



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MANEJO DE ESTRÉS EN  
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN  
EL CONTEXTO DEL COVID-19, PISCO-2020**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR:**

**Bach. ARANGO FLORES, MILY ROSA**

**LIMA – PERÚ**

**2020**

**ASESOR DE TESIS**

---

**Dr. JUAN BAUTISTA CALLER LUNA**

## **JURADO EXAMINADOR**

---

**Dr. PEDRO PABLO ALVAREZ FALCONI**  
**Presidente**

---

**Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**  
**Secretario**

---

**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTAROLA**  
**Vocal**

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a Dios, a mis hijos Jossefat William, Cesar Yampol, porque ellos son mi fortaleza y mi motivación, a mi familia, porque siempre han confiado en mí y en mi capacidad para alcanzar mis objetivos, a mis amigos, que estuvieron conmigo en todo momento sin ninguna condición; ellos me inspiraron y llenaron de la fortaleza necesaria que me sirvieron para alcanzar mi sueño y objetivo trazado.

## **AGRADECIMIENTO**

El agradecimiento eterno a Dios por mantenerme con buena salud y tener a mi familia completa y unida,

A mis padres por haberme hecho mi existencia terrenal y haber cuidado de mí hasta cuando era necesario.

Al Dr. Juan Bautista Caller Luna por compartir sus conocimientos.

A las personas que me dieron la mano y motivación en mis momentos de flaqueza.

Al Director del colegio de Pisco, padres de familia y alumnos que me abrieron las puertas, tiempo y valiosa colaboración para poder desarrollar con éxito el presente estudio.

## RESUMEN

El objetivo del presente estudio es demostrar la relación significativa entre Inteligencia Emocional y manejo de Estrés en Adolescentes en una Institución Educativa en el Contexto COVID-19, Pisco - 2020.

El presente estudio fue de gran relevancia porque nos permitió abordar con elementos significativos a los adolescentes de la Institución educativa. El tipo y nivel de estudio es correlacional, transversal de diseño no experimental. Al mismo tiempo, cabe señalar que los instrumentos de medición utilizada fueron el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Inteligencia Emocional adaptada por Fernández, Extremera y Ramos (2004) y el cuestionario Modos de Afrontamiento al estrés de (COPE), creada por Carver et al. (1989) adaptada al Perú, por Casuso (1996) el COPE de 52 ítems, la muestra está conformada por 200 adolescentes de ambos sexos entre 12 y 17 años de edad. Se realizó la codificación y tabulación para describir las variables, para ello se utilizó el programa estadístico SPSS 23 para precisar la curva y demostrar la distribución normal. Luego, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Sminov. También se usó la prueba no paramétrica de Rho Spearman.

Así mismo en este estudio realizado se demuestra que la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés un valor de coeficiente en (Rho de Spearman ,635\*\* y  $p < 0,05$ ), lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se afirma la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, estrés, adolescente

## ABSTRACT

The objective of this study is to demonstrate the significant relationship between Emotional Intelligence and Stress management in Adolescents in an Educational Institution in the COVID-19 Context, Pisco - 2020.

The present study was of great relevance because it allowed us to address the adolescents of the educational institution with significant elements. The type and level of study is correlational, cross-sectional with a non-experimental design. At the same time, it should be noted that the measurement instruments used were the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) of Emotional Intelligence adapted by Fernández, Extremera and Ramos (2004) and the questionnaire Modes of Coping with Stress (COPE), created by Carver et al. (1989) adapted to Peru by Casuso (1996) the COPE of 52 items, the sample is made up of 200 adolescents of both sexes between 12 and 17 years of age. Coding and tabulation were carried out to describe the variables, for which the statistical program SPSS 23 was used to specify the curve and demonstrate the normal distribution. The Kolmogorov-Sminov test was also used. The nonparametric Rho Spearman test was also used

Likewise, in this study carried out it is shown that the correlation of emotional intelligence and coping with stress a coefficient value in (Spearman's Rho, 635 \*\* and  $p < 0.05$ ), which indicates a positive and direct relationship of high degree, so the alternate hypothesis is affirmed and the null hypothesis is rejected.

**Keywords:** emotional intelligence, stress, adolescents.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>CARÁTULA</b> .....	<b>i</b>
<b>ASESOR DE TESIS</b> .....	<b>ii</b>
<b>JURADO EXAMINADOR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>v</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>xi</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>xii</b>
<b>I. PROBLEMAS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>14</b>
1.1. Planteamiento del problema .....	14
1.2. Formulación del problema .....	16
1.2.1. Problema general .....	16
1.2.2. Problemas específicos .....	17
1.3. Justificación del estudio .....	17
1.3.1. Justificación teórica .....	17
1.3.2. Justificación metodológica .....	17
1.3.3. Justificación práctica .....	18
1.4. Objetivos de la investigación .....	18
1.4.1. Objetivo general .....	18
1.4.2. Objetivos específicos .....	18
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>19</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	19
2.1.1. Antecedentes Nacionales .....	19
2.1.2. Antecedentes Internacionales .....	22
2.2. Bases Teóricas de las variables .....	25
2.2.1. COVID-19 .....	25
2.2.2. Inteligencia emocional .....	26
2.2.3. Manejo del estrés .....	30



2.3. Definición de términos básicos .....	32
<b>III. MÉTODOS Y MATERIALES .....</b>	<b>34</b>
3.1. Hipótesis de investigación .....	34
3.1.1. Hipótesis General .....	34
3.1.2. Hipótesis específica .....	34
3.2. Variables de estudio .....	34
3.2.1. Definición conceptual .....	34
3.2.2. Definición operacional .....	37
3.3. Tipo y nivel de investigación .....	41
3.3.1. Tipo .....	41
3.3.2. Nivel .....	41
3.4. Diseño de la investigación .....	41
3.5. Población y muestra de estudio .....	41
3.5.1. Población .....	41
3.5.2. Muestra .....	41
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	42
3.6.1. Técnicas de recolección de datos .....	42
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos .....	42
3.7. Métodos de análisis de datos .....	43
3.8. Aspectos éticos .....	44
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>46</b>
4.1. Análisis descriptivo .....	46
4.2. Análisis inferencial .....	48
4.2.1. Análisis de confiabilidad para el instrumento de inteligencia emocional .....	50
4.2.2. Análisis de confiabilidad para el instrumento de afrontamiento	51
4.2.3. Análisis de validez del instrumento inteligencia emocional .....	53
4.2.4. Análisis de validez del instrumento de afrontamiento .....	55
4.2.5. Hipótesis general .....	57
4.2.6. Hipótesis específica .....	58
<b>V. DISCUSIÓN .....</b>	<b>61</b>
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>64</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>66</b>

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>71</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	72
Anexo 2: Matriz de operacionalización .....	73
Anexo 3: Matriz de instrumentos.....	75
Anexo 4: Validación de Instrumentos.....	78
Anexo 5: Matriz de datos .....	88

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Principales beneficios de la inteligencia .....	28
Tabla 2.	Componentes comprenden un número de competencias estrechamente relacionadas.....	30
Tabla 3.	Distribución según edad .....	46
Tabla 4.	Distribución según sexo .....	46
Tabla 5.	Tabla cruzada según edad y sexo.....	47
Tabla 6.	Percentil de afrontamiento al estrés y dimensiones .....	47
Tabla 7.	Prueba de normalidad del instrumento inteligencia emocional.....	48
Tabla 8.	Prueba de normalidad del instrumento afrontamiento al estrés .....	49
Tabla 9.	Resumen de procesamiento de casos .....	50
Tabla 10.	Estadísticas de fiabilidad .....	51
Tabla 11.	Estadísticas de fiabilidad por dos mitades.....	51
Tabla 12.	Resumen de procesamiento de casos .....	52
Tabla 13.	Estadísticas de fiabilidad .....	52
Tabla 14.	Estadísticas de fiabilidad por dos mitades.....	52
Tabla 15.	Prueba de KMO y Bartlett del instrumento inteligencia emocional .....	53
Tabla 16.	Varianza total explicada del instrumento inteligencia emocional.....	53
Tabla 17.	Matriz de componente rotado del instrumento de inteligencia emocional..	54
Tabla 18.	Prueba de KMO y Bartlett del instrumento afrontamiento al estrés .....	55
Tabla 19.	Varianza total explicada del instrumento afrontamiento de estrés .....	55
Tabla 20.	Matriz de componente rotado de instrumento afrontamiento al estrés	56
Tabla 21.	Correlaciones entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés .	58
Tabla 22.	Correlación entre inteligencia emocional y afrontamiento centrado en el problema .....	58
Tabla 23.	Correlaciones entre inteligencia emocional y afrontamiento centrado en la emoción .....	59
Tabla 24.	Correlaciones entre inteligencia emocional y afrontamiento por desconexión .....	60

## INTRODUCCIÓN

La principal motivación personal para investigar respecto a la inteligencia emocional y afrontamiento al estrés académico, radica, en la necesidad de conocer cómo afrontan el estrés los adolescentes, especialmente, en el periodo de pandemia, donde la cuarentena los obliga al encierro, limitando sus actividades deportivas y sociales propias de su edad; del mismo modo, resulta interesante descubrir si la inteligencia emocional, influye de alguna manera en la forma como estos adolescentes afrontan el estrés.

Para comprobar las cuestiones iniciales, se aplicaron dos cuestionarios con el fin de obtener información relevante para cada variable de estudio. En base al siguiente orden, se citan los aspectos considerados durante el proceso de investigación.

Capítulo I, contiene los conceptos primordiales sobre inteligencia emocional y manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa en el contexto del Covid – 19, Pisco, 2020, tal información se encuentra respaldada en la descripción, planteamiento y formulación del problema de investigación, la justificación del estudio y el planteamiento de los objetivos generales y específicos.

Capítulo II, se refiere al desarrollo del marco teórico que presenta contenidos como: antecedentes de la investigación, tanto nacionales como internacionales, tomando especial interés en aquellos estudios con no más de 10 años de antigüedad, bases teóricas y definición de términos básicos.

Capítulo III, conforman los métodos y materiales, contiene el sistema de hipótesis, el sistema de variables, así como las definiciones conceptuales y operacionales de las mismas. En este capítulo se puede apreciar también, el diseño metodológico empleado para el estudio donde se describe el tipo y nivel de investigación, diseño de investigación, población y muestra, que corresponde a 200 adolescentes entre 12 y 17 años a quienes se les aplicaron los instrumentos: TEST TMMS-24, para medir inteligencia emocional y COPE para medir afrontamiento del estrés. Este capítulo finaliza con aspectos éticos.

