

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL EN
DOCENTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DEL DISTRITO
DE TARAPOTO, SAN MARTÍN”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Naddya Alexandra Espinoza Del Aguila

Asesor:

Mg. Johnny Erick Enciso Ríos
<https://orcid.org/0000-0002-4881-106X>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Nancy Alfonsina Negreiros Mora	18136825
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Ysis Judith Roa Meggo	40174394
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

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

DEDICATORIA

A mis padres y hermano, por su paciencia y apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

Gracias a mi madre Antonieta, por ser mi soporte en momentos difíciles.

A mi padre Delfin, por su esfuerzo para verme siempre feliz.

A mi hermano Axel, por enseñarme que podemos cumplir nuestros sueños y hacer siempre lo que nos gusta.

A mi asesor de tesis, por su tiempo para brindarme ayuda.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO CALIFICADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	22
1.3. Objetivos	22
1.4. Hipótesis	23
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	24
CAPÍTULO III: RESULTADOS	28
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	38
REFERENCIAS	42
ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descriptivos para Inteligencia Emocional y Estrés	28
Tabla 2. Frecuencias para niveles de Estrés laboral	29
Tabla 3. Frecuencias para Inteligencia Emocional y sus dimensiones	30
Tabla 4. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov	33
Tabla 5. Correlación de Pearson Estrés Laboral – Inteligencia Emocional	34
Tabla 6. Correlación de Pearson Estrés Laboral – Atención Emocional	35
Tabla 7. Correlación de Pearson Estrés Laboral – Claridad emocional	36
Tabla 8. Correlación de Pearson Estrés Laboral – Reparación emocional	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Frecuencias para niveles de Estrés Laboral	29
Figura 2. Frecuencias para niveles Inteligencia Emocional	30
Figura 3. Frecuencias para niveles de Atención Emocional	31
Figura 4. Frecuencias para niveles de Claridad Emocional	31
Figura 5. Frecuencias para niveles de Reparación Emocional	32

RESUMEN

El presente trabajo de investigación estudió la relación entre Inteligencia emocional y Estrés Laboral en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín. La investigación corresponde a una metodología cuantitativa, de diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional y corte transversal. La muestra estuvo compuesta por un total de 42 docentes de ambos sexos quienes accedieron voluntariamente a la aplicación de la Escala de Inteligencia Emocional “Trait Meta – Mood Scale” (TMMS – 24) midiendo, además, sus dimensiones Atención emocional, Claridad Emocional y Reparación Emocional; y la Escala de Estrés Laboral de Hernández. Los resultados obtenidos permiten reconocer una relación significativa e inversa entre la Inteligencia emocional y el estrés laboral ($p=.021$, $p<.05$), lo cual permite concluir que a niveles altos de inteligencia emocional se manifestarán niveles bajos de estrés laboral.

PALABRAS CLAVES: Inteligencia Emocional, Estrés Laboral, Atención Emocional, Claridad Emocional, Reparación Emocional.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud y productividad de los trabajadores en nuestro país y en el mundo; inclusive la Organización Mundial de la Salud (2004, p.1) considera hace más de una década al estrés laboral como uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores. Según Acosta y Burguillo (2014), existen diferentes estudios que se han llevado a cabo sobre estrés en profesionales de servicios (psicólogos, médicos, profesores, etc.), los cuales manifestaron que el trabajo diario atendiendo a personas es una importante fuente de estrés.

Se considera a la docencia como una de las profesiones más afectadas por el estrés, debido a la responsabilidad que ejerce sobre la educación de los niños y jóvenes, además es considerada como una figura representativa de la transmisión de los contenidos académicos, valores, ideales, creador de expectativas, conocimientos, intereses profesionales, personales y académicos, etc. Esta labor educativa tan exigente puede generar en muchos casos, malestar en relación a su propia profesión, hacia ellos mismos o hacia su trabajo, pudiendo derivar en estrés laboral (Acosta y Burguillo, 2014).

La Comisión Europea (2000) define al estrés laboral como “el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo” (p. 3). Siguiendo esta línea, Molina, et al. (2008), consideran que el estrés laboral implica una amenaza ante la cual el organismo requiere de ajustes adaptativos que le permitan mantener la homeostasis y asegurar la supervivencia, resaltando que se deben tomar medidas de afrontamiento y la adaptación del individuo frente al estrés para no tener peligro de salud.

Cabe precisar que el género juega un papel importante, son muchos los casos en donde la mujer que trabaja como docente es afectada con mayor prevalencia comparado a los hombres docentes (Pérez, Gonzáles y Pérez, 2013). Ellos mismos proponen que las mujeres están expuestas de manera permanente y constante al estrés laboral por las múltiples funciones que cumplen sobre todo a nivel familiar y social; además percibieron síntomas característicos, riesgos y trastornos alternos como: infertilidad, tensión premenstrual y neurosis de ansiedad.

En vista de esta problemática surge el interés por buscar posibles factores de protección frente a estas situaciones de estrés, a través de diferentes investigaciones se considera que la inteligencia emocional brinda la capacidad para adaptarse a las demandas del entorno y afrontar situaciones estresantes (López, 2018).

Es importante tener en consideración el estudio de diferentes variables relacionadas al estrés como el contexto laboral, las características personales y los efectos del estrés (Guillén & Guil, 2000). Al respecto, Ramos, Fernandez-Berrocal y Extremera (2007) indican que individuos con mayor autoconsciencia emocional tienen mayor capacidad para afrontar situaciones estresantes. Asimismo, Martínez et al. (2016), refieren que las evidencias de estudios pasados indican que la inteligencia emocional está asociada a un mayor autocontrol de las emociones y capacidad adaptativa para un mejor afrontamiento del estrés.

En la actualidad, vienen suscitando diferentes escenarios a nivel mundial que nos quejan a todos. A partir del conocimiento y propagación de la pandemia por COVID-19, en muchos países del mundo se optó por cuarentenas con semanas o incluso meses de duración con el fin de prevenir su velocidad de contagio y hacer frente a las falencias que presentan los sistemas de salud. Como medida también se suspendieron de manera indefinida las clases escolares en todo el país y se vio como una nueva alternativa, emplear las herramientas

tecnológicas que puedan aportar las facilidades necesarias para que los estudiantes sigan recibiendo sus clases y no pierdan un año de educación escolar.

A raíz de lo previamente comentado, se consideró este contexto como causante de nuevas experiencias y cambios en la forma en la que vivimos, nos sentimos, nos cuidamos e incluso, trabajamos. Gracias a las posibilidades de contactar con las autoridades de la Institución educativa que es la población de este estudio, se dio con una problemática que venía desarrollándose en el trabajo de los docentes. Las autoridades del colegio consideran innegable el impacto psicológico que los nuevos retos tecnológicos están exigiendo en los profesores para que puedan llevar a cabo sus clases de manera virtual. Asimismo, hay una opinión en común de los docentes sobre la forma en la que llevan su trabajo desde casa, manifiestan sentirse más estresados, presionados, asustados e incluso presentan mucha incertidumbre sobre el futuro más próximo.

Esta problemática ha despertado el interés por un estudio en el que se relacionen los componentes del estrés con los niveles de inteligencia emocional que presentan los participantes, con el fin de motivar futuras investigaciones en el plano de la causalidad de estas variables.

A continuación, se presenta los antecedentes internacionales y nacionales de las variables:

Debido a que el estrés es una problemática cada vez más frecuente, contamos con diferentes investigaciones internacionales como la de Chaidez y Barraza (2018), cuyo principal objetivo fue establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés laboral docente y el tipo de jornada laboral. Se aplicó una encuesta a 61 profesores de Educación Primaria, pertenecientes a la Zona Esc. No. 40 de Canatlán y a la Zona Esc. No. 33 de Santiago Papasquiario, ambas en el estado de Durango, México. Su principal resultado permitió afirmar que no existe relación entre ambas variables, por lo que se considera que el

trabajar en una escuela con más o menos horario laboral no determina la frecuencia de uso, ni el tipo de las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes para enfrentar su estrés.

