. (2019). Capacidad predictiva de la inteligencia emocional en el bienestar subjetivo de los adolescentes. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 33(2)*, 127-144.
<https://www.redalyc.org/journal/274/27466853008/html/>

Lang, P. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. *En American Psychological Association eBooks*, 90-102.
<https://doi.org/10.1037/10546-004>

Leiva, M. (2023). *Asociación entre ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el 2021*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Ricardo Palma.
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6224/T030_72129523_T%20LEIVA%20NINA%20MASHIEL%20ARELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López, C. (2015). Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería. *Educación Médica. Dialnet, 16(1)*, 83-92.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6365252>

López, P. (2004). Población Muestra y Muestreo. *Punto Cero, 9(08)*, 69-74.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2000) *Modelos de inteligencia emocional*. En: Sternberg, RJ, Ed., *Handbook of Intelligence*, Cambridge University Press, Cambridge, 396-420.

<https://sci-hub.53yu.com/http://dx.doi.org/10.1017/cbo9780511807947.019>

Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2003). Medición de la inteligencia emocional con el MSCEIT V2.0. *Emoción*, 3 (1), 97–105. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.97>

Ministerio de Salud. (2019). *Estudiantes de la UNMSM cuentan con el primer Centro de Salud Mental Comunitario Universitario*. <https://dirislimacentro.gob.pe/para-fortalecer-el-equilibrio-emocional-social-y-bienestar-personal/>

Moral, R., & Pérez, C. (2022). Inteligencia Emocional y Ansiedad en tiempos de pandemia: Un estudio sobre sus relaciones en jóvenes adultos. *Ansiedad y Estrés*, 28(2), 122-130.

<https://www.ansiedadyestres.es/sites/default/files/rev/2022/anyes2022a14.pdf>

Mowrer, O. (1939). *Un análisis estímulo-respuesta de la ansiedad y su papel como agente reforzador*. *Psychological Review*, 46(6), 553–565. <https://sci-hub.53yu.com/10.1037/h0054288>

Nieves, A. (2019). Inteligencia emocional percibida en estudiantes de educación superior: análisis de las diferencias en las distintas dimensiones. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 17-33. <https://www.redalyc.org/journal/1332/133263700002/html/>

Organización Mundial de la Salud (2016). *Informe mundial sobre la discapacidad*.

Organización Mundial de la Salud y Banco mundial.

https://www.afro.who.int/sites/default/files/2017-06/9789240688230_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo*. Salud Mental.

http://www.who.int/mental_health/world-mental-healthday/2017/es/

Ormeño, M. & Vilchez, A. (2021). *Inteligencia Emocional y Ansiedad en Estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico, Lima 2021*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada del Norte.

[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32136/Orme%20c3%b1o%20A](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32136/Orme%20c3%b1o%20A%20Ivarez%20c%20Melannie%20Jazmin-)

[Vilchez%20Revilla%20c%20Anthony%20Juniors.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32136/Orme%20c3%b1o%20A%20Ivarez%20c%20Melannie%20Jazmin-Vilchez%20Revilla%20c%20Anthony%20Juniors.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pavlov, I. (1926). Los reflejos condicionados. Lecciones sobre la función de los grandes hemisferios. Ediciones Morata, 1–435.

<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/ce44549e3f489daf9f4e164ed50138bb.pdf>

Rodrich, P. (2023). *Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de Maestría]. Universidad San Martín de Porres.