Capítulo IV, corresponde a la tarea de tabulación de datos para cuyo efecto se hizo uso del paquete estadístico SPSS que permite trabajar con modelos matemáticos y estadísticos como: la prueba de Kolmogorov-Sminov y la prueba no paramétrica de Rho Spearman, necesarios en el estudio, pues facilitan las tareas de medición y obtención de resultados, del mismo modo, permite presentar tablas estadísticas.

Capítulo V, titulado discusión, presenta un análisis profundo respecto a los resultados obtenidos en las pruebas, así como los datos obtenidos en las tablas estadísticas. Esta información, contrastada con los modelos teóricos, permitió confirmar la hipótesis formulada al inicio de la investigación.

Los últimos capítulos VI y VII de conclusiones y recomendaciones respectivamente, permitieron presentar esta investigación, como un estudio concluyente, considerando que, en función a los objetivos planteados, se pudo contrastar la hipótesis de investigación y se brindaron recomendaciones de interés, tanto para la comunidad académica, como para los actores involucrados en la investigación.

## **I. PROBLEMAS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Con la llegada de la pandemia del (Coronavirus) más conocido también como COVID-19, se afectará la salud mental futura sobre todo en los adolescentes.

Según Child Mind Institute aduce que tener a los adolescentes confinados en casa durante la crisis que se sufren y se sufrirán durante la pandemia del coronavirus en casa no será tan agradable y laborioso como estar refugiado en casa con niños pequeños, pero definitivamente tiene sus desafíos. Los niños más pequeños podrían estar entusiasmados, ya que será favorable ante la perspectiva de recibir atención de los padres las 24 horas, los 7 días de la semana, en cambio los adolescentes puede que sientan lo contrario por los conflictos propios de la edad. También, es muy importante a los adolescentes a entender que nadie sabe realmente de como este virus afecta a las personas de diferentes edades, sabemos lo peligroso que es al ser contagiados por ello, los padres asumen gran responsabilidad para con los adolescentes, no obstante, ellos le restan importancia creyendo que no se contagiarán y que reclaman tener una vida normal con situaciones emocionales propias de su edad.

La Organización Mundial de la Salud, (OMS), ya ha advertido respecto a las consecuencias para la salud mental de la población en el mundo considerando como efecto de este mal, el incremento de suicidios y trastornos para lo cual instó a los gobiernos que no descuiden la atención psicológica de sus habitantes. “La situación actual, con aislamiento, miedo, incertidumbre y crisis económica, puede causar trastornos psicológicos”, señaló en rueda de prensa digital Débora Kestel, directora del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS. (GESTION, 2020).

A consecuencia de las restricciones dictaminadas por los gobiernos para minimizar los efectos de la pandemia, es muy probable que se incrementen los problemas de salud mental en la población mundial en el mediano y largo plazo debido al estado de aislamiento que se ha vivido y se vive aún en diversas partes del planeta.

Si nos remitimos al origen del estrés, este se encuentra asociado al vínculo que se desarrolla con la madre desde el nacimiento; por lo tanto, si ella provee de alimento y cuidado cada vez que el niño lo requiera, el vínculo que se desarrollará será bueno; en caso contrario, ese niño desarrollará problemas emocionales. (El Peruano, 2016).

Los entornos que condicionan al aislamiento, que dictan restricciones, que promueven el descontrol, traen consigo un considerable costo no solo económico, sino también social. Pese al riesgo y, probablemente, debido a la magnitud de la crisis, las necesidades en salud mental no están recibiendo la atención necesaria por parte de las autoridades, situación que se agudiza por la falta de inversión y, sobre todo, por la falta de políticas de prevención en este terreno aunado a la carencia de psicólogos o especialistas.

Conocedores de la problemática de la pandemia que enfrentamos el mundo entero cabe señalar que cada adolescente enfrenta retos en su salud mental y formación en relación de sus capacidades de la inteligencia emocional y, más aún que se encuentran en la etapa de desarrollo más crítica del ser humano, por sus características de inseguridad e inestabilidad emocional. El confinamiento hace que crezcan afrontando momentos de estrés y más aún aumenten sus temores y deseo de libertad por ello es muy importante que los adolescentes puedan ejercer su desarrollo normal con equidad de género con determinación en su desarrollo de inteligencia emocional y saber lidiar con el tema del estrés con apoyo de asistencia profesional psicológica.

La población peruana supera los 32.6 millones de habitantes en el 2020 y la esperanza de vida se incrementó a 76,9 años en promedio a lo que indica un alza de 11 años en las tres últimas décadas según un reporte oficial del Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI) con ocasión del Día Mundial de la población. Así mismo, señaló que, en el primer semestre del 2020, el Perú cuenta con 9 millones 652 mil niñas, niños y adolescentes, y el 50,5% (4 millones 878mil) son hombres y el 49,5% (4 millones 774 mil) son mujeres; por

tanto, hay una población de adolescentes constituida por 3 millones 130 mil jóvenes de 12 a 17 años de edad.

Con respecto al número de profesionales de salud mental en el Perú, existen solo 30 mil psicólogos colegiados en el país. Se necesitan profesionales, en colegios, en centros de salud, en cortes de justicia, en penales, en clubes deportivos, etcétera. A consecuencia de la demanda de psicólogos, profesionales de otras áreas intentan cubrir ese déficit y evidentemente, no realizan su labor de manera adecuada; sin embargo, según refirió el Dr. Alberto Quintana Peña, Decano de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, nuevos valores están incursionando en modernos espacios como las terapias virtuales. (ANDINA, 2020).

La presente investigación de la Institución Educativa se ha podido observar en ambos sexos que tienen dificultades para lidiar con sus estados emocionales y establecer relaciones interpersonales y/o estados emocionales equilibrados con las del sexo opuesto, por ende, les cuesta mucho equilibrar la inteligencia emocional debido las circunstancias adversas en que enfrentan los adolescentes

Bar-On (1987) señala que la inteligencia emocional es la agrupación de capacidades de manera afectiva que corresponde a la propia persona, tanto en su interrelación con los demás que permiten solucionar problemas, alcanzando metas y como consiguiente su propio bienestar.

Los adolescentes de dicha Institución educativa necesitan un desarrollo de automotivación acompañado de la inteligencia emocional y poder lidiar con el estrés, así como es necesario mejorar la problemática identificada, motivo por el cual se muestra el interés de determinar la relación de la inteligencia emocional y desarrollo de capacidades para poder enfrentar situaciones estresantes.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

PG ¿Existe relación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa, en el contexto del COVID-19, Pisco 2020?



### **1.2.2. Problemas específicos**

- PE 1 ¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en el problema en adolescentes de una Institución Educativa en el contexto del COVID-19, Pisco – 2020?
- PE 2 ¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco – 2020?
- PE 3 ¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento por desconexión en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco – 2020?

### **1.3. Justificación del estudio**

#### **1.3.1. Justificación teórica**

El aporte teórico radica en el amplio espectro teórico en que se ha fundamentado la investigación, abordando modelos sobre inteligencia emocional como: Modelo de cuatro fases o modelo de habilidad de Mayer y Salovey. (Mayer & Salovey, 1997), Modelos Mixtos. (Goleman, 1996) y (Bar-On, 1997) y Modelo de Goleman. (Goleman, 1996); así como estudiosos de afrontamiento del estrés como: (Hans Selye, 1907) y su Modelo basado en la respuesta; (Holmes y Rahe, 1967) y su Modelo Basado en el estímulo y (Lazarus y Folkman, 1984) con su Modelo Transaccional o interactivo, convirtiendo esta investigación en valioso material de consulta para temas como inteligencia emocional o manejo del estrés.

#### **1.3.2. Justificación metodológica**

El aporte metodológico radica no solo en la metodología diseñada sino también en el reemplazo del tradicional trabajo de campo para la recolección de información, por el uso de las nuevas tecnologías y aplicando formularios en línea para tal efecto haciendo uso del google form.

### **1.3.3. Justificación práctica**

El aporte práctico radica en que los resultados del presente trabajo de investigación, permitirán determinar si la inteligencia emocional se constituye en un pilar importante para el manejo del estrés lo cual facilitará en gran medida, la adecuada atención de poblaciones o comunidades que sufran algún tipo de acontecimiento como terremotos o la pandemia social que experimentamos actualmente y que se convierten en factores desencadenantes del desarrollo de estrés.

## **1.4. Objetivos de la investigación**

### **1.4.1. Objetivo general**

OG Determinar la relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa, en el contexto del COVID-19. Pisco, 2020

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- OE 1 Obtener la relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en el problema en adolescentes de una institución educativa en el contexto del Covid-19, Pisco-2020.
- OE 2 Establecer la relación entre Inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.
- OE 3 Encontrar la relación entre Inteligencia emocional y el afrontamiento por desconexión en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes Nacionales**

Cayllahua, V. y Tinco, B. (2017) investigaron sobre el tema: Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina – Juliaca, 2016, para optar el grado de profesional en psicología en la universidad Unión, Juliaca, Perú. Cuyo objetivo fue estudiar la relación entre inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante el estrés en una muestra de 90 estudiantes entre 15 y 17 años. El diseño fue no experimental, transaccional o transversal de tipo correlacional descriptivo; para recolectar datos, se aplicó la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés (ACS), compuesto por 79 ítems cerrados y uno abierto, con una consistencia interna de 0.73. Así mismo, se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional Ice Baron (Na), adaptado y estandarizado a una muestra limeña por Ugarriza y Pajares (2005). Los resultados muestran que el 61.1% tienen inteligencia emocional adecuada y un 88.9% hacen uso de la resolución del problema. El coeficiente Rho de Spearman, indica que existe una correlación significativa de .350 con un nivel de significancia de .001 entre inteligencia emocional y resolución de problemas, así mismo existe una correlación significativa de .220 entre inteligencia emocional y referencia a otros, y una correlación de -.209 entre inteligencia emocional y afrontamiento no productivo. El principal aporte de la presente investigación radica en su diseño metodológico y en la aplicación de los coeficientes de Rho Spearman para determinar la correlación entre las variables inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento.