Ilaja y Reyes (2016) investigaron el Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: Implicaciones en la salud laboral educativa. Tuvo como objetivo explorar el nivel de burnout y las habilidades en inteligencia emocional en una muestra de 60 profesores universitarios de tiempo completo de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Tras un análisis de mediación múltiple, se encontró que las tareas de investigación y vinculación se asocian con el burnout, asimismo, la salud funciona como una variable intermediaria entre estrés laboral y burnout. Por último, se concluyó también que la regulación emocional es intermediaria en la relación entre desempeño docente y satisfacción laboral.

Martínez et al.(2016) realizaron un estudio denominado Relación entre Inteligencia emocional y Estrategias de afrontamiento ante el estrés en Alicante, España. El presente tuvo como objetivo general determinar la relación entre ambas variables mediante un análisis bibliográfico a lo largo de los años en diversos trabajos previos, se emplearon buscadores como CSIC, Scopus y Web of Knowledge. Los resultados señalaron que los niveles altos de inteligencia emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión y la resolución de conflictos, mientras que niveles bajos de inteligencia emocional encuentran una relación significativa con estrategias de afrontamiento asociadas a la evitación, superstición y rumiación.

Por otro lado, Acosta, M. y Burguillo, A. (2014), plantearon como objetivo en su estudio, fue evaluar la existencia de Estrés Laboral y Síndrome de Burnout en una muestra de docentes de Primaria y Secundaria y establecer relaciones con dos posibles “factores de protección”, las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional. La muestra fue de 92 docentes procedentes de ocho Centros de Huelva, España. Se aplicó un Cuestionario

elaborado para la recogida de los datos personales y la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), el Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario COPE. Los resultados indicaron que las estrategias de afrontamiento adoptadas por los docentes no están siendo medidas útiles en cuanto a la mejora de estos problemas, por lo que no actuaría como factor de protección.

Aguilar, et al. (2014) llevaron a cabo un estudio que tuvo como objetivo general conocer y comparar niveles de inteligencia emocional, distrés, factores psicossomáticos, autoeficacia y locus de control y de esta forma conocer el impacto que ejercían en el rendimiento académico de 368 estudiantes de una universidad pública de Yucatán, México. En donde los resultados señalaron una relación significativa entre rendimiento académico con locus de control interno y un menor distrés psicológico y en menor medida con la autoeficacia e inteligencia emocional. Bajo este análisis, se pudo concluir que el rendimiento académico y desempeño en actividades en general puede verse influido por algunas variables psicológicas.

A nivel nacional, contamos con la investigación propuesta por Yanac (2019) cuyo objetivo fue identificar los niveles de inteligencia emocional en docentes que laboran en una institución educativa del distrito de Mi Perú, región Callao. La muestra estuvo conformada por 70 docentes del nivel primaria y secundaria. El instrumento que se utilizó fue el Inventario Coeficiente Emocional de BarOn ICE adaptado por Nelly Ugarriza, (2001), los resultados obtenidos demostraron que el 70% de los docentes posee un nivel de inteligencia emocional adecuado, el 22,86% un nivel por mejorar. Así mismo, el 7,14% un nivel alto.

López (2018) analizó la relación entre el estrés laboral y el desempeño docente en profesores de educación primaria del distrito de Rio Negro – Satipo. El desempeño docente fue evaluado a través de un cuestionario y el estrés laboral a través de la escala de Diagnóstico sobre Estrés Laboral. Los resultados determinaron que existe una relación

directa y significativa entre el estrés laboral y el desempeño docente de los profesores del nivel primario.

Además, Schmitt, M. (2018) en su investigación consigna el objetivo de comprobar la asociación del estrés laboral con el desempeño profesional docente en una institución educativa primaria de Lima Metropolitana entre los años 2011 – 2012. Los resultados indicaron que el estrés laboral se relaciona de manera inversa y moderada ($r = -0,236$) con el desempeño profesional docente del nivel primario.

Chang (2017) realizó un estudio llamado Relación entre inteligencia emocional y respuesta al estrés en pacientes ambulatorios del servicio de Psicología de una clínica de Lima Metropolitana. Este estudio tuvo como objetivo conocer la relación entre ambas variables empleando los instrumentos de medición Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS24) para Inteligencia Emocional y la Escala de Respuesta al Estrés MNC. La muestra estuvo conformada por 80 pacientes, 25 varones y 55 mujeres cuyas edades iban de entre los 18 a 64 años de edad. Los resultados revelaron una relación de tipo no lineal entre ambas variables y correlaciones no lineales entre las dimensiones de inteligencia emocional (Atención, claridad y reparación emocional) y los niveles de respuesta al estrés (neurovegetativo, cognitivo y motor).

Aguado, J (2016) planteó una investigación con el objetivo de determinar si existen diferencias en la inteligencia emocional de los docentes de la ciudad de Pampas según nivel educativo, género, estado civil y condición laboral, en una muestra de 124 docentes de los tres niveles (inicial, primaria, secundaria). Se aplicó el “Inventario Emocional Bar-On ICE” para evaluar la inteligencia emocional. Se concluyó que no existen diferencias significativas en la inteligencia emocional según nivel educativo, género, estado civil y condición laboral, observándose sin embargo de acuerdo al análisis descriptivo que la mayoría de docentes de los tres niveles educativos de la ciudad de Pampas muestran una inteligencia emocional baja.

Por otra parte, Castillo (2016), realizó una investigación titulada *La influencia del estrés laboral en el desempeño docente en las instituciones educativas secundarias de la ciudad de puno 2015*, en esta investigación se utilizó el paradigma cuantitativo, tomando en cuenta la metodología hipotética - deductiva, considerando y utilizando el instrumento y técnica que es la encuesta pre-codificada. El análisis de resultados concluyó que frente al estrés laboral por la presión laboral un 43% consideran que la generación del estrés es determinada por los conflictos interpersonales con sus colegas.

Dávila y Valladolid (2015) tuvieron el objetivo de determinar los niveles de estrés laboral y los factores asociados, en 40 docentes de una institución educativa en Chiclayo durante el 2015. El instrumento utilizado fue la escala de estrés laboral de Hernández. Los resultados revelaron que el estrés laboral se encuentra en nivel medio con el 60%, además las dimensiones con porcentajes más altos son desgaste emocional e insatisfacción por retribución (30 % y 35% respectivamente) y los factores con menor porcentaje son: insatisfacción del ejercicio profesional (32.5% y 50% respectivamente).

El objetivo general de la investigación propuesta por Solari (2015) fue determinar de la relación entre el estrés con el desempeño docente. El enfoque fue de una investigación cuantitativa, de tipo correlacional, de diseño no experimental. La población estuvo compuesta por 101 docentes, de los cuales se tomó una muestra de 80 participantes, obtenidos por muestreo aleatorio, a quienes se les aplicó una encuesta de 8 preguntas con una escala de 5 categorías de respuestas referida a ambas variables. A través de los resultados se concluyó que el estrés se relaciona directamente con el desempeño docente en la I.E. “Emilio Soyer Cavero” – 2015.

Con respecto al marco teórico de la variable Inteligencia emocional, podemos mencionar que esta es un constructo que incluye el control y autoconsciencia emocional, además de otros factores protectores frente al estrés como la creación de vínculos positivos.

Bar-On (2000) la describe como un conjunto de habilidades personales, sociales y emocionales, que influye en la capacidad para adaptarse y enfrentarse a las demandas y presiones del medio. Por lo tanto, es una variable importante para determinar el éxito en diferentes aspectos de la vida, el bienestar general y la salud emocional.

Por su parte, Mayer, J; Salovey, P y Caruso, D (2008) propusieron que la inteligencia emocional permite procesar la información emocional, y utilizarla como guía del pensamiento y conducta. De esta manera, se consideró que podría ser una variable que contribuya a un mejor afrontamiento de situaciones estresantes y en consecuencia a un menor estrés laboral.

Mestre y Guil (2014, citados por Chang en 2017) señalan que Salovey y Meyer introdujeron este término en el año 1990, debido a que la coyuntura en el ámbito académico de la psicología comenzaba a presentar un interés por la manera en que funcionaban las emociones y el pensamiento. Para ambos autores la inteligencia emocional es descrita como la habilidad para controlar sentimientos y emociones en unos mismos y en otras personas, diferenciarlos y emplear lo conocido para guiar nuestro pensamiento y conducta.