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/12106/RODRICH_ZPA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Romero, J., Castro, N., Alvarado, W., Romero, G. & Mondragón, D. (2021). Inteligencia emocional para mejorar el pensamiento crítico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/762>

Salazar, N., Mosquera, D. & Sánchez, M. (2020). La inteligencia emocional: un camino para la resolución de conflictos en Instituciones Educativas Rurales, Rionegro, Colombia. *Revista científica, INICC-PERÚ*, 3(2), 1-14. <https://revista.inicc-peru.edu.pe/index.php/delectus/article/view/52>

- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://sci-hub.53yu.com/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., & Mayer, J. (1997). *What is emotional intelligence? Cited in P. Salovey & D. Sluyter (Eds), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators. New York:Basic Books*, 3-34. <https://www.sciepub.com/reference/13077>
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Atención, claridad y reparación emocional: exploración de la inteligencia emocional utilizando la escala Trait Meta-Mood. En JW Pennebaker (Ed.), *Emoción, divulgación y salud*, 125-154. Asociación Americana de Psicología. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sandoval, V. (2020). *Inteligencia Emocional y Ansiedad Rasgo – Estado en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad en Lima Norte*. [Tesis de Maestría]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8384/Inteligencia_SandovalMedina_Victoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade / Fortaleza*, 3(1), 10-59. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
- Skinner, B. (1981). *Conducta verbal. Editorial Trillas*, 11–509. <https://psicologiaen.files.wordpress.com/2016/06/skinner-b-f-conducta-verbal.pdf>
- Spielberger, C. (1972). ANXIETY AS AN EMOTIONAL STATE. En *Elsevier eBooks 1*, 23-49. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-657401-2.50009-5>
- Spielberger, C. & Díaz-Guerrero, R. (1975). *IDARE inventario de ansiedad: Rasgo-estado. Editorial El Manual Moderno*.

Spielberger, C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, C. A.: Consulting Psychologists Press.

Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems—a growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1-6. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>

Universidad Privada del Norte. (2016). *Código de Ética para la Investigación Científica en UPN*, (1), 1-14. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>

Vallejo, J., & Gastó, C. (2000). *Trastornos afectivos: ansiedad y depresión*. MASSON. <https://books.google.com.cu/books?id=7a1VnA9fst0C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Vargas, H. (2019). *Inteligencia Emocional y Ansiedad en Estudiantes Adolescentes*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/752365ea-9ad6-4656-a4c7-3f36e7589cfb/content>

Virues, R. (2005). Ansiedad estudio. *Revista Psicología Científica.com*. <https://psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

Zela, R. & Quispe, D. (2019). Rasgos de personalidad e inteligencia emocional en pacientes drogodependientes internos de dos centros de rehabilitación de Lima Este. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. 12(1), 61-70. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1207

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA INTERNA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.”

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Existe relación entre la Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?	Determinar y describir si existe relación entre la Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.	Existe relación entre la ansiedad e inteligencia emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.	1.- Variable Inteligencia Emocional: En cuanto a inteligencia emocional, Salovey y Mayer (1990) estimaron por primera vez, su definición como la habilidad de controlar los sentimientos y emociones individuales y de otros, buscar sus diferencias, dirigir el pensamiento y las acciones personales. Por otro lado, se utilizó el TMMS-24 desarrollado por Extremera y Fernández-Berrocal (2004), siendo una versión reducida del TMMS, ya que señala tres de la inteligencia emocional percibida (Salovey et al., 1995): Atención emocional: Transmite hasta qué punto los individuos tienden a observar y pensar en sus sentimientos y estados de ánimo. Claridad emocional: Evalúa la comprensión de los propios estados emocionales.	1.- Tipo de investigación Enfoque de investigación: Cuantitativo Diseño de investigación: No experimental. Corte de investigación: Transversal. Alcance o nivel de investigación: Correlacional. 2.- Población y muestra Unidad de estudio: Un estudiante de psicología que estén cursando entre séptimo a decimo ciclo de psicología en una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023. Población: 500 Muestra: 106 3.- Instrumentos Para la V1:
¿Existe relación entre Atención Emocional y Ansiedad – Estado en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?	Determinar si existe relación entre Atención Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.	Existe relación entre Atención Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.		
¿Existe relación entre la Claridad Emocional y Ansiedad – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de	Determinar si existe relación entre Claridad Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de una	Existe relación entre Claridad Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.		