Flores Mendoza, S. (2019) presentó su tesis de investigación titulado: Inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa Mariscal Toribio de Luzuriaga, Huaráz, tuvo como objetivo determinar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Mariscal Toribio de Luzuriaga Huaraz 2017, se empleó una metodología teórica y empírica, y para recopilar información se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional de

BarOn ICE: NA, estandarizado por Nelly Ugarriza Chávez en el año 2005. La muestra de estudio estuvo compuesta por 116 estudiantes. Los resultados obtenidos señalan que 7% de los estudiantes tienen inteligencia emocional (IM) en un nivel marcadamente bajo, 20% tienen IM que necesita mejorarse considerablemente, 28% tienen IM que necesita mejorarse, 10% tienen IM de nivel promedio, 16% tienen IM bien desarrollada, 8% tienen IM con capacidad emocional muy bien desarrollada y solamente el 11% de los estudiantes tienen IM con capacidad emocional excelentemente desarrollada. El tipo de investigación fue descriptivo, diseño no experimental de tipo transversal. Contando con 144 participantes de una población de 230 estudiantes entre 1º y 2º de secundaria (12 a 15 años de edad). Para la selección se utilizó muestreo probabilístico con un margen de error del 5%. Para recoger la información, se empleó una encuesta aplicando el cuestionario de Likert para inteligencia emocional como para estrés académico conformado por 20 ítems y estructurado en tres dimensiones cada una de ellos. La investigación aporta información concluyente sobre la inteligencia emocional de los estudiantes de educación secundaria donde solo el 27% de los estudiantes presenta un nivel de inteligencia emocional muy bien desarrollado y excelentemente desarrollado, lo que constituye un indicador muy bajo en función a la totalidad de los estudiantes evaluados.

Muñoz, D. y Herrera M. (2019) investigaron sobre el tema: Optimismo, inteligencia emocional y estrés laboral, en estudiantes del Instituto de Desarrollo del Estudiante Colportor (IDEC) para obtener el grado académico de profesional en psicología en la Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Esta investigación tuvo por objetivo determinar si existe relación significativa entre optimismo, inteligencia emocional y estrés laboral en los estudiantes de esta institución. Se utilizó un diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. Se llevó a cabo con 206 participantes hombres y mujeres entre 18 y 28 años. Los instrumentos utilizados fueron: el test de orientación vital revisado (LOT-R) de Otero-López, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998); la escala TMMS-24 de inteligencia emocional de Salovey y Mayer Adaptado por Fernández (2004) y el cuestionario de estrés laboral de Cabrera y Urbiola (2012). Según resultados, existe una relación negativa baja y altamente significativa entre optimismo y estrés laboral ( $\rho = -.209^{**}$ ;  $p < .003$ ); es decir, a mayor optimismo, menos estrés laboral. Con respecto a la

inteligencia emocional y estrés laboral se evidenció que no existe relación estadísticamente significativa ( $\rho = -.122$ ,  $p > .081$ ). El principal aporte de esta investigación es su instrumento de recolección de datos: la escala TMMS-24 de inteligencia emocional de Salovey y Mayer Adaptado por Fernández (2004), el cual será utilizado también en el presente estudio.

Trujillo, M. (2020) realizó un estudio titulado: Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019, para optar el grado de Maestra en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú; planteando como objetivo general, determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y el estrés en los educandos. La investigación fue correlacional con enfoque cuantitativo variables de estudio. El coeficiente de correlación de Rho Spearman dio como resultado  $-.587^{**}$  rechazando con esto la hipótesis nula. Sig mayor a  $.05$ . El principal aporte es el manejo estadístico del coeficiente Rho de Spearman para comprobar la hipótesis, lo cual, será aplicado también en el presente estudio.

Domínguez Castañeda, D. (2019) presentó su tesis de investigación titulada: Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular para optar el grado académico de maestra en psicología educativa en la Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo, Perú. El estudio planteó como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular. La población estudiada está conformada por un total de 60 estudiantes del primer y segundo año de secundaria. El tipo de estudio es no experimental, descriptiva, transversal y correlacional. Se utilizó la técnica de la encuesta para la recolección de datos, la cual mide la variable inteligencia emocional y sus dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo; y la variable estrés académico y sus dimensiones: estresores, física, psicológica y comportamental. El estadístico que se ha empleado para la obtención de tablas de correlaciones fue el de Pearson. Obteniéndose que existe correlación positiva baja entre las dimensiones de las variables investigadas. El aporte de la investigación es su extenso marco teórico sobre inteligencia emocional, la misma variable del presente estudio a desarrollar.

### **2.1.2. Antecedentes Internacionales**

Morales, F. (2017) presentó un trabajo de investigación titulado: Relaciones entre el afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. Granada, España. Este estudio analiza las relaciones entre estrategias de afrontamiento y los factores autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. La muestra se compuso de 154 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y de diferentes ciclos formativos. Los resultados no indican diferencias estadísticamente significativas, entre los estudiantes procedentes de ESO en comparación con los de ciclos formativos, en ninguna de las variables del estudio. Los estudiantes con mayor empleo de las estrategias productivas de afrontamiento (solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva) tienen mayor puntuación en las variables autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional. También, se encuentran relaciones inversas entre el autoconcepto académico con la estrategia indiferencia; y entre la inteligencia emocional (reparación emocional) con la conducta agresiva. Se encuentran efectos directos positivos de las habilidades sociales y algunas dimensiones del autoconcepto sobre estrategias productivas de afrontamiento como búsqueda de información y guía; y efectos directos negativos de las habilidades sociales y el autoconcepto sobre estrategias improductivas de afrontamiento (de las habilidades sociales sobre conducta agresiva y del autoconcepto físico sobre evitación conductual). El principal aporte de este estudio radica en su información teórica sobre afrontamiento del estrés, el cual será un gran referente para efectos de desarrollo del marco teórico del presente estudio.

Serrano, C. y Vaillo, Y. (2015) presentaron su trabajo de investigación titulado Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido engagement y rendimiento académico en adolescentes. Revista de Psicodidáctica, España. El presente estudio examina las conexiones entre IEP, estrés percibido, bienestar subjetivo, engagement académico, rendimiento, edad y sexo en una muestra de adolescentes; al tiempo que explora si estrés percibido, bienestar subjetivo y/o engagement académico median la asociación IEP y rendimiento. Los resultados obtenidos en una muestra de 626 participantes entre 13 y 18 años, muestran la existencia de relaciones entre IEP y todas las variables analizadas, a

excepción de edad y rendimiento; al tiempo que todas las variables hipotetizadas como mediadoras sí se asocian con el rendimiento académico. El efecto indirecto de la IEP sobre este último, se produce a través del mayor compromiso con el estudio (engagement) y el menor estrés percibido. Se discute la implicación de los resultados para diferentes propuestas relacionales entre IEP y las variables evaluadas. El aporte del presente trabajo de investigación es la metodología que adoptan para relacionar todas las variables inmersas en el estudio detallado en su plan de análisis, así como la presentación de los resultados obtenidos.

Mamani, O.; Broussete, M.; Ccori, D. y Villasante, K. (2018), presentaron su trabajo de investigación titulado: La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. En Artículo de Investigación Científica y Tecnológica. Colombia. El objetivo es determinar la eficacia de un programa de intervención para desarrollar la inteligencia emocional en un grupo de riesgo. La metodología implica un diseño cuasi experimental, con grupo intacto, el mismo que fue sometido a una evaluación antes y después de una intervención. La población consta de 33 adolescentes, mujeres identificadas con ideación suicida, los instrumentos aplicados fueron la escala de ideación suicida de Beck y el inventario de inteligencia emocional de BarOn Ice. Los resultados evidencian el hallazgo de diferencias significativas ( $p < ,05$ ) en los niveles tanto de ideación suicida ( $Z = -4,596$ ) como en las dimensiones de inteligencia emocional: intrapersonal ( $t = -7,815$ ), manejo de estrés ( $t = 10,294$ ) y estado de ánimo general ( $t = 7,178$ ). Se corrobora la prevalencia de la inteligencia emocional afectada en sujetos que presentan ideación suicida; así también, los resultados concuerdan con estudios que sustentan que la inteligencia emocional modula el riesgo suicida. El aporte del presente estudio se basa en su desarrollo teórico sobre una de nuestras variables de estudio: inteligencia emocional.

Santamaría Villar, B. y Valdez Muñoz, M. (2017) presentaron su trabajo de investigación titulado: Rendimiento del alumnado de educación secundaria obligatoria: Influencia de las habilidades sociales y la inteligencia emocional. En la revista INFAD de psicología, España. En este trabajo se analizan las relaciones entre inteligencia emocional, habilidades sociales y rendimiento académico de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), con edades comprendidas

entre los 13 y 16 años. Los participantes son 73 estudiantes de toda la etapa de la ESO. Los instrumentos de medida utilizados fueron el test EQ-i: YV de BarOn (1977), el cuestionario de Matson de habilidades sociales para adolescentes (Matson, Rotatori, y Helsen, 1983) y el registro acumulativo de evaluación (RAE) de cada uno de los cursos y alumnos participantes. Las técnicas de análisis de datos empleadas han sido, el de correlación y de regresión múltiple paso a paso. Los resultados indican que existe relación entre las puntuaciones totales de habilidades sociales y las de rendimiento académico, de forma que, a mejor puntuación en habilidades sociales, mayores puntuaciones en rendimiento académico. También existe relación entre factores concretos de las habilidades sociales y factores de la inteligencia emocional sobre el rendimiento académico, Factor II de Matson (Habilidades Sociales/Asertividad) y el Factor C de BarOn (Manejo del estrés).

El aporte principal de esta investigación es el objeto de estudio considerando que se trabaja con un grupo etéreo similar y resulta interesante conocer las características de este grupo en su contexto europeo a fin de definir relaciones de similitud o diferencia en los resultados finales.

Pegalajar Palomino, M. y Colmenero Ruiz, M. (2015), investigaron sobre el tema: Inteligencia emocional en alumnado de educación secundaria en contextos multiculturales en Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. Esta investigación pretende analizar el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional para alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, comprobando la existencia o no de diferencias estadísticamente significativas en función al nivel educativo, así como entre alumnado español e inmigrante que asiste al programa de integración Aulas Interculturales Abiertas. Método. En el trabajo participaron 94 alumnos de un Instituto de Educación Secundaria de la provincia de Jaén (España), se utilizó para recoger datos, un cuestionario de auto-informe sobre educación emocional (Emotional Quotient Inventory: Young Versión, EQ-i, YV). Los resultados revelan altos valores en las dimensiones relacionadas con manejo del estrés y la interpersonal en la que los estudiantes manifestaron menores puntuaciones. Se destaca las diferencias estadísticamente significativas en las valoraciones del alumnado según la procedencia de éste, siendo el alumno español quién muestra mayores habilidades para entender sus propias emociones y comunicarlas a los



otros, así como para ejercer un control de las mismas. Finalmente, el análisis de varianza revela la existencia de diferencias entre el alumno según su nivel educativo; los alumnos más jóvenes muestran valoraciones positivas en relación con la dimensión intrapersonal y de manejo del estrés y las emociones. El aporte es netamente teórico en el desarrollo de inteligencia emocional y el enfoque que le da esta variable a través del concepto de niveles de inteligencia emocional.