Como resume Chang (2017), Salovey y Meyer en el modelo explicativo de Inteligencia emocional, señalan que se configura por tres dimensiones o categorías: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional.

Cuando hablamos de Atención emocional nos referimos a la identificación propia del individuo en tomar una vista propia y reconocer emociones y sentimientos de una manera inteligente. Se asocia también a la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada. La dimensión de Claridad emocional consiste en comprender adecuadamente los estados emocionales y pulir su canalización de una manera limpia. Reparación emocional es señalada como la capacidad de regular los estados emocionales de manera óptima.

Siguiendo con el modelo explicativo de Salovey y Meyer, tenemos que Fernández y Extremera (2005, citados por Carrasco en 2017) sostiene que la Inteligencia emocional se definía bajo cuatro habilidades básicas, las cuales son las siguientes:

- Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud.
- Habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- Habilidades para comprender emociones y el conocimiento emocional.
- Habilidad para regular emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Gabel (2005, citado por Carrasco en 2017) señala que a lo largo de los últimos años se han presentado diversos modelos sobre la inteligencia emocional. Los cuales se han agrupado a partir de tres visiones en particular: habilidades, comportamiento e inteligencia.

A partir de este señalamiento, se indica que la inteligencia emocional desde la visión de inteligencia propone dos modelos: Basados en el procesamiento de información y los mixtos.

Por un lado, el modelo basado en habilidades define a la Inteligencia emocional como un proceso mental que no requiere de la intervención de la personalidad o el constructo de temperamento. Y por el otro lado, el modelo mixto señala que es una mezcla de actitudes, habilidades y disposiciones del propio sujeto por adaptarse a situaciones emocionalmente exigentes.

La inteligencia emocional también posee habilidades que se desarrollan bajo un proceso sistematizado que involucra experiencias, rasgos de personalidad e interacción con el medio, son las siguientes:

- Percepción Emocional o Atención Emocional: Fernández y Extremera (2005, citados por Carrasco en 2017) plantean que es la habilidad para el reconocimiento de nuestras emociones y de las personas que nos rodean. Señalan además que esta

habilidad se encuentra estrechamente relacionada con la lectura y decodificación del lenguaje no verbal y con el proceso superior de atención.

- **Asimilación Emocional:** Consiste en el entendimiento de nuestro comportamiento basado en nuestras emociones durante o después de solucionar una situación que haya significado un desafío emocional. Esta habilidad presenta la capacidad de utilizar las emociones para potenciar el razonamiento con el fin de la resolución de problemas.
- **Comprensión Emocional o Claridad Emocional:** Señala la capacidad que tiene el individuo para entender la transición emocional de un estado a otro, considerando como importante cada uno de sus estadios. Asimismo, supone la comprensión de sentimientos simultáneos y las emociones complejas.

Regulación Emocional: Hace referencia a la capacidad para reflexionar sobre nuestras emociones y determinar su uso en función a la información obtenida. Por otro lado, nos permite hacer una observación reflexiva de nuestras emociones y su influencia en nuestro comportamiento.

En cuanto a la segunda variable, estrés laboral, Numerosos estudios han señalado la importancia de factores psicosociales y su injerencia sobre la salud mental y física de las personas. Si bien es cierto, la mayoría de enfermedades son multifactoriales pero es innegable el papel que juega el estrés en su desarrollo o nivel de afectación a las personas.

Lazarus y Folkman (1986, citados por Quispe en 2016) definen al estrés como la relación entre el sujeto y el contexto en el que se desenvuelve como perturbador y abrumador, provocando una falta de control en sus propias capacidades para enfrentar dicho evento. González (2014) señala como uno de los factores desencadenantes del estrés laboral a las condiciones de trabajo a la cual se encuentran sometidos los sujetos de cualquier trabajo o institución. Por otro lado Leka, Griffiths y Cox (2004) señalaron que el exceso de

exigencias puede orientar a una persona a sentirse oprimida por su entorno laboral y por consiguiente, ceder a las presiones del estrés.

Robbins (2004, citado por González en 2014) señaló la importancia de dos factores que desencadenan de manera casi inmediata indicadores de estrés laboral: Debe manifestarse cierta incertidumbre o inseguridad sobre los resultados y que éstos sean importantes. Esto se debe a la consideración que existe un mayor nivel de estrés a aquellos que presentan dudas sobre las consecuencias de sus propias acciones o la de los encargados de su trabajo y que se presentan valores significativamente menores cuando alguien está convencido de su éxito, como también de su error.

Por otro lado, Keith (1999, citado por Quispe en 2016) plantea que hay factores psicosociales inmersos en el desarrollo del estrés laboral y que es importante considerar estos para la explicación de esta variable. Estos son los principales:

- Desempeño profesional: Carencia en la elaboración de plan de vida laboral y una evidente falta de capacidades para exigencias propias del puesto de trabajo.
- Dirección: Falta de liderazgo y orientación de las alboras a desarrollar.
- Organización y función: Autoridad conflictiva, pobre organización en el ambiente laboral.
- Tareas y actividades: Excesiva carga laboral, tareas monótonas y trabajo bajo presión.
- Medio ambiente de trabajo: Infraestructura defectuosa o riesgosa para la seguridad de los trabajadores.
- Jornada laboral: Constante rotación y cambio de horarios. Jornadas extenuantes.
- Empresa y entorno social: Incumplimiento de ley o normal que velen los derechos laborales.

Hernández (2012) señaló en el instrumento de Escala de Estrés Laboral, la incidencia de seis principales dimensiones: Desgaste emocional, Insatisfacción por retribución, Insatisfacción del ejercicio profesional, Falta de motivación, Exceso de demanda laboral y Demérito profesional. A propósito de ello, diversos estudios a lo largo de los años y en varios países han mostrado evidencias de la existencia de una relación negativa entre la inteligencia emocional y el estrés laboral.

De acuerdo con Lorente, Salanova, Martínez y Schaufeli (citado por Valadez, A., Bravo, M. y Vaquero, J. (2014)) se puede considerar a la docencia como una profesión altamente estresante debido a diversos factores como las demandas laborales incrementadas, mayores exigencias a los profesores, competencias cada vez más especializadas entre otras cosas. Lo anterior sugiere que los docentes tanto de nivel primaria y secundaria de escuelas públicas y privadas, se encuentran en situaciones complejas y delicadas (Reyes, Ibarra, Torres y Razo, 2012).

Peiró (1999) señala que hay que tener en cuenta que el estrés laboral se encuentra explicado bajo un modelo sistemático que abarca principalmente seis bloques de características explicativas:

- Variables ambientales: Valorados a partir de elementos internos y externos pertenecientes al contexto en el que se desenvuelve la persona, puede ser de tipo físico y social.
- Características de la persona: Relacionado a la personalidad misma y experiencias previas a partir del conocimiento del estrés.
- Respuesta: Estrategia o manera de sobrellevar una situación estresante.
- Los resultados de la experiencia del estrés: Reflejadas en estado físico, emocional y relacional en diversos ámbitos de la vida del trabajador.