Lima Metropolitana, 2023?	universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.			
¿Existe relación entre Reparación Emocional y Ansiedad – Estado en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?	Determinar si existe relación entre Reparación Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.	Existe relación entre Reparación Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023.	<p>Reparación emocional: Se refiere a las creencias de las personas sobre la capacidad de regular sus sentimientos.</p> <p>Dimensiones:</p> <p>D1: Atención Emocional</p> <p>D2: Claridad Emocional</p> <p>D3: Reparación Emocional</p>	<p>Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).</p> <p>Confiabilidad y Validez</p> <p>Confiabilidad</p> <p>Se observó una alta confiabilidad de consistencia interna en la Escala Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24), utilizando el método de estimación de la homogeneidad para pruebas con varias opciones de respuesta, con coeficientes alfa de Cronbach de 0.837 para Atención emocional, 0.866 para Claridad emocional y 0.883 para Reparación emocional (Chang, 2017).</p> <p>Validez</p> <p>En el marco de esta investigación, La Escala Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24) fue empleada por Chang (2017) a una muestra de 100 pacientes ambulatorios. Inicialmente, se llevó a cabo la validación Ítem – Test utilizando el coeficiente de correlación de Pearson. En cuanto a la dimensión de Atención Emocional, se observó que todos los ítems superaron el valor de 0.30, con el ítem 7 alcanzando el valor más alto de 0.703 y el ítem 4 el más bajo con 0.455. En relación a la dimensión de Claridad Emocional, todos los ítems también superaron el umbral de 0.30, siendo el ítem 11 el de mayor valor con 0.703 y el ítem 15 el de menor valor con 0.562. Por último, en la dimensión de Regulación Emocional, se encontró que</p>
			<p>2.- Variable Ansiedad Estado - Rasgo:</p> <p>Propuesta por Spielberger (1972), indicó que los niveles de ansiedad, ya sean altos o bajos, son influenciados por cómo se percibe el entorno y los estímulos, más que por la evaluación del riesgo. Asimismo, planteó la idea de dividir la ansiedad en un estado emocional y un rasgo de la personalidad, lo que llevó a desarrollar la Teoría de Ansiedad Rasgo – Estado (García et al., 2017).</p> <p>Ansiedad-estado: Spielberger (1972), describe la ansiedad como un estado emocional inmediato, sujeto a cambios con el tiempo, que se caracteriza por una mezcla única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, acompañados de pensamientos</p>	

molestos y preocupaciones, así como de cambios fisiológicos.

Ansiedad-rasgo: Spielberger (1972), se refiere a un tipo de ansiedad que está directamente relacionada con una tendencia o rasgo específico de la persona. La ansiedad rasgo no se evidencia de manera directa en el comportamiento, debe ser inferida a partir de la frecuencia de los aumentos en el nivel de ansiedad experimentados por el individuo.

Dimensiones:

Dimensiones:

D1: Ansiedad – Estado

D2: Ansiedad – Rasgo

todos los ítems tuvieron valores por encima de 0.30, con el ítem 18 obteniendo el valor más alto de 0.771 y el ítem 23 el valor más bajo con 0.551.

Para la V2:

Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo.

Confiabilidad y Validez

Confiabilidad

revelan que el inventario exhibió una alta confiabilidad de consistencia interna, utilizando el método de estimación de la homogeneidad para pruebas con varias opciones de respuesta, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.91 para la Escala de Ansiedad – Estado y 0.85 para la Escala de Ansiedad – Rasgo. Ambas escalas mostraron coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.70 (IC del 95%), lo que respalda la alta confiabilidad de la prueba en términos de su consistencia interna.

Validez

En relación a la determinación de la confiabilidad del Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE), se realiza un análisis de validez utilizando el coeficiente de correlación de Pearson para cada escala, a través del análisis Ítem-Test, el cual mostró una correlación significativa y directa ($P < 0.01$) con la puntuación total de la prueba (Sandoval, 2020).