## **2.2. Bases Teóricas de las variables**

### **2.2.1. COVID-19**

#### **2.2.1.1. Definición.**

La enfermedad conocida mundialmente como: SARS COV-2, Corona Virus Disease 2019, o comúnmente llamada COVID 19, es una enfermedad infecciosa, causada por una reciente cepa del coronavirus, identificada por primera vez en el mes de diciembre del 2019, en la ciudad de Wuhan, China; Debido a que este virus, altamente contagioso, se ha extendido ampliamente a varios países alrededor del mundo, ha sido considerado como pandemia. (Ministerio de Salud Pública de Ecuador, 2020).

#### **2.2.1.2. Cronología.**

En la ciudad de Wuhan, China, por primera vez, el 31 de diciembre del 2019, se informó la aparición de diversos casos con diagnóstico de neumonía de origen desconocido. Nueve días después se notificó de un nuevo tipo de coronavirus como el responsable de este nuevo brote por el Centro Chino para el Control y Prevención de Enfermedades; el Director general de la OMS junto al Comité de Emergencia del Reglamento Sanitario Internacional declaran emergencia sanitaria de importancia internacional el 30 de enero de 2020. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Siguiendo las pautas requeridas para nombrar nuevas enfermedades infecciosas humanas, la OMS decide llamar a esta nueva enfermedad como COVID-19, acrónimo otorgado por la descripción completa de su nombre Corona Virus Disease-19. El 11 de febrero de 2020, el Comité Internacional de Taxonomía de Virus, denomina al virus causante del COVID-19 como Coronavirus-2, del síndrome agudo severo o SARS-COV-2. (Organización Panamericana de la Salud,

2020).

Para el 11 de marzo de 2020, la OMS decide finalmente anunciar al COVID-19 como pandemia, después de que el número de casos ha aumentado a través del mundo. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

6 de marzo de 2020. El presidente de la República, Martín Vizcarra, confirmó el primer caso de coronavirus (COVID-19) en Perú: “En horas de la madrugada, se ha confirmado el primer caso de infección por coronavirus en nuestro país en un paciente varón de 25 años de edad que ha estado en España, Francia y República Checa”. (El Comercio, 2020).

## **2.2.2. Inteligencia emocional**

### **2.2.2.1. Definición:**

Una aproximación a la definición de inteligencia emocional la describe como una manera global a la interacción adecuada entre emoción y cognición que permite al individuo un funcionamiento adaptado a su medio (Salovey & Grewal, The Science of Emotional Intelligence.2005).

El término fue definido por primera vez en un artículo de (Salovey & Mayer, Emotional Intelligence, 1990) donde se hace referencia a inteligencia emocional como: “La habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Salovey & Mayer, Emotional Intelligence, 1990).

Sin embargo, fue el Psicólogo Daniel Goleman con su bestseller Inteligencia emocional, de cómo nos tratamos. Que sentimos, el ámbito.

El intrapersonal referido de cómo nos relacionamos con los demás, que percepción tenemos de la sociedad y que actitud tenemos entre lo externo

Goleman define la inteligencia emocional como “La capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás”

También Daniel Goleman, dentro de dos ámbitos clasifica cinco competencias

Emocional fue el que consiguió difundir el concepto de del entorno de manera científica, establece que los dos ámbitos de desarrollo de la inteligencia emocional como son el ámbito intrapersonal que se refiere al autoconocimiento, de cómo.

La American Psychological Association define la inteligencia emocional como “La capacidad de poner en marcha las funciones intelectuales que permitan comprender y utilizar los procesos necesarios (asociación memoria, imaginación, imaginación, entendimiento, conciencia, razón) para adaptarse al entorno, aprender de la experiencia y superar los obstáculos” Se dice que para llegar a la definición actual de la inteligencia emocional el concepto ha pasado por diferentes enfoques

- **Enfoque psicométrico:**
  - Es el enfoque de la medición.
  - Tienen en cuenta las diferencias individuales.
  - Asigna valor numérico a las características de cada persona
- Enfoque cognitivo:
  - Tiene interés en estudiar de como las personas entienden el mundo que les rodea. Domo procesamos la información.
  - Pone especial en cómo los pensamientos influyen en la acción de la persona.

#### ***2.2.2.2. El enfoque psicométrico***

Argumenta que las personas podrán o no afrontar las situaciones en función de factores inalterables.

El enfoque Cognitivo argumenta que el educador tendrá como objetivo de cómo crear o modificar la forma de pensar del alumno para provocar en la apertura al conocimiento.

Los beneficios que nos brinda la práctica y desarrollo de la inteligencia emocional, influyen principalmente en cuatro campos: el psicológico, el físico, el de la motivación de logro y el campo social. (Ver Figura 1)

**Tabla 1.***Principales beneficios de la inteligencia*

<b>Nivel Psicológico</b>	Aumenta el bienestar psicológico
	Incrementa la autoconciencia
	Favorece el equilibrio emocional
<b>Nivel Físico</b>	Facilita un buen estado de salud
	Reacción positiva a la tensión y estrés
<b>Motivación al logro</b>	Mejora el rendimiento laboral
	Aumenta la motivación y el entusiasmo
<b>Nivel Social</b>	Mejora la capacidad de influencia y liderazgo
	Mejora la empatía y las habilidades de índole social
	Fomenta las relaciones armoniosas

**Fuente:** Adaptación de Caal et al. (2013).

**Elaboración:** Propia

En el área educativa, diversos estudios señalan que los niños emocionalmente competentes, presentan mayores deseos de aprender y batallan por lograr sus objetivos personales en la escuela. Aquellos niños educados con inteligencia emocional en sus hogares y en sus escuelas, son más tolerantes a la frustración y poseen menor índice de fracaso y deserción escolar. (Gallego & Alonso, 1999). Además del buen rendimiento de estos niños, presentan menores intervenciones disciplinarias o castigos de parte de sus profesores. (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004)

### **2.2.2.3. Modelos Teóricos De Inteligencia Emocional:**

#### **A) Modelo de cuatro fases o modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997).**

En el modelo de habilidades mentales, (Mayer & Salovey, 1997), definieron Inteligencia Emocional como una habilidad que percibe, valora y expresa la emoción adecuada; comprende la emoción y el conocimiento emocional; accede y/o genera sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa y regula las emociones en uno mismo y en otros.

Se considera que la Inteligencia Emocional estaría compuesta por las siguientes habilidades:

- Percepción, valoración y expresión de la emoción: identificación de las emociones, es decir discriminación entre sentimientos (expresiones sinceras y no sinceras).
- Facilitación emocional de las actividades cognitivas: uso de las emociones y estados emocionales para facilitar la solución de problemas con creatividad,
- Redirección y priorización del pensamiento en función a los sentimientos, capitalización de los sentimientos para tomar ventaja.
- Comprensión, análisis de información emocional y empleo del conocimiento emocional: Comprensión de cómo transicionan y cómo se relacionan las diferentes emociones, entendimiento de las causas y las consecuencias de varias emociones.
- Regulación de la emoción: Apertura a sentimientos placenteros y desagradables, conducción, expresión y dirección de emociones propias y en otras personas.

## **B) Modelos Mixtos (Goleman, 1996 y Bar-On, 1997)**

Consideraron la Inteligencia Emocional como un conjunto de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas, que aluden a contenidos de tipo emocional y social, que influyen en la conducta inteligente y determinan nuestra eficacia para comprender y relacionarnos con otras personas, así como para enfrentarnos con los problemas cotidianos.

Las competencias emocionales y sociales, habilidades y facilitadores incluyen cinco componentes clave, que se han descrito desde Darwin hasta ahora: capacidad de reconocer, entender y expresar emociones y sentimientos; capacidad de entender cómo se sienten los otros y relacionarse con ellos; capacidad de manejar y controlar emociones; capacidad de manejar el cambio, adaptarse y resolver problemas de naturaleza interpersonal; capacidad de generar un efecto positivo y estar auto motivado. Cada uno de estos. Cada uno estos componentes

comprenden un número de competencias estrechamente relacionadas.

**Tabla 2.**

*Componentes comprenden un número de competencias estrechamente relacionadas.*

Ámbito	Competencia	Conceptos que trabaja
intrapersonal	Autoconocimiento	Autoconcepto autoestima, autorrealización
	Autorregulación	Gestión de las emociones
	Automotivación	Orientación al logro, compromiso, visión
	Conciencia social	Orientación al servicio
Interpersonal	Habilidades sociales	Gestión de las emociones, comunicación, influencia

Fuente: Elaboración propia

### **2.2.3. Manejo del estrés**

#### **2.2.3.1. Definición**

Una aproximación a la definición de estrés según (Lazarus & Folkman, 1998), citado por (Burga, 2009), señala el origen de la palabra estrés como originaria del latín “Sringere” que significa provocar tensión. Concepto que fue usado por primera vez en el siglo XIV para hacer referencia a experiencias negativas asociada a tensión, adversidades y dificultades. Por su parte (Sandín, 1995) citado por (Burga, 2009), afirma que, en el siglo XVII, el Biólogo Robert Hooke, relacionó el concepto de estrés con fenómenos físicos como fuerza, presión o distorsión asociado a las estructuras creadas por los seres humanos para soportar el efecto de las diversas fuerzas.

Respecto al término, la American Psychological Association (2016) define al estrés como: “Una sensación de agobio, preocupación y agotamiento”. Mientras que para Mc Ewen (2000, citado por Daneri, 2012), “El estrés puede definirse como “Una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica del individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual”.

Todos coinciden en señalar al estrés como una influencia negativa en el individuo que lo obliga a utilizar fuerzas para contrarrestar esta presión y mantener su status quo o estabilidad social, emocional, física, según sea la afectación.

### **2.2.3.2. Modelos teóricos**

#### **A) Modelo basado en la respuesta (Hans Selye, 1907).**

Para Selye, el estrés era un estado del cuerpo que solo podía ser observado a través de cambios fisiológicos que ocurren dentro de este. Esta respuesta que involucra al cuerpo entero fue denominada como Síndrome General de Adaptación. Este síndrome se conoce como “la suma de todas las reacciones

inespecíficas del organismo consecutivas a la exposición continuada a una reacción sistemática del estrés”. El síndrome general de adaptación está compuesto por tres fases: reacción de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento. (Bucci, 2012)

Es importante destacar que este autor distingue entre estrés y estresores, para este autor el estresor hace referencia al factor o agente que provoca la respuesta de estrés, el estresor podría ser físico, químico o incluso de naturaleza psicológica, siendo este último uno de los principales activadores de la respuesta.