La presente investigación se justifica; a nivel teórico, encuentra su justificación en la importancia de hacer llegar un material teórico que sea considerado como un precedente para reformular la manera en la que se abordan problemáticas laborales desde la óptica del psicólogo. No debemos olvidar el impacto que tienen las emociones en el desempeño laboral (Feldman & Blanco, 2006), las consecuencias del inadecuado manejo de emociones y desarrollo de inteligencia emocional puede repercutir en la manera en la que los trabajadores se sienten sobre la labor que realizan, sesgando su opinión y viéndose empujados por pensamientos automáticos de saturación. El impacto teórico de este estudio puede ser significativo para próximos trabajos que busquen incidir en estas variables a mayor profundidad. A nivel práctico, este estudio busca proporcionar una base sólida con el fin de aportar en nuevas estrategias para afrontar el estrés laboral en diversos ámbitos, pero sobre todo en el campo educacional. Muchas veces se piensa equivocadamente que los docentes no llegan a pasar por situaciones estresantes debido a que su principal función es el dictado de clases sobre determinada materia; sin embargo, estudios que serán presentados a continuación señalan la importancia del tratado de las emociones desde un punto de vista integrador para prevenir posibles cuadros de estrés laboral. Por otro lado, el aporte metodológico se vería reflejado en la creación de manuales o guías de prevención e intervención que entiendan la importancia de la salud mental en el ámbito laboral. A nivel metodológico, se busca dar a conocer resultados basados en evidencia que señalen factores involucrados en la ocurrencia de esta problemática. Si bien es cierto, se emplean instrumentos para la medición de estas variables estandarizados en el medio peruano, también hay instrumentos que no pueden emplearse bajo los criterios de confiabilidad por su falta de adaptación. Se espera que este estudio cumpla un importante papel al considerar como necesaria la creación de instrumentos psicométricos disponibles para nuestro medio. Por último, a nivel social, este estudio propone el reconocimiento de una problemática

recurrente dentro del sistema educativo. De obtener resultados que favorezcan la hipótesis de investigación, podríamos señalar que el estrés laboral supone un riesgo para el desempeño de los docentes en sus funciones de enseñanza. Cabe resaltar que durante el proceso de aprendizaje es importante la manera en la que se brinda el conocimiento y el significado que le otorgan los estudiantes a la figura de “docente”, es por ello que es necesario abordar estas variables y fortalecer puntos débiles –tomando como punto de partida este estudio- pues significaría no solo una mejora en la vida profesional de los docentes, sino que también enriquecería el proceso educativo por completo.

1.2. Formulación del problema

Con respecto a todo lo planteado anteriormente, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre el estrés laboral y la inteligencia emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín?

Como preguntas específicas: ¿Existe relación entre el estrés laboral y la dimensión Atención Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín? ¿Existe relación entre el estrés laboral y la dimensión Claridad Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín? ¿Existe relación entre el estrés laboral y la dimensión Reparación emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín?.

1.3. Objetivos

El objetivo general de esta investigación es: Determinar la relación entre el estrés laboral e inteligencia emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín.

Como objetivos específicos tenemos: Determinar la relación entre el estrés laboral y la dimensión Atención emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín; determinar la relación entre el estrés laboral y la dimensión Claridad Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín; determinar la relación entre el estrés laboral y la dimensión Reparación emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín.

1.4. Hipótesis

La hipótesis general de la siguiente investigación se presenta a continuación: Existe relación significativa entre el estrés laboral e inteligencia emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín.

Como hipótesis específicas tenemos: Existe una relación significativa entre el estrés laboral y la dimensión Atención Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín; Existe una relación una relación significativa entre el estrés laboral y la dimensión Claridad Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín; existe una relación significativa entre el estrés laboral y la dimensión Reparación emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación, presenta una metodología de enfoque cuantitativo, dado que utiliza la recolección de datos de índole científica para describir y conocer una realidad concreta, expresada generalmente en números y bajo procesos estadísticos acordes a las exigencias del estudio. Por otra parte, el diseño fue no experimental ya que, como señalan Hernández et al. (2014) las variables no se van a ver alteradas o modificadas en pro de los objetivos de estudios, de esa manera se observan y evalúan en su contexto natural. Así mismo, esta investigación es de alcance descriptivo correlacional pues tiene como principal propósito evidenciar y describir las relaciones existentes entre las presentes variables de estudio (Hernández et al, 2014). Por último, como refiere Meneses (2014) es de corte transversal, pues la información recabada se dio durante un periodo de tiempo determinado y a una muestra determinada. Teniendo en cuenta las características propias de la muestra y las implicancias de su elección. La población de estudio está conformada por un total de 161 docentes de educación primaria de instituciones educativas públicas del distrito de Tarapoto, San Martín que se encuentren contratados durante el presente año y de ambos sexos. El tipo de muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, debido a que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra; en otras palabras, depende del proceso de toma de decisiones del investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Así mismo, se considera como tipo intencional ya que se seleccionaron de acuerdo a las facilidades brindadas por las autoridades de la Institución educativa en este estado de emergencia sanitaria y a conveniencia de la investigadora. Por lo tanto, el tamaño de la muestra fue de 42 docentes de 4 instituciones educativas públicas del distrito de Tarapoto, San Martín, inicialmente se consideró un número mayor de muestra, pero las condiciones actuales no facilitaron dicha propuesta, debido a la carga laboral de los docentes y la

entendible poca disposición durante estos momentos. Como criterios de inclusión para la muestra, se tuvo en cuenta que los docentes de nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas de Tarapoto se encuentren laborando en su puesto actualmente, que acepten participar voluntariamente del estudio, que lean y acepten el consentimiento informado enviado de forma virtual.

La investigación utilizó la técnica de la encuesta para recoger los datos correspondientes a la variable. La encuesta tiene como objetivo medir variables de una determinada realidad a través de preguntas, utilizando tanto formatos impresos como digitales, en esta oportunidad fueron de tipo virtual directamente (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Los instrumentos de recolección de datos usados en la presente investigación fueron: El instrumento de estrés laboral del autor Hernandez (2012), la cual fue y la Escala de Inteligencia Emocional “Trait Meta – Mood Scale” de los autores Salovey y Mayer (1995).

El cuestionario de estrés laboral, es de procedencia mexicana, teniendo por autora a: Angélica Irene Hernández Gonzáles. La evaluación está conformada por 40 ítems, cuenta con afirmaciones de respuesta múltiple como nunca, rara vez, a veces y con frecuencia, las cuales tendrán el valor de 0 a 3 respectivamente; además posee 6 dimensiones: Desgaste emocional, Insatisfacción por retribución, Insatisfacción del ejercicio profesional, Falta de motivación, Exceso de demanda laboral y Demérito profesional. Se califica a través de la sumatoria del valor asignado a cada ítem, el puntaje total es la suma de los valores asignados a cada ítem; finalmente se transforma con los baremos correspondientes, cuyas categorías son: alto (85 - 120), medio (40 -84) y bajo (39 - 0). Mientras que, la escala de inteligencia emocional (TMMS-24), elaborada por Salovey y Meyer, quienes inicialmente realizaron una primera versión que contenía 48 ítems, posteriormente surgió una versión abreviada, la cual fue seleccionada para la presente investigación. Esta versión está conformada por 24 ítems,

tres dimensiones, la Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional, cada dimensión consta de ocho ítems. El evaluado escogerá el grado en el que está de acuerdo con las afirmaciones presentada, a través de una escala de tipo Likert, con puntuación de 1 a 5; la calificación es mediante la sumatoria los puntajes por cada una de las dimensiones, obteniendo los puntajes por dimensión; finalmente se transforma con los baremos establecidos.

Ficha técnica Instrumento de Estrés laboral (Hernández, 2012)

Autor	:	Hernández, A. (2012).
Adaptación	:	Dávila, J. y Díaz, M. (2015)
Administración	:	Individual o colectiva.
Rango de edad de aplicación: 18 a más.		
Tiempo	:	15 minutos aproximadamente.
Objetivo	:	Evaluar el nivel de estrés laboral.

Ficha Técnica De Escala De Inteligencia Emocional “Trait Meta-Mood Scale” (Tmms-24; Salovey Y Mayer, 1995

Autor	:	Salovey y Mayer (1995).
Traducción	:	Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).
Adaptación	:	Chang, M. (2017).
Administración	:	Individual o colectiva.

Rango de edad de aplicación: 18 años a más.

Tiempo : 15 minutos aproximadamente.

Objetivo : Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida.

El procedimiento para la recolección de datos se detalla a continuación: Se dio a conocer a los evaluados mediante un link, un cuestionario creado gracias a la herramienta Google Forms, en la cual se explicaron las instrucciones de aplicación, un consentimiento informado y el protocolo de las pruebas. Esta solución fue vista como una alternativa para seguir con la investigación a pesar del duro momento que estamos viviendo en la coyuntura actual.