4.- Procedimiento de recolección de datos

Consentimiento informado.

Cuestionario a través de Google forms.

5.- Procedimiento de análisis de datos

SPSS Versión 25

Prueba de Kolmogorov -Smirnov.

6.- Aspectos éticos

Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2018), art. N°57

Código de Ética para la Investigación Científica en UPN (2023), art. N°2

MATRIZ DE OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE ANSIEDAD ESTADO – RASGO (IDARE)

Matriz de Operacionalización de la variable Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE)

Tabla 8

Instrumento	Dimensiones	Ítems	Calificación y Baremos
Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE)	Ansiedad – Estado	Directos: 3-4-6-7-9-12- 13-14-17-18	Suma de puntajes directos = A
		Inversos: 1-2-5-8-10-11- 15-16-19-20	Suma de puntajes inversos = B (A-B) + 50 = Puntuación final
	Ansiedad – Rasgo	Directos: 22-23-24-25-28-29-31-32-34-35-37-38-40	Suma de puntajes directos = A
		Inversos: 21-26-27-30- 33-36-39	Suma de puntajes inversos = B (A-B) + 35 = Puntuación final
			Niveles de Ansiedad Estado: Por debajo de 29 puntos = Bajo Entre 30 y 44 puntos = Medio Por encima de 45 puntos = Alto
			Niveles de Ansiedad Rasgo: Por debajo de 29 puntos = Bajo Entre 30 y 44 puntos = Medio Por encima de 45 puntos = Alto

Nota. Instrumento adaptado a población peruana por Sandoval (2020).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL (TMMS-24)

Matriz de Operacionalización de la variable Inteligencia Emocional (TMMS-24)

Tabla 9

Instrumento	Dimensiones	Ítems	Baremación (realizada por Chang, 2017)
La Escala de Inteligencia Emocional Trait Meta-Mood Scale o TMMS-24	Atención Emocional	1-2-3-4-5-6-7-8	8-17= Baja AE 18-32= Adecuada AE 33-40= Alta AE
	Claridad Emocional	9-10-11-12-13-14-15-16	8-20= Baja CE 21-35= Adecuada CE 36-40= Alta CE
	Reparación Emocional	17-18-19-20-21-22-23-24	8-22= Baja RE 23-37= Adecuada RE 38-40= Alta RE
	Escala Total	1-24	Menor a 65= Baja IE 66-98= Adecuada IE 99-120= Alta IE

Nota. Instrumento adaptado a Perú por Sandoval (2020) y baremación total de la escala realizada por Chang (2017).

ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL TRAIT METAMOOD SCALE O TMMS-24

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sientam	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas,trato de calmarme.	1	2	3	4	5

22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO (IDARE) Escala de Ansiedad Estado del Inventario IDARE

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique cómo se siente en estos momentos. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

Nº	PREGUNTAS	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1	Me siento calmado				
2	Me siento seguro				
3	Estoy tenso				
4	Estoy contrariado				
5	Me siento a gusto				
6	Me siento alterado				
7	Estoy alterado por algún posible contratiempo				
8	Me siento descansado				
9	Me siento ansioso				
10	Me siento cómodo				
11	Me siento con confianza en mí mismo				
12	Me siento nervioso				
13	Estoy agitado				
14	Me siento “a punto de explotar”				
15	Me siento relajado				
16	Me siento satisfecho				
17	Estoy preocupado				
18	Me siento muy excitado y aturdido				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

Escala de Ansiedad Rasgo del Inventario IDARE

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique cómo se siente generalmente, habitualmente.

Nº	PREGUNTAS	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz				
25	Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona “tranquila serena y sosegada”				
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mí mismo				
33	Me siento seguro				
34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad				
35	Me siento melancólico				
36	Estoy satisfecho				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente				
38	Me afectan tanto los engaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongotenso y alterado				

¡Muchas gracias por su participación!