#### **B) Modelo basado en el estímulo. (Holmes y Rahe, 1967).**

El segundo modelo es el basado en el estímulo. Esta teoría concibe al estrés como un estímulo que genera respuestas disruptivas. El estrés es definido como un cambio o evento de vida significativo que demanda una respuesta, ajuste o adaptación por parte del individuo. (Walinga, 2008)

A través de este modelo, el ser humano era concebido como un recipiente pasivo del estrés, es decir no participaba en determinar la intensidad del estresor. Más adelante, estos investigadores introducen el término de interpretación al modelo sugiriendo que los eventos podrían ser interpretados como positivos o negativos en función a factores cognitivos y emocionales.

Una de las principales ideas dentro del modelo basado en el estímulo es que la consecuencia de los cambios en la vida del sujeto, lo vuelve mucho más vulnerable y lo hace más propenso a las enfermedades. Sin embargo, esta idea fue muy criticada considerando que esta teoría ignoraba la importancia de otras variables como las experiencias previas, redes de apoyo, personalidad, contexto, entre otras. (Walinga, 2008).

### **C) Modelo transaccional o interactivo. (Lazarus y Folkman, 1984).**

Por último, el modelo transaccional o interactivo propuesto en 1984 por Lazarus y Folkman establece una definición de estrés basado en la interacción entre el individuo y su ambiente. Según estos investigadores, el proceso evaluativo del sujeto se dirige en dos direcciones: una orientada al ambiente y la otra hacia los recursos personales que posee.

Dentro de esta teoría, el estrés aparece cuando el individuo valora su propio recurso como insuficientes, nulos o escasos frente a las demandas del medio que lo rodea. Por ende, el estrés se conceptualiza como un proceso dinámico, resultado de las discrepancias percibidas entre las demandas del entorno y los recursos con los que contamos para enfrentarlas, justo allí radica la clave de este modelo de interacción, en la evaluación cognitiva que el sujeto realiza sobre el estímulo y la respuesta. (Dahab, Rivadeneira, & Minici, 2010).

#### **2.3. Definición de términos básicos**

**Acciones de afrontamiento:** Las estrategias de afrontamiento (a veces llamadas con el término inglés Coping), hace referencia a los esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. (Wikipedia, 2020)

**Adolescentes:** El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2011) define y delimita la adolescencia en dos etapas: La adolescencia temprana donde suceden muchos cambios físicos visibles, externos y obvios. El cerebro también sufre cambios experimentando un desarrollo anatómico y fisiológico donde las redes neuronales se reorganizan. La franja de edad en que estos cambios suceden se extiende entre los diez y los catorce años.

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

**Afrontamiento centrado en el problema:** Su función es resolver problemas manejando las demandas internas o demandas ambientales resultados de una



amenaza y que originan la descompensación o desequilibrio entre la persona y su entorno. (Di-Colloredo, Aparicio, & Moreno, 2007)

**Afrontamiento centrado en la emoción:** Su función es la regulación emocional que significa los esfuerzos que modifican el malestar y manejan los estados emocionales resultado de los acontecimientos estresante. En general, estos objetivos se consiguen evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente o atendiendo en forma selectiva aspectos positivos de uno mismo o del entorno. (Lazarus & Folkman 1986).

**Afrontamiento por desconexión:** Desconexión evaluada en términos de ser indiferente al problema, generar distanciamiento, tomar una actitud distractora, de supresión de actividades, desconexión comportamental, evitar el afrontamiento, entre otros. (Di-Colloredo, Aparicio, & Moreno, 2007)

**Estrés:** Según Lazarus y Folkman (1998, citados por Burga, 2009), el origen de la palabra estrés proviene del latín “stringere” que significa provocar tensión y este concepto fue por primera vez utilizado en el siglo XIV para referirse a aquellas experiencias negativas que incluían adversidades, tensión y dificultades.

**Estresores:** Los estresores son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. Se pueden encontrar muchas situaciones estresantes y también muchas clasificaciones de las mismas. Atendiendo al rol que desempeña la persona en la situación podemos hablar de: Estrés académico cuando por ejemplo es época de exámenes. (Gobierno de España, 2020)

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

### **III. MÉTODOS Y MATERIALES**

#### **3.1. Hipótesis de investigación**

##### **3.1.1. Hipótesis General**

H1: Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

H0: No existe relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

##### **3.1.2 Hipótesis específica**

**HE1:** Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en el problema en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

**HE2:** Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

**HE3:** Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento por desconexión en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

#### **3.2. Variables de estudio**

- Inteligencia Emocional
- Manejo De Estrés

##### **3.2.1. Definición conceptual**

###### **A) Inteligencia emocional**

Habilidad personal que percibe, valora y expresa la emoción adecuada; comprende la emoción y el conocimiento emocional; accede y/o genera

sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa y regula las emociones en uno mismo y en otros.

Se considera que la Inteligencia Emocional estaría compuesta por las siguientes habilidades:

- Percepción, valoración y expresión de la emoción: identificación de las emociones, es decir discriminación entre sentimientos (expresiones sinceras y no sinceras).
- Facilitación emocional de las actividades cognitivas: uso de las emociones y estados emocionales para facilitar la solución de problemas con creatividad, redirección y priorización del pensamiento en función a los sentimientos, capitalización de los sentimientos para tomar ventaja.
- Comprensión, análisis de información emocional y empleo del conocimiento emocional: Comprensión de cómo transicionan y cómo se relacionan las diferentes emociones, entendimiento de las causas y las consecuencias de varias emociones.
- Regulación de la emoción: Apertura a sentimientos placenteros y desagradables, conducción, expresión y dirección de emociones propias y en otras personas.

## **B) Manejo de estrés**

Un conjunto de técnicas que cuentan con la finalidad de equipar a una persona con mecanismos eficaces para poder afrontar el estrés, como respuesta fisiológica del individuo a un estímulo externo o interno que hace que la persona afronte o huya de la situación.

Según Lazarus & Folkman (1998), citado por Burga (2009), señala el origen de la palabra estrés como originaria del latín "Sringere" que significa provocar tensión. Concepto que fue usado por primera vez en el siglo XIV para hacer referencia a experiencias negativas asociada a tensión, adversidades y dificultades. Por su parte (Sandín, 1995) citado por (Burga, 2009), afirma que, en el siglo XVII, el Biólogo Robert Hooke, relacionó el concepto de estrés con fenómenos físicos como fuerza, presión o distorsión asociado a las estructuras creadas por los seres

humanos para soportar el efecto de las diversas fuerzas.

Respecto al término, la (American Psychological Association, 2016), define al estrés como: *“Una sensación de agobio, preocupación y agotamiento”*. Mientras que para (Mc Ewen, 2000) citado por (Danen, 2012), *“El estrés puede definirse como “Una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica del individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual”*.

Todos coinciden en señalar al estrés como una influencia negativa en el individuo que lo obliga a utilizar fuerzas para contrarrestar esta presión y mantener su status quo o estabilidad social, emocional, física, según sea la afectación.

### **Modelos teóricos:**

- **Modelo basado en la respuesta (Hans Selye, 1907)**

Para Selye, el estrés era un estado del cuerpo que solo podía ser observado a través de cambios fisiológicos que ocurren dentro de este. Esta respuesta que involucra al cuerpo entero fue denominada como Síndrome General de Adaptación. Este síndrome se conoce como “la suma de todas las reacciones inespecíficas del organismo consecutivas a la exposición continuada a una reacción sistemática del estrés”. El síndrome general de adaptación está compuesto por tres fases: reacción de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento. (Bucci, 2012)

Es importante destacar que este autor distingue entre estrés y estresores, para este autor el estresor hace referencia al factor o agente que provoca la respuesta de estrés, el estresor podría ser físico, químico o incluso de naturaleza psicológica, siendo este último uno de los principales activadores de la respuesta.

- **Modelo basado en el estímulo. (Holmes y Rahe, 1967)**

El segundo modelo es el basado en el estímulo. Esta teoría concibe al estrés como un estímulo que genera respuestas disruptivas. El estrés es definido como un cambio o evento de vida significativo que demanda una respuesta, ajuste o adaptación por parte del individuo. (Walinga, 2008)

A través de este modelo, el ser humano era concebido como un recipiente pasivo del estrés, es decir no participaba en determinar la intensidad del estresor.

Más adelante, estos investigadores introducen el término de interpretación al modelo sugiriendo que los eventos podrían ser interpretados como positivos o negativos en función a factores cognitivos y emocionales.

Una de las principales ideas dentro del modelo basado en el estímulo es que la consecuencia de los cambios en la vida del sujeto, lo vuelve mucho más vulnerable y lo hace más propenso a las enfermedades. Sin embargo, esta idea fue muy criticada considerando que esta teoría ignoraba la importancia de otras variables como las experiencias previas, redes de apoyo, personalidad, contexto, entre otras. (Walinga, 2008).

- **Modelo Transaccional o interactivo. (Lazarus y Folkman, 1984)**

Propuesto en 1984 por Lazarus y Folkman, establece una definición de estrés basado en la interacción entre el individuo y su ambiente. Según estos investigadores, el proceso evaluativo del sujeto se dirige en dos direcciones: una orientada al ambiente y la otra hacia los recursos personales que posee.

Dentro de esta teoría, el estrés aparece cuando el individuo valora su propio recurso como insuficientes, nulos o escasos frente a las demandas del medio que lo rodea. Por ende, el estrés se conceptualiza como un proceso dinámico, resultado de las discrepancias percibidas entre las demandas del entorno y los recursos con los que contamos para enfrentarlas, justo allí radica la clave de este modelo de interacción, en la evaluación cognitiva que el sujeto realiza sobre el estímulo y la respuesta. (Dahab, Rivadeneira, & Minici, 2010).

### **3.2.2. Definición operacional**

#### **A) Inteligencia emocional**

La variable Inteligencia Emocional está basada en el Trait-Meta Mood Scale (TMMS 24) de Salovey y Meyer, Daniel Goleman, Turvey y Palfai (1995), adaptado en el Perú por Fernández- Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004).

Componentes: Valoración y reconocimiento de las emociones, regulación emocional, uso de las emociones.