Para el análisis de datos se procedió a elaborar una base de datos en el programa informático Excel 2013 de Microsoft Office, para su posterior exportación al paquete de análisis estadístico SPSS en su versión 23, en el cual se realizarán procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales, de esta manera que tenemos que los siguientes serán los conceptos y pruebas estadísticas a tener en cuenta, durante este procedimiento:

- Estadísticos Descriptivos: Media, mediana, desviación estándar, frecuencias y porcentajes.
- Estadísticos Inferenciales: Se realizó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov y según los resultados de normalidad se procedió con pruebas Paramétricas o No paramétricas.

En función a los aspectos éticos del presente estudio, la parte inicial del formulario de instrumentos detalla los alcances y objetivos de este estudio, así como la consideración de datos únicamente con un fin académico y bajo completa confidencialidad. De esta manera, los participantes podían escoger participar o declinar su participación en el estudio.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Tabla 1. Descriptivos para Inteligencia Emocional y Estrés

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Inteligencia Emocional	42	51	115	84.31	15.985
Estrés Laboral	42	15	90	45.31	19.659

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos de las pruebas Trait MetaMood Scale 24 (TMMS24) para Inteligencia emocional y Escala de Estrés Laboral aplicados a docentes de educación primaria de Instituciones educativas públicas de Tarapoto.

En la tabla 1, podemos observar los valores descriptivos alcanzados para las variables Inteligencia Emocional y Estrés Laboral en donde las medias son 84.31 y 45.31 respectivamente.

Tabla 2

Frecuencias para niveles de Estrés laboral

Tabla 2. Frecuencias para niveles de Estrés laboral

	F	%
BAJO	18	42.9
MEDIO	23	54.8
ALTO	1	2.4
Total	42	100.0

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos de la prueba y Escala de Estrés Laboral aplicados a docentes de educación primaria de Instituciones educativas públicas de Tarapoto.

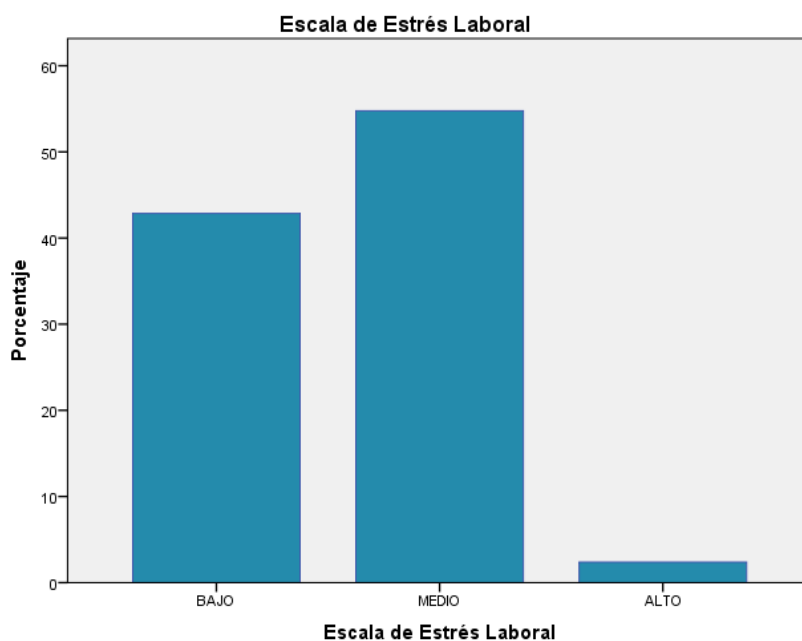


Figura 1. Frecuencias para niveles de Estrés Laboral

En la tabla 2 podemos ver las frecuencias alcanzadas por la variable Estrés Laboral en donde vemos una predominancia del nivel Medio con un 54.8%, seguido del nivel Bajo con un 42.9%.

Tabla 3

Tabla 3. Frecuencias para Inteligencia Emocional y sus dimensiones

Frecuencias para Inteligencia Emocional y sus dimensiones

	Inteligencia Emocional		Atención		Claridad		Reparación	
	F	%	F	%	F	%	F	%
BAJO	8	19.0	3	7.1	6	14.3	9	21.4
ADECUADO	28	66.7	33	78.6	29	69.0	31	73.8
ALTO	6	14.3	6	14.3	7	16.7	2	4.8
Total	42	100.0	42	100.0	42	100.0	42	100.0

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos de las pruebas Trait MetaMood Scale 24 (TMMS24) para Inteligencia emocional aplicados a docentes de educación primaria de Instituciones educativas públicas de Tarapoto.