La escala original es una escala rasgo que evalúa el meta conocimiento de

los estados emocionales mediante 24 ítems que evalúa las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. El TMMS-24 contiene tres dimensiones claves con 8 ítems cada una: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor regulación de las emociones. La aplicación del test tiene una duración de 20 minutos. La confiabilidad de la dimensión: atención emocional (0,837), claridad emocional (0,866) y reparación.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Inteligencia Emocional	Valoración y reconocimientos de las emociones	Sentimientos	1	TMMS - 24
		Emociones	2	
		Estados de ánimo	3	
		Contento – Descontento	4	
		Sentimiento vs Pensamiento	5	
		Estado de ánimo frecuencia	6	
		Reconozco mi sentimiento	7	
		Como me siento	8	
	Regulación Emocional	Sentimientos claros	9	
		Puedo definir mis sentimientos	10	
		Consciencia de estado de ánimo	11	
		Sentimientos sobre otros	12	
		Consciencia de sentimientos	13	
		Reconocimiento de estado de ánimo	14	
		Reconocimiento de emociones	15	
		Comprensión de sentimiento	16	
	Uso de las emociones	Optimismo en situaciones tristes	17	
		Pensamientos agradables cuando me siento mal	18	
		Tristeza vs Placeres de la vida	19	
		Pensamientos positivos cuando me siento mal	20	
		Calma	21	
		Preocupación por buen estado de ánimo	22	
		Feliz. Mucha energía	23	
		Enfado. Cambio de estado de ánimo	24	

## B) Estrés

COPE. Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (Carver, Scheler y weintraub 1989) adaptado en Perú por (Casareto y Perez 2016). COPE es un inventario multidimensional que evalúa las diferencias individuales en las respuestas de afrontamiento. Este inventario está conformado por 60 ítems, que se califican en un formato Likert que va del 1 al 4, en los cuales el puntaje 1 equivale a casi nunca lo hago, 2 a veces hago esto, 3 usualmente hago esto y 4 hago esto con mucha frecuencia. Como se señalará precedentemente en Latinoamérica, existe una versión traducida al español realizada por Casuso (1996), que incluye 52 ítems y otra versión de Calvete de 60 ítems, que incluye los 52 ítems originales, bastante similares en su traducción a los de Casuso, y 8 ítems adicionales que evalúan las dos nuevas escalas agregadas por los autores.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Afrontamiento del estrés	Afrontamiento centrado en el problema	Ejecuta acciones para deshacerse del problema	1	COPE
		Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	2	
		Deja de lado actividades para centrarse en el problema	3	
		Se esfuerza para enfrentar al problema	4	
		Pregunta otros que hicieron en experiencias similares	5	
		Aprende a convivir con el problema, acepta el problema	8	
		Busca algo bueno de lo que está pasando	7	
		Trato de ver el problema de forma positiva	20	
		Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	27	
		Pienso y actúo directamente para controlar el problema	41	
	Nada interfiere en los esfuerzos para enfrentar el problema	42		
	Afrontamiento centrado en la emoción	Habla con alguien sobre sus sentimientos	6	
		Emocionalmente se perturba y libera sus emociones	10	
		Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	11	

		Busca la ayuda de Dios, deposita su confianza en Dios	09	
		Libera sus emociones	23	
		Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	19	
		Aprende algo de la experiencia	33	
		Ora más de lo usual	48	
		Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	36	
		Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	49	
		Busco la simpatía y la comprensión de alguien	45	
	Afrontamiento por desconexión	Duermo más de lo usual	52	
		Me digo a mí mismo "esto no es real"	50	
		Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	43	
		Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	37	
		Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	38	
		Sueño despierto con otras cosas que no se relacionan al problema	39	
		Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	51	
		Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	24	
		Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	26	
		Deja de lado sus metas, deja de perseguir sus metas	25	
		Realiza otras actividades para alejar el problema de su mente	13	
		Dejo de lado mis metas	12	
		Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	17	
		Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	34	



### **3.3. Tipo y nivel de investigación**

#### **3.3.1. Tipo**

El tipo de estudio es correlacional considerando que: “tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014), en este caso, se pretende conocer la relación entre inteligencia emocional y manejo del estrés.

#### **3.3.2. Nivel**

El presente estudio de acuerdo a su naturaleza de investigación es descriptivo, reúne la información de los indicadores

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño es no experimental. En términos de (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014), no se van a manipular las variables de estudio; es decir, el fenómeno objeto de estudio será observado en su ámbito natural precisamente para fines de estudio.

### **3.5. Población y muestra de estudio**

#### **3.5.1. Población**

La población está conformada por 200 adolescentes entre hombres y mujeres cuyas edades fluctúan entre los 12 y 17 años de edad en una Institución educativa de la provincia de Pisco en el contexto del Covid-19 del año 2020.

#### **3.5.2. Muestra**

Está conformada por 200 adolescentes de ambos sexos de una institución educativa de la provincia de Pisco en el contexto del Covid-19 del año 2020.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Técnicas de recolección de datos**

La técnica utilizada para recolectar datos fue la encuesta, la que se aplicó haciendo uso de las nuevas tecnologías a través del Google Form.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el investigador necesita una gran capacidad para interpretar toda la información recopilada en el campo la cual consiste no solo en generar datos fríos, sino en describir sensible y detalladamente los datos obtenidos para cuyo efecto se hará uso de la observación directa no participante, considerando que la aplicación de los instrumentos se realizará a través de formularios de Google conocidos como Google Forms.

#### **3.6.2, Instrumentos de recolección de datos**

Para la variable inteligencia emocional:

Adaptación de Fernández Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) del grupo de investigación de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).

**Ficha Técnica.** La escala original es una escala rasgo que evalúa el meta conocimiento de los estados emocionales mediante 24 ítems que evalúa las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. El TMMS-24 contiene tres dimensiones claves con 8 ítems cada una: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor regulación de las emociones. La aplicación del test tiene una duración de 20 minutos. La confiabilidad de la dimensión: atención emocional (0.837), claridad emocional (0,866) y reparación emocional (0.883). (Chang, 2017). Asimismo, el estudio piloto realizado arrojó un nivel de confiabilidad de 0,928.

**Para la variable estrés.** Instrumento: COPE: Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento. (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), utilizado en Perú por (Casaretto y Perez, 2016)

**Ficha Técnica: COPE.** Es un inventario multidimensional que evalúa las diferencias individuales en las respuestas de afrontamiento. Este inventario está conformado por 60 ítems, que se califican en un formato Likert que va del 1 al 4, en los cuales el puntaje 1 equivale a casi nunca lo hago, 2 a veces hago esto, 3 usualmente hago esto y 4 hago esto con mucha frecuencia. Como se señalará precedentemente en Latinoamérica, existe una versión traducida al español realizada por Casuso (1996), que incluye 52 ítems y otra versión de Calvete de 60 ítems, que incluye los 52 ítems originales, bastante similares en su traducción a los de Casuso, y 8 ítems adicionales que evalúan las dos nuevas escalas agregadas por los autores.

### **3.7. Métodos de análisis de datos**

Se usó el programa estadístico SPSS-23 para analizar las respuestas del cuestionario El TMMS-24 más el cuestionario de COPE recogiendo de las encuestas de las actitudes o conductas de los adolescentes en el medio social que interactúan.

Usando los métodos descriptivos e inferencial para referir las Hipótesis y valorar o estimar los parámetros.

Se tomó en cuenta el proceso las pruebas no paramétricas los datos deben de ser observados y luego se concluyen. Para el efecto en primer lugar se solicitó a la institución educativa el listado de adolescentes, así como los números telefónicos del estudiante y de su domicilio. Se envió el formulario a través de la plataforma Google, presentando previamente los objetivos del estudio y la importancia de su participación en el mismo.

Se aplicaron los instrumentos: el TEST TMMS-24 para medir inteligencia emocional y COPE para medir afrontamiento del estrés.

Análisis de datos y tabulación de los datos **obtenidos en el programa estadístico SPSS** y se validó la información obtenida según cada encuesta con el fin de obtener resultados individuales. El uso del programa SPSS permitió realizar el cruce de variables y de este modo conocer el comportamiento que tienen ambas variables de estudio.

Luego de culminar la tabulación de datos, se procedió a la transcripción y

comprensión de los mismos abordando el campo de la interpretación sin abandonar los modelos teóricos referente a las variables de estudio. La

tabulación de datos en el paquete estadístico permitió presentar datos concluyentes del estudio y validar la hipótesis planteada al inicio de la investigación.

### **3.8. Aspectos éticos**

Los principios éticos que garantizó este estudio fueron:

- **Anonimato y confidencialidad:** se les aseguró la confidencialidad de la información proporcionada para la investigación; es decir, la información se mantuvo en estricto privado y no se dio a conocer su identidad como participante ni la información proporcionada.
- **No maleficencia:** no se realizó ningún procedimiento que pudo hacer daño a los participantes en este estudio.
- **Justicia:** la muestra se seleccionó sin ningún tipo de discriminación, tratando a todos los participantes del estudio con igual consideración y respeto.
- **Autonomía:** en el estudio, solo se incluyó a los adolescentes cuyas madres aceptaron voluntariamente que sus menores hijos participen en el estudio, respetando la decisión que se adoptó al inicio del estudio o durante el proceso.

El (Colegio de Psicólogos del Perú, 2019), en el Proyecto de Ley que modifica la ley N° 30947, LEY DE LA SALUD MENTAL, aporta como principios y enfoques transversales:

- **Derechos humanos:** las estrategias, intervenciones preventivas, promocionales y terapéuticas, en materia de salud mental deben ajustarse a la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad y a otros instrumentos internacionales y regionales de derechos humanos de los cuales, el Perú es parte.
- **Dignidad:** la atención, cuidado y tratamiento de la salud mental y psicológica, se desarrolla promoviendo y protegiendo la dignidad de la persona a través

del reconocimiento de sus derechos fundamentales.

- Equidad: los planes y programas de salud mental del Estado prestan especial atención a la satisfacción de las necesidades específicas de poblaciones vulnerables.
- Igualdad: permite la identificación de la desigualdad entre hombres y mujeres, y evaluar el modo como esta condiciona el equilibrio emocional y la salud mental de las personas y su entorno social.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis descriptivo

**Tabla 3.**  
*Distribución según edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
12	25	12,5	12,5	12,5
13	24	12,0	12,0	24,5
14	26	13,0	13,0	37,5
15	54	27,0	27,0	64,5
16	54	27,0	27,0	91,5
17	17	8,5	8,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

En la tabla 3, se observa que la mayor cantidad de encuestados fueron adolescentes de 15 y 16 años, representando una cantidad de 54 personas cada uno, con un porcentaje de 27% para ambos.

**Tabla 4.**  
*Distribución según sexo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Femenino	106	53,0	53,0	53,0
Masculino	94	47,0	47,0	100,0
Total	200	100,0	100,0	

En la tabla 4, se observa que la mayor cantidad de encuestados, fueron las adolescentes mujeres, representando una cantidad de 106 mujeres, con un porcentaje del 53%. Los varones fueron 94 y representaron el 47% de la población.

**Tabla 5.***Tabla cruzada según edad y sexo*

		Femenino	Masculino	Total
Edad	12	12	13	25
	13	9	15	24
	14	15	10	25
	15	37	19	56
	16	29	24	53
	17	4	13	17
<b>Total</b>		<b>106</b>	<b>94</b>	<b>200</b>

En la tabla 5 se observa que el resumen de la tabla 4 y 5.

**Tabla 6.***Percentil de afrontamiento al estrés y dimensiones*

Pc	Afront. Cent	Afront. Cent	Afront. Cent	COPE
	Problema	Emoción	Desconexión	
1	26,02	20,02	18,01	77,02
10	37,00	31,00	24,00	97,10
20	41,00	33,00	27,00	105,20
30	45,00	36,00	30,00	114,00
40	47,40	39,40	32,00	121,40
50	51,00	42,00	34,00	126,50
60	54,00	45,00	36,00	132,00
70	57,00	47,00	39,00	138,00
80	59,00	50,80	42,00	147,00
90	66,90	54,00	49,00	162,90
99	79,97	63,99	63,97	207,91

Considerando que el rango del puntaje total del instrumento de COPE debe variar entre 52 y 208 puntos, se tiene que desde el percentil 1 al percentil 40, hay valores de hasta 114 puntos, lo que indicaría un nivel de afrontamiento bajo. Del percentil 50 al 70, se tienen puntajes entre 126 y 138, lo cual indicaría un nivel de afrontamiento medio. Finalmente, el percentil 80 al 99, tienen los puntajes máximos, indicando un nivel de afrontamiento al estrés alto.

## 4.2. Análisis inferencial

**Tabla 7.**

*Prueba de normalidad del instrumento inteligencia emocional*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
P1	,180	200	,000	,871	200	,000
P2	,158	200	,000	,900	200	,000
P3	,197	200	,000	,894	200	,000
P4	,168	200	,000	,897	200	,000
P5	,221	200	,000	,843	200	,000
P6	,200	200	,000	,879	200	,000
P7	,185	200	,000	,905	200	,000
P8	,177	200	,000	,894	200	,000
P9	,191	200	,000	,875	200	,000
P10	,200	200	,000	,895	200	,000
P11	,165	200	,000	,906	200	,000
P12	,162	200	,000	,897	200	,000
P13	,182	200	,000	,904	200	,000
P14	,196	200	,000	,888	200	,000
P15	,201	200	,000	,896	200	,000
P16	,171	200	,000	,897	200	,000
P17	,173	200	,000	,883	200	,000
P18	,206	200	,000	,865	200	,000
P19	,207	200	,000	,861	200	,000
P20	,206	200	,000	,866	200	,000
P21	,174	200	,000	,906	200	,000
P22	,163	200	,000	,899	200	,000
P23	,337	200	,000	,745	200	,000
P24	,166	200	,000	,885	200	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Según la tabla 7, la prueba de normalidad con el estadístico Kolmogorov – Smirnov y Shapiro – Wilk, tiene un resultado de 0,000 para todos los ítems del instrumento de inteligencia emocional, con lo cual se evidencia la no normalidad de los datos y que, por tanto, el coeficiente de correlación que se aplicará, será el de Rho Spearman.



**Tabla 8.***Prueba de normalidad del instrumento afrontamiento al estrés*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig,	Estadístico	gl	Sig,
EX1	,212	200	,000	,847	200	,000
EX2	,237	200	,000	,877	200	,000
EX3	,234	200	,000	,874	200	,000
EX4	,239	200	,000	,867	200	,000
EX5	,185	200	,000	,852	200	,000
EX6	,184	200	,000	,843	200	,000
EX7	,195	200	,000	,879	200	,000
EX8	,210	200	,000	,864	200	,000
EX9	,245	200	,000	,823	200	,000
EX10	,236	200	,000	,872	200	,000
EX11	,245	200	,000	,826	200	,000
EX12	,380	200	,000	,684	200	,000
EX13	,203	200	,000	,875	200	,000
EX14	,234	200	,000	,871	200	,000
EX15	,220	200	,000	,878	200	,000
EX16	,230	200	,000	,870	200	,000
EX17	,238	200	,000	,858	200	,000
EX18	,211	200	,000	,859	200	,000
EX19	,189	200	,000	,850	200	,000
EX20	,249	200	,000	,863	200	,000
EX21	,226	200	,000	,876	200	,000
EX22	,255	200	,000	,824	200	,000
EX23	,204	200	,000	,875	200	,000
EX24	,229	200	,000	,848	200	,000
EX25	,380	200	,000	,680	200	,000
EX26	,219	200	,000	,878	200	,000
EX27	,210	200	,000	,872	200	,000
EX28	,211	200	,000	,878	200	,000
EX29	,277	200	,000	,840	200	,000
EX30	,222	200	,000	,870	200	,000
EX31	,184	200	,000	,869	200	,000
EX32	,201	200	,000	,857	200	,000
EX33	,222	200	,000	,834	200	,000
EX34	,246	200	,000	,873	200	,000
EX35	,198	200	,000	,860	200	,000

EX36	,222	200	,000	,832	200	,000
EX37	,223	200	,000	,855	200	,000
EX38	,268	200	,000	,861	200	,000
EX39	,222	200	,000	,867	200	,000
EX40	,222	200	,000	,869	200	,000
EX41	,204	200	,000	,861	200	,000
EX42	,219	200	,000	,877	200	,000
EX43	,255	200	,000	,871	200	,000
EX44	,229	200	,000	,870	200	,000
EX45	,201	200	,000	,872	200	,000
EX46	,205	200	,000	,856	200	,000
EX47	,223	200	,000	,865	200	,000
EX48	,187	200	,000	,869	200	,000
EX49	,269	200	,000	,858	200	,000
EX50	,223	200	,000	,836	200	,000
EX51	,264	200	,000	,843	200	,000
EX52	,204	200	,000	,867	200	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Según la tabla 8, la prueba de normalidad con el estadístico Kolmogorov–Sminov y Shapiro–Wilk, tiene un resultado de 0,000 para todos los ítems del instrumento de afrontamiento al estrés, con lo cual se evidencia la no normalidad de los datos y que, por tanto, el coeficiente de correlación que se aplicará, será el de Rho Spearman.

#### 4.2.1. Análisis de confiabilidad para el instrumento de inteligencia emocional

**Tabla 9.**  
*Resumen de procesamiento de casos*

		N	%
Casos	Válido	200	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	200	100,0

En el análisis de confiabilidad para el instrumento de inteligencia emocional, se aplicó a las 200 encuestas respondidas (tabla 9). Según la tabla 10, se tiene que el valor del  $\alpha$  de Cronbach para los 24 ítems, es aceptable (0,938) por ser mayor a

0,50, valor considerado como el mínimo aceptable para determinar la confiabilidad de un instrumento (Nunnally, 1978).

**Tabla 10.**  
*Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
<b>,938</b>	24

En la tabla 11, se incluye como información complementaria, los coeficientes de correlación entre los 12 primeros ítems de la encuesta y los otros 12 posteriores. Dado que todos son mayores a 0,5, indican que el instrumento es confiable. Asimismo, los  $\alpha$  de Cronbach son aceptables (0,894 y 0,895) por el mismo criterio mencionado por Nunnally (1978).

**Tabla 11.**  
*Estadísticas de fiabilidad por dos mitades*

Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	<b>,894</b>
		N de elementos	12 <sup>a</sup>
	Parte 2	Valor	<b>,895</b>
		N de elementos	12 <sup>a</sup>
	N total de elementos		24
Correlación entre formularios			,784
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,879
	Longitud desigual		,879
Coeficiente de dos mitades de Guttman			,879

a. Los elementos son: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.  
b. Los elementos son: P13, P14, P15, P16, P17, P18, P19, P20, P21, P22, P23, P24.

#### 4.2.2. Análisis de confiabilidad para el instrumento de afrontamiento

El análisis de confiabilidad para el instrumento de afrontamiento, se aplicó a las 200 encuestas respondidas (Tabla 12). Según la tabla 13, se tiene que el valor del  $\alpha$  de Cronbach para los 52 ítems es aceptable (0,941) por ser mayor a 0,50, valor considerado como el mínimo aceptable para determinar la confiabilidad de un instrumento (Nunnally, 1978).

**Tabla 12.***Resumen de procesamiento de casos*

		N	%
Casos	Válido	200	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	200	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Tabla 13.***Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,941	52

En la tabla 14 se incluye como información complementaria, los coeficientes de correlación entre los 26 primeros ítems de la encuesta y los otros 26 posteriores. Dado que todos los coeficientes son mayores a 0,5, indican que el instrumento es confiable. Asimismo, los  $\alpha$  de Cronbach son aceptables (0,887 y 0,892) por el mismo criterio mencionado por Nunnally (1978).

**Tabla 14.***Estadísticas de fiabilidad por dos mitades*

Alfa de Cronbach	<b>Parte 1</b>	<b>Valor</b>	,887
		N de elementos	26 <sup>a</sup>
	<b>Parte 2</b>	<b>Valor</b>	,887
		N de elementos	26 <sup>a</sup>
	N total de elementos		52
Correlación entre formularios			,874
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		
	Longitud desigual		
Coeficiente de dos mitades de Guttman			,933

a. Los elementos son: EX1, EX2, EX3, EX4, EX5, EX6, EX7, EX8, EX9, EX10, EX11, EX12, EX13, EX14, EX15, EX16, EX17, EX18, EX19, EX20, EX21, EX22, EX23, EX24, EX25, EX26

b. Los elementos son: EX27, EX28, EX29, EX30, EX31, EX32, EX33, EX34, EX35, EX36, EX37, EX38, EX39, EX40, EX41, EX42, EX43, EX44, EX45, EX46, EX47, EX48, EX49, EX50, EX51, EX52.

#### 4.2.3. Análisis de validez del instrumento inteligencia emocional

**Tabla 15.**

*Prueba de KMO y Bartlett del instrumento inteligencia emocional*

Medida Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de adecuación de muestreo		,932
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	2611,345
	gl	276
	<b>Sig.</b>	<b>,000</b>

En la tabla 15, después de los estadísticos descriptivos, se tienen los siguientes resultados del análisis factorial. A través del índice de Kaiser – Mayer–Olkin (KMO) se tiene que 0,932 representa una buena medida de adecuación de muestreo. A su vez, la prueba de esfericidad de Barlett fue significativa (Chi cuadrado = 2611,345;  $p < 0,000$ )

**Tabla 16.**

*Varianza total explicada del instrumento inteligencia emocional*

<b>Factores</b>	<b>Total</b>	<b>% de varianza</b>	<b>% acumulado</b>
1	10,239	42,663	42,663
2	1,950	8,123	50,786
3	1,211	5,047	55,834
4	1,055	4,395	60,228

En la tabla 16, se determinaron 4 factores óptimos siendo el primero, el más idóneo para el análisis de la variable inteligencia emocional por tener la cantidad más relevante de la varianza total (42,663%). La varianza total de la escala de los otros tres factores son factor 2 = 8,123%, factor 3 = 1,211 % y factor 4 = 1,055 %. Asimismo, se tiene la matriz de componente rotado en el cual se observa al detalle, los ítems que corresponden a cada factor con sus respectivos pesos factoriales.