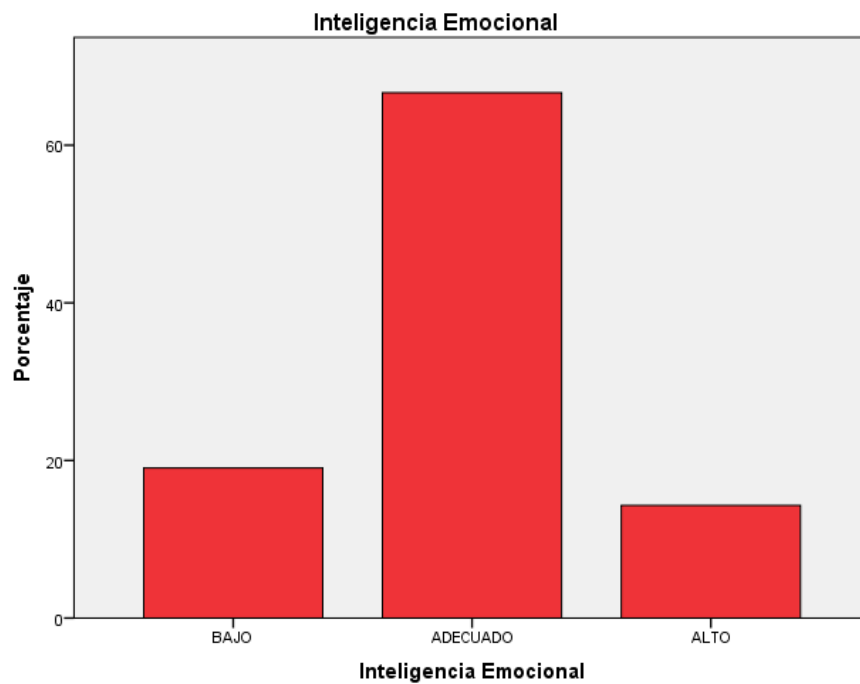


Figura 2. Frecuencias para niveles Inteligencia Emocional

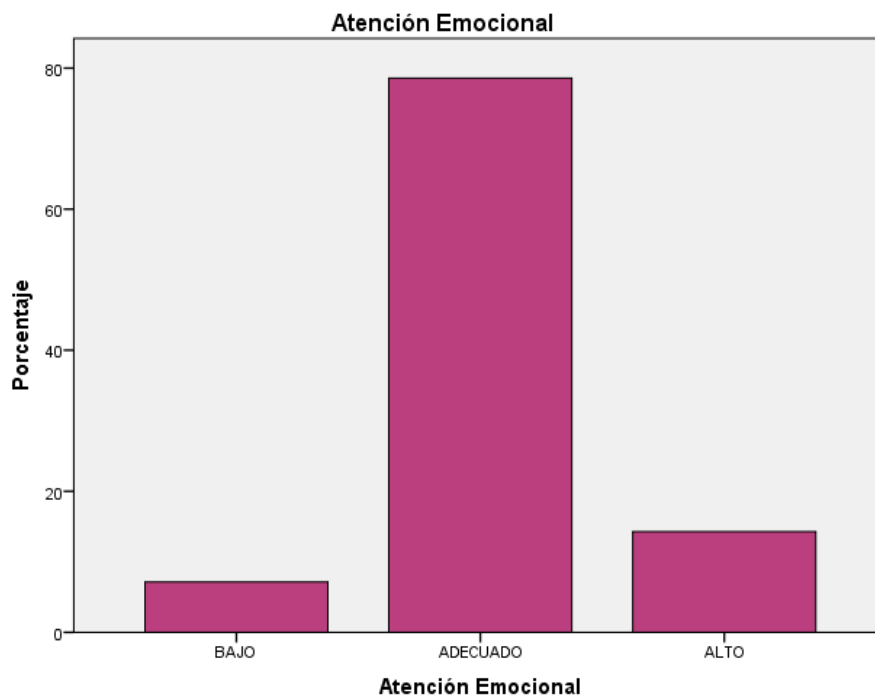


Figura 3. Frecuencias para niveles de Atención Emocional

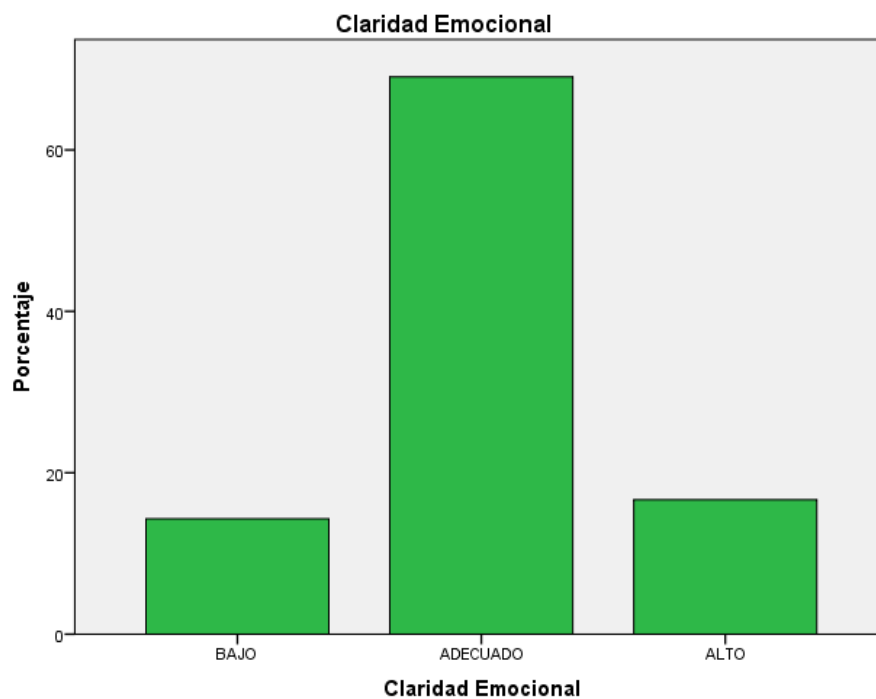


Figura 4. Frecuencias para niveles de Claridad Emocional

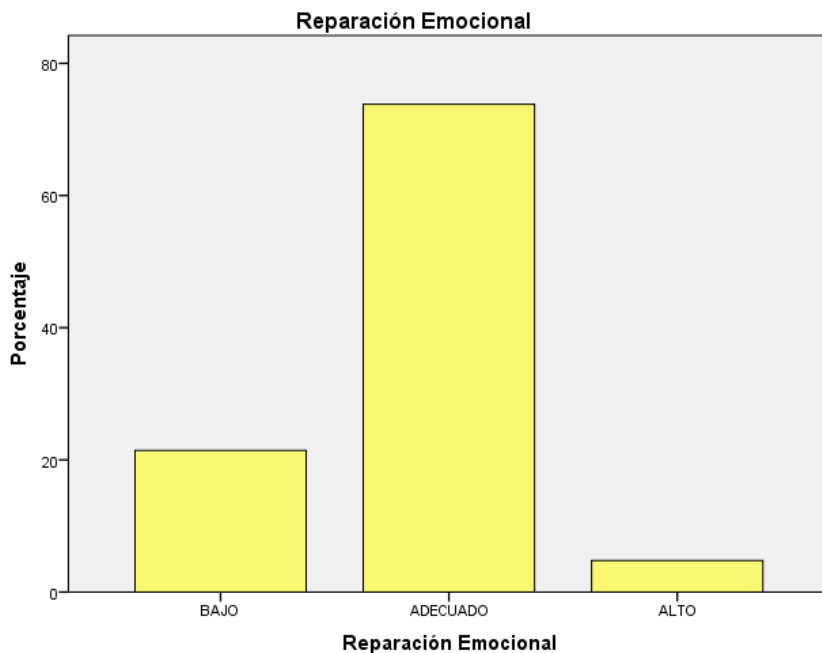


Figura 5. Frecuencias para niveles de Reparación Emocional

En la tabla 3 podemos ver las frecuencias para los niveles de Inteligencia emocional en donde hay una predominancia del nivel Adecuado (66.7%). Además, las dimensiones Atención emocional con una predominancia del nivel Adecuado (78.6%), al igual que Claridad Emocional (69%) y Reparación Emocional (73.8%).

Tabla 4
Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov
Tabla 4. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

		Atención	Claridad	Reparación	Inteligencia Emocional	Estrés Laboral
Parámetros normales	Media	26.24	28.76	29.31	84.31	45.31
	Desviación típica	6.092	6.450	6.430	15.985	19.659
Diferencias más extremas	Absoluta	.114	.145	.210	.163	.105
	Positiva	.073	.078	.092	.094	.105
	Negativa	-.114	-.145	-.210	-.163	-.071
Z de Kolmogorov-Smirnov		.736	.937	1.360	1.055	.681
Sig. asintót. (bilateral)		.650	.344	.050	.216	.743

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos de las pruebas Trait MetaMood Scale 24 (TMMS24) para Inteligencia emocional y Escala de Estrés Laboral aplicados a docentes de educación primaria de Instituciones educativas públicas de Tarapoto.

En la tabla 4 podemos ver los resultados de la Prueba de bondad de Ajuste a la Normalidad Kolmogorov-Smirnov. En esta, se evidencia que por los valores obtenidos de la significación se encuentran alineados a la normalidad, a excepción de la variable Inteligencia emocional ($p < .05$), se emplearán estadísticos paramétricos.

Tabla 5

Correlación de Pearson Estrés Laboral – Inteligencia Emocional

Tabla 5. Correlación de Pearson Estrés Laboral – Inteligencia Emocional

		Estrés Laboral	Inteligencia Emocional
Estrés Laboral	Correlación de Pearson	1	-.356
	Sig. (bilateral)		.021
	N	42	42
Inteligencia Emocional	Correlación de Pearson	-.356	1
	Sig. (bilateral)	.021	
	N	42	42

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos de las pruebas Trait MetaMood Scale 24 (TMMS24) para Inteligencia emocional y Escala de Estrés Laboral aplicados a docentes de educación primaria de Instituciones educativas públicas de Tarapoto.

En la tabla 5 se presentan los resultados para el objetivo general, producto de la Correlación de Pearson, se obtuvo una significación de ($p=.021$) con un coeficiente de correlación negativo. Se evidencia la relación inversamente proporcional entre las variables Estrés Laboral e Inteligencia Emocional.

Tabla 6

Correlación de Pearson Estrés Laboral – Atención Emocional

Tabla 6. Correlación de Pearson Estrés Laboral – Atención Emocional

		Estrés Laboral	Atención
Estrés Laboral	Correlación de Pearson	1	.022
	Sig. (bilateral)		.892
	N	42	42
Atención	Correlación de Pearson	.022	1
	Sig. (bilateral)	.892	
	N	42	42

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos de las pruebas Trait MetaMood Scale 24 (TMMS24) para Inteligencia emocional y Escala de Estrés Laboral aplicados a docentes de educación primaria de Instituciones educativas públicas de Tarapoto.

En la tabla 6 vemos los resultados del estadístico de correlación de Pearson para las variables Estrés Laboral y Atención emocional, la cual es la primera dimensión de la variable Inteligencia Emocional. No se evidencia correlación entre dichas variables en esta muestra.

Tabla 7
Correlación de Pearson Estrés Laboral – Claridad emocional
Tabla 7. Correlación de Pearson Estrés Laboral – Claridad emocional

		Estrés Laboral	Claridad
Estrés Laboral	Correlación de Pearson	1	-.444
	Sig. (bilateral)		.003
	N	42	42
Claridad	Correlación de Pearson	-.444	1
	Sig. (bilateral)	.003	
	N	42	42

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos de las pruebas Trait MetaMood Scale 24 (TMMS24) para Inteligencia emocional y Escala de Estrés Laboral aplicados a docentes de educación primaria de Instituciones educativas públicas de Tarapoto.

A continuación, presentamos la tabla 7 en la cual se evidencia una relación inversamente proporcional entre las variables Estrés Laboral y la Dimensión Claridad Emocional de la variable Inteligencia emocional ($p=.003$).

Tabla 8

Correlación de Pearson Estrés Laboral – Reparación emocional

Tabla 8. Correlación de Pearson Estrés Laboral – Reparación emocional

		Estrés	
		Laboral	Reparación
Estrés Laboral	Correlación de Pearson	1	-.460
	Sig. (bilateral)		.002
	N	42	42
Reparación	Correlación de Pearson	-.460	1
	Sig. (bilateral)	.002	
	N	42	42

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados obtenidos de las pruebas Trait MetaMood Scale 24 (TMMS24) para Inteligencia emocional y Escala de Estrés Laboral aplicados a docentes de educación primaria de Instituciones educativas públicas de Tarapoto.

De igual forma, en la tabla 8, podemos ver el resultado de la aplicación del estadístico Correlación de Pearson en la que se evidencia una relación inversamente proporcional ($p=.002$) entre la variable Estrés Laboral y Reparación Emocional, la cual es la tercera dimensión de la variable Inteligencia emocional.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la presente investigación se buscó determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y Estrés Laboral en docentes de nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín; luego de la recolección de datos en la población ya mencionada y del análisis estadístico concerniente a nivel descriptivo e inferencial, se halló que sí existe una relación significativa e inversamente proporcional entre ambas variables ($p=.021$), contando con un coeficiente de correlación de ($r=-.0356$), lo cual permite que se acepte la hipótesis alterna y se rechace la hipótesis nula; esto señala que a niveles más altos de inteligencia emocional, se presentaran niveles más bajos de estrés laboral. Dicha relación toma sentido por el hecho que tanto la realidad de la problemática evidenciada como en otros estudios han señalado teóricamente una estrecha relación entre ambas variables. Chang (2017) realizó un estudio que correlacionó la variable Inteligencia emocional con la respuesta al estrés en pacientes de una clínica, los resultados ofrecieron una correlación significativa no lineal, al igual que en nuestro estudio. Es importante señalar que los contextos no son los mismos y las motivaciones al estrés tampoco, en este caso se presenta una situación que afecta a todos como lo es la pandemia que ha causado estragos en la sociedad y exigido medidas que cambiaron la forma en la que solíamos ver el mundo. Frente a esta realidad, nadie queda exento y en este estudio los docentes se encuentran enfrentando un nuevo reto que pone en juego tanto el estrés de su vida personal, preocupación natural frente a la problemática y retos que el trabajo exige en estas situaciones.

Por otro lado, vemos que según los objetivos específicos, concerniente a determinar la relación entre Estrés laboral y la dimensión Atención emocional, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, pues no se evidencia relación entre ambas variables para la muestra aplicada. A forma de contraste, Malca y Vásquez (2018) hallaron

que en su estudio aplicado a alumnos de educación secundaria, la dimensión Atención emocional demostró un porcentaje de 58.5% en nivel promedio y un 38.2% en nivel alto, mientras que en el presente estudio aplicado a docentes, la misma dimensión de Atención Emocional alcanzo un 78.6% en el nivel promedio y un 14.3% en nivel alto. Estas diferencias descriptivas señalan una marcada distinción entre los niveles de estudiantes y de docentes, sobre todo por el hecho de la exposición laboral y los factores psicosociales que intervienen en sus labores.

Asimismo, tras el análisis de los resultados para obtener la correlación entre la variable Estrés laboral y la dimensión Claridad emocional, podemos aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula ya que se manifiesta una relación inversa y significativa entre ambas variables ($p=.003$), con un coeficiente de correlación de ($\alpha=-.444$), es decir a mayor nivel de Claridad emocional, se presentará un nivel menor de Estrés laboral y viceversa. Estos resultados se contrastan con el estudio de Dávila y Valladolid (2015) en el que encontraron que los niveles de estrés pueden asociarse a distintos factores, no solo vinculados a la propia persona como lo es la inteligencia emocional sino al medio en el que se encuentra. Este factor extrínseco puede llegar a representar una clara amenaza para la salud mental de muchos trabajadores.

Considerando el último objetivo específico vemos que tras los resultados del estadístico de correlación de Pearson para la variable Estrés Laboral y la dimensión Reparación emocional nos permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, pues se evidencia una relación significativa e inversa entre ambas variables ($p=.002$), con un coeficiente de correlación de ($\alpha=-.460$), es decir, a mayores niveles alcanzados de Reparación emocional, se presentaran niveles menores de estrés laboral.

A pesar de muchos resultados favorables, es necesario considerar mayores investigaciones para profundizar en la relación entre las dimensiones de ambas variables en

el ámbito de estrés laboral pues, a pesar de que se conozcan muchos estudios al respecto, son muy poco empleados para abordar problemáticas severas en el ámbito laboral. Se recomienda proponer más investigaciones en el campo de la salud mental, promueve cambios de una manera directa y diferente orientados al desarrollo pleno de la persona.

Dentro de una de las principales implicaciones de este trabajo, se considera el impacto teórico y práctico como uno de los mejores logros alcanzados por este estudio a futuro. Se buscó servir de punto de partida para futuros trabajos complementarios y con intenciones de creación de material adicional en estos campos. Se considera que sería interesante establecer un precedente para que en más colegios se pueda considerar una prioridad la salud mental del personal docente.

Los resultados señalados a lo largo de este trabajo son expuestos con la intención de dar a conocer una realidad que se presenta en muchos lugares del país y el mundo, durante muchos años la salud mental ha sido relegada a un segundo plano y ha sido vista como una intervención accesoria y carente de importancia para el desarrollo profesional. Hoy en día esa visión va cambiando poco a poco y sin duda, estudios de calidad pueden servir como una herramienta para el planteamiento de alternativas a problemáticas que antes formaban parte de la cotidianidad.

Las principales limitaciones o sesgos enfrentados van en torno a la aplicación de las pruebas, existen definitivamente detalles que han sido pasados por alto debido a la condición en la que se encuentra el país y el mundo.

Lo más relevante de la investigación fue considerar a otros estudios como una ayuda muy importante para ubicarnos en el campo correcto, elegir las pruebas cautelosamente y que se acomoden a los intereses de la investigadora. Los resultados de este estudio han señalado un camino significativo a seguir para próximos estudios, incluso a

complementar datos en el futuro de este mismo trabajo, pues debido a la coyuntura actual no se hizo una aplicación de pruebas a la muestra total inicialmente seleccionada.

Finalmente, se concluye con lo siguiente, en el presente estudio se determinó la relación existente entre la Inteligencia emocional y Estrés laboral en docentes de nivel primaria de Instituciones educativas públicas del distrito de Tarapoto, San Martín; encontrándose que la relación entre ambas variables es significativa e inversa. Esto indica que en cuanto se presenten niveles altos de inteligencia emocional, se presentaran niveles bajos de estrés laboral.

Por otro lado, se determinó la correlación entre las variables Estrés laboral y la dimensión Atención emocional, en la cual no se encontró evidencia de correlación entre ambas variables. Lo importante a tener en cuenta en este objetivo es el hecho de cuestionarnos si realmente el estrés laboral tiene una sola fuente de procedencia, quizás no se evidenció en esta muestra, pero es probable que pueda ocurrir en otros ámbitos.

Asimismo, se evidenció la existencia de una relación significativa e inversa entre la variable Estrés laboral y las dimensiones Claridad Emocional y Reparación Emocional, lo que implica que, es importante tener en cuenta que a mayores niveles encontrados de estrés laboral se manifestaran niveles bajos de Claridad Emocional y Reparación Emocional

REFERENCIAS

- Acosta, M. y Burguillo, A. (2014). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria en Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 1 (4), 303 – 309.
- Aguado, J. (2016). *Inteligencia Emocional En Docentes De Instituciones Educativas De La Ciudad De Pampas*. Repositorio UNCP.
<https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/4233/Aguado%20Vera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aguilar, M., Gil, O., Pinto, V., Quijada, C. & Zúñiga, C. (2014) Inteligencia emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 21-35. ISSN: 0185-1594.<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29232614002>
- Carrasco, J. (2017) Relación entre Inteligencia Emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/984/Relacion_CarrascoTacuri_Jennifer.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castillo, E. (2016). La Influencia del Estrés Laboral en el desempeño Docente en las Instituciones Educativas Secundarias de la Ciudad de Puno 2015.
- Cháidez, J. & Barraza, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos* 18(2), 63-75. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.18566/ infpsic.v18n2a04>

Chang, M. (2017) Relación entre Inteligencia Emocional y respuesta al estrés en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana.

Universidad Peruana Cayetano Heredia.

<http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/818>

Comisión Europea (2000). Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo. ¿La «sal de la vida» o el «beso de la muerte»? Luxemburgo: Autor. Disponible en:

http://www.europa.eu.int/comm/employment_social/health_safety/publicat/stress_es.pdf

Dávila, J. y Valladolid, M. (2015). Factores asociados al estrés laboral en docentes de educación básica en una institución educativa nacional de Chiclayo, 2015. (Tesis de licenciatura). Recuperado de

<http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/60/1/Tesis%20Davila%20Sobrino%20-%20Diaz%20Valladolid.pdf>

Feldman, L., & Blanco, G. (2006). Las emociones en el ambiente laboral: un nuevo reto para las organizaciones.

Fernández, J. y Calderón, G. (2016). Modelo Demandas-Control-Apoyo social en el estudio del estrés laboral en el Perú. *Revista Médica Herediana* 28 (4), 281-282.

Guillén, C y Guil R. (2000). *Psicología del trabajo para relaciones laborales*. Madrid, España. Mc Graw Hill.

González, M. (2014). Estrés y Desempeño laboral - Estudio realizado en Serviteca Altense de Quetzaltenango. Universidad Rafael Landívar.

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/43/Gonzalez-Mayra.pdf>

Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A. G., Hernández-Domínguez, L., & M. Contreras, C. (2008). Estrés Psicosocial: Algunos Aspectos Clínicos Y Experimentales. *Anales*

- de Psicología / *Annals of Psychology*, 24(2), 353–360. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42951>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Metabase de Recursos Educativos. http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf
- Hernández, A. (2012). *Validación del instrumento de estrés laboral para médicos mexicanos*. Scielo.org. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2012000100007
- Ilaja, B., & Reyes, C. (2016) Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. *Psicología desde el Caribe*, 33(1),31-46. ISSN: 0123-417X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21345152003>
- Leka, S., Griffiths, A. y Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Reino Unido: OMSS.
- López, O. (2018). *Estrés laboral y desempeño docente en profesores de educación primaria del distrito de Rio Negro*. (Tesis de maestría) Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/4999>
- Malca, Y. & Vásquez, E. (2018) *Inteligencia Emocional y Funcionalidad familiar en alumnos de Educación secundaria de un colegio estatal de Cajamarca*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/725/PRESENTACION%20FINAL%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Martínez, A., Piqueras, J. & Ingles, C. (2016) Relaciones entre Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el Estrés. Clínica Neuropsicológica Mayor, Alicante - España. <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Meneses, O. (2014) El profesorado en E.F. y las competencias básicas en TIC. Capítulo III: Metodología de la investigación. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8917/Capitulo_III_Marco_Metodol_gico.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2004). La organización del trabajo y el estrés. *Serie de protección de la salud de los trabajadores n°3*. https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=
- Peiró, J. (1999). *Estrés Laboral, Liderazgo Y Salud Organizacional*. Sistema de Información Científica Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829109.pdf>
- Pérez, G. (2009). Nivel de estrés laboral y nivel de satisfacción laboral de los docentes de primaria de la zona 79 de Montemorelos, Nuevo León, México. (Tesis de maestría). Universidad de Montemorelos. Recuperado de http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/13/browse?rpp=20&sort_by=1&type=title&offset=73&etal=-1&order=ASC
- Quispe, S. (2016) Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de Lima. Universidad Autónoma del Perú.

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/366/1/QUISPE%20GAMIO%2C%20SHERLLEY%20KATHERINE%20JULLY%20ROSSMERY.pdf>

Ramos, S., Fernandez-Berrocal, P., & Extremera, N. (2007). *Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor*. *Cognition and emotion*, 21(4), 758-772.

Reyes L. V, Ibarra D., Torres M. y Razo R. (2012). El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas. *Revista Digital Universitaria*, 13(7), 1-14.

Schmitt, M. (2018). *Estrés laboral y desempeño profesional docente del nivel primario de la I.E. María Inmaculada de Lince – Lima en el período 2011 – 2012*. (Tesis de maestría) Universidad José Carlos Mariátegui. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UJCM_19e70c1eb7e53ff8d5a86672c46fce81

Solari, C. (2015). *El estrés y el desempeño docente en la I.E. Emilio Soyer caverro – 2015*. (Tesis de maestría) Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/936>

Valadez, A., Bravo, M. y Vaquero, J. (2014). Percepción de las fuentes de estrés laboral y sus efectos en el docente universitario. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual* 4 (1), 21 – 30.

Yanac, E. (2019). *Inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa Pública del distrito mí Perú - Callao*. Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/01143f5d-61ce-498a-b4ee-5c6c0ea003aa/full>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Título: “Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes de educación primaria de instituciones educativas públicas del distrito de Tarapoto, San Martín – 2020”			
Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p>¿Existe relación entre el estrés laboral y la inteligencia emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre el estrés laboral e inteligencia emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre el estrés laboral y la dimensión Atención Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín. • Determinar la relación entre el estrés laboral y la dimensión Claridad Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín. • Determinar la relación entre el estrés laboral y la dimensión Reparación Emocional emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín. 	<p>H1: Existe relación significativa entre el estrés laboral e inteligencia emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín.</p> <p>H0: No existirá relación significativa entre el estrés laboral e inteligencia emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe una relación significativa entre el estrés laboral y la dimensión Atención Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín. • Existe una relación significativa entre el estrés laboral y la dimensión Claridad Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín. • Existe una relación significativa entre el estrés laboral y la dimensión Reparación 	<p>Tipo de investigación</p> <p>El presente estudio, es de tipo descriptivo-correlacional, siendo su objetivo principal analizar y describir las relaciones entre las variables de investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra estuvo conformada por 42 docentes de instituciones educativas del distrito de Tarapoto, San Martín. Muestreo de tipo no probabilístico - intencional.</p> <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instrumento de Estrés laboral (Hernández, 2012) - Escala de Inteligencia Emocional (TMMS-24) de Salovey y Meyer (1995).

		<p>Emocional en docentes de educación primaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Tarapoto, San Martín.</p>	<p style="text-align: center;">Análisis de datos</p> <p>Para el análisis de datos se procederá a elaborar una base de datos en el programa informático Excel 2013 de Microsoft Office, para su posterior exportación al sistema informático de estadística SPSS en su versión 21, en el cual se realizarán procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales, los cuales serán empleados para analizar los datos que revelan.</p>
--	--	---	---

Anexo 2: Matriz de Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Inteligencia Emocional	Conjunto de habilidades personales, sociales y emocionales, que influirán en la capacidad para adaptarse y enfrentarse de manera activa y efectiva a las demandas y presiones de la vida diaria, impactando en el bienestar psicológico de las personas (Salovey y Meyer, 1995).	<p>Definido por la Escala de Inteligencia Emocional (TMMS-24) de Salovey y Meyer (1995)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención Emocional - Claridad Emocional - Reparación Emocional 	Consta de 24 ítems en total	Ordinal y de Intervalo
Estrés Laboral	Es la respuesta psicológica y física que ocurre cuando los requerimientos del trabajo no encajan con las	Definida por el Instrumento de Estrés laboral (Hernández, 2012); cuyas dimensiones son:	Consta de 40 ítems en total	Ordinal y de Intervalo

	<p>capacidades, recursos o necesidades del trabajador, pudiendo generarse por el trabajo en sí o el contexto social o de organización del entorno como es una pobre comunicación entre empleados o conflictos interpersonales (Hernández, 2012).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desgaste emocional - Insatisfacción por retribución - Insatisfacción del ejercicio profesional - Falta de motivación - Exceso de demanda laboral - Demérito profesional 		
--	--	--	--	--