**Tabla 17.**  
*Matriz de componente rotado del instrumento de  
 inteligencia emocional*

	Componente			
	1	2	3	4
P10	,776			
P15	,696			
P9	,688			
P11	,632			
P13	,609			
P12	,605			
P16	,602			
P14	,600			
P2		,703		
P8		,703		
P6		,684		
P3		,678		
P1		,591		
P7		,590		
P5		,561		
P4		,518		
P20			,782	
P19			,742	
P18			,693	
P17			,576	
P24				,706
P23				,636
P22				,561
P21				,531

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Método de rotación: Varimax con normalización Kaiser.<sup>a</sup>

a. La rotación ha convergido en 8 iteraciones.

Se muestra que la validez del constructo se refleja por medio de Análisis Factorial Exploratorio, utilizando el método de componentes principales y rotación Varimax. Los resultados expresan que la solución de análisis factorial rotado se aproxima a cada una de las dimensiones del instrumento.

#### 4.2.4. Análisis de validez del instrumento de afrontamiento

**Tabla 18.**

*Prueba de KMO y Bartlett del instrumento afrontamiento al estrés*

Medida Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de adecuación de muestreo		,878
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	5349,117
	gl	1326
	<b>Sig.</b>	,000

En la tabla 18, después de los estadísticos descriptivos, se tienen los siguientes resultados del análisis factorial. A través del índice de Kaiser – Mayer–Olkin (KMO) se tiene que 0,878 representa una buena medida de adecuación de muestreo. A su vez, la prueba de esfericidad de Barlett fue significativa (Chi cuadrado = 5349,11;  $p < 0,000$ )

**Tabla 19.**

*Varianza total explicada del instrumento afrontamiento de estrés*

Factores	Total	% de varianza	% acumulado
1	13,475	25,914	25,914
2	5,206	10,012	35,926
3	2,722	5,234	41,160

En la tabla 19, se determinaron 4 factores óptimos siendo el primero, el más idóneo para el análisis de la variable inteligencia emocional por tener la cantidad más relevante de la varianza total (13,475%). La varianza total de la escala de los otros tres factores son factor 2 = 5,206% y factor 3 = 2,722 %. Asimismo, se tiene la matriz de componente rotado en el cual se observa al detalle, los ítems que corresponden a cada factor con sus respectivos pesos factoriales.

**Tabla 20.**  
*Matriz de componente rotado de  
 instrumento afrontamiento al estrés*

	Componente		
	1	2	3
EX42	,732		
EX15	,644		
EX2	,629		
EX41	,618		
EX40	,617		
EX30	,617		
EX46	,609		
EX27	,585		
EX14	,581		
EX43	,538		
EX7	,535		
EX47	,531		
EX28	,525		
EX33	,509		
EX4	,502		
EX20	,471		
EX1	,456		
EX16	,446		
EX21	,388		
EX25		,746	
EX51		,724	
EX12		,717	
EX11		,707	
EX37		,652	
EX24		,651	
EX17		,623	
EX50		,607	
EX38		,558	
EX39		,552	
EX49		,511	
EX36		,504	
EX29		,475	



X10	,456	
EX26	,445	
EX34	,421	
EX3	,394	
EX52	,389	
EX8	,386	
EX13	,305	
EX22		,706
EX19		,688
EX48		,673
EX32		,646
EX9		,644
EX18		,624
EX6		,623
EX44		,604
EX31		,596
EX45		,592
EX35		,579
EX5		,509
EX23		,471

---

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Método de rotación: Varimax con normalización Kaiser.<sup>a</sup>

a. La rotación ha convergido en 7 iteraciones.

En la tabla 20, se puede que la validez del constructo se demuestra por medio de Análisis Factorial Exploratorio, utilizando el método de componentes principales y rotación Varimax. Los resultados dicen que la solución de análisis factorial rotado se aproxima a cada una de la dimensión del instrumento.

#### **4.2.5. Hipótesis general**

- H1: Existe relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.
- H0: No existe relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020

**Tabla 21.***Correlaciones entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés*

		TOTAL_EX
Rho de Spearman TOTAL_P	Coeficiente de correlación	,635**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	200

En la tabla se observa la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés un valor de coeficiente en Rho de Spearman ,635\*\* y  $p < 0,05$  lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se afirma la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

#### 4.2.6. Hipótesis específica

##### Hipótesis específico 1

**H1:** Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en el problema en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

**H0:** No existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en el problema en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020

**Tabla 22.***Correlación entre inteligencia emocional y afrontamiento centrado en el problema*

		D1
Rho de Spearman TOTAL_P	Coeficiente de correlación	,625**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	200

En la tabla 22 se observa la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés centrado en el problema, del cual se obtiene un valor de coeficiente en Rho de Spearman ,625\*\* y  $p < 0,05$  lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se afirma la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

## Hipótesis específico 2

**H1:** Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

**H0:** No existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

### Tabla 23.

*Correlaciones entre inteligencia emocional y afrontamiento centrado en la emoción*

		D2_
Rho de Spearman TOTAL_P	Coefficiente de correlación	,703**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	200

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

En la tabla 23 se observa la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés centrado en la emoción, del cual se obtiene un valor de coeficiente en Rho de Spearman ,703\*\* y  $p < 0,05$  lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se afirma la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

## Hipótesis específica 3

**H1:** Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento por desconexión en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

**H0:** No existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento por desconexión en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

**Tabla 24.***Correlaciones entre inteligencia emocional y afrontamiento por desconexión*

		D3
Rho de Spearman TOTAL_P	Coeficiente de correlación	,263**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	200

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

En la tabla 24 se observa la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés centrado en la emoción, del cual se obtiene un valor de coeficiente en Rho de Spearman ,703\*\* y  $p < 0,05$  lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se afirma la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

## V. DISCUSIÓN

Del estudio realizado para la hipótesis general se ha comprobado que existe una relación significativa entre Inteligencia Emocional y Afrontamiento al Estrés en Adolescentes de una Institución Educativa en el Contexto COVID-19, Pisco – 2020. En los resultados obtenidos se observa la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés un valor de coeficiente en Rho de Spearman

,635\*\* y  $p < 0,05$  lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto entre inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en adolescentes; reflejando que a mayor inteligencia emocional mayor afrontamiento al estrés. Resultado que se compara con lo hallado por Trujillo (2020) en su tesis titulada Inteligencia Emocional Y Estrés Académico En Estudiantes Del VI Siclo De Una Institución Educativa De Puente Piedra, resultado que obtuvo un resultado en (Rho 0,587; =  $P = 0,5$ .) Este resultado es similar a lo encontrado en esta investigación una diferencia en el grado de relación, sin embargo, ambos resultados son de nivel regular. estos resultados de los adolescentes indican que a mayor inteligencia emocional pueden afrontar con mayor manejo del estrés; por lo que afirma Goleman. La hipótesis general de esta investigación es la relación entre la inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en adolescentes de una institución educativa del contexto COVID- 19, Pisco 2020 (Goleman 1996), y (Bar-On, 1997) Ambos afirman que la inteligencia emocional es un conjunto de rasgos estables de personalidad competencias y aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas que influyen en la conducta de manera inteligente para enfrentar situaciones problemáticas, en tal caso se rechaza la hipótesis nula.

Al mismo tiempo en la hipótesis específica 1 se observa la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés centrado en el problema, del cual se obtiene un valor de coeficiente en Rho de Spearman ,625\*\* y  $p < 0,05$  lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se afirma la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Muñoz, D. y Herrera M. (2019) investigaron sobre el tema: Optimismo, inteligencia emocional y estrés laboral, en estudiantes del Instituto de Desarrollo del Estudiante Colportor (IDEC) para obtener el grado académico de profesional en psicología en la Universidad Peruana Unión, Lima,

Perú. Esta investigación tuvo por objetivo determinar si existe relación significativa entre optimismo, inteligencia emocional y estrés laboral en los estudiantes de esta institución. Se utilizó un diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. Se llevó a cabo con 206 participantes hombres y mujeres entre 18 y 28 años. Los instrumentos utilizados fueron: el test de orientación vital revisado (LOT-R) de Otero-López, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998); la escala TMMS-24 de inteligencia emocional de Salovey y Mayer Adaptado por Fernández (2004) y el cuestionario de estrés laboral de Cabrera y Urbiola (2012). Según resultados, existe una relación negativa baja y altamente significativa entre optimismo y estrés laboral ( $\rho = -.209^{**}$ ;  $p < .003$ ); es decir, a mayor optimismo, menos estrés laboral. Con respecto a la inteligencia emocional y estrés laboral se evidenció que no existe relación estadísticamente significativa ( $\rho = -.122$ ,  $p > .081$ ).

El principal aporte de esta investigación es su instrumento de recolección de datos: la escala TMMS-24 de inteligencia emocional de Salovey y Mayer Adaptado por Fernández (2004), el cual será utilizado también en el presente estudio.

Por tanto, existe una significancia con valor relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en el problema en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020. Habilidad personal que percibe, valora y expresa la emoción adecuada; comprende la emoción y el conocimiento emocional; accede y/o genera sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa y regula las emociones en uno mismo y en otros.

Mayer & Solovey (1997) en este caso se puede decir que a mayor inteligencia emocional reaccionan de manera positivas en circunstancias difíciles es decir que tienen mayor resolución de problemas es que la habilidad para identificar y comprender las situaciones propias de estado de ánimo, estados emocionales según (Ugurriza, 2003)

Al mismo tiempo en lo que respecta a la hipótesis específica 2 se observa la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés centrado en la emoción, del cual se obtiene un valor de coeficiente en Rho de Spearman ,703\*\* y  $p < 0,05$  lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se

afirma la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco – 2020, se ha demostrado que, si existe relación positiva, las evidencias dicen que hasta el momento que la inteligencia emocional juega un rol muy importante en el autocontrol emocional, así mismo en la capacidad adaptativa del adolescente para afrontar situaciones difíciles que se les puede presentar. Hasta el momento las evidencias indican que la inteligencia emocional juega un rol muy importante en el autocontrol y en la capacidad adaptativa, asimismo se evidencia que las mujeres presentan más atención a las emociones, en tanto que los varones tienen mayores niveles de autorregulación en situaciones de estrés.

En la hipótesis específica 3 se observa la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés centrado en la emoción, del cual se obtiene un valor de coeficiente en Rho de Spearman ,263\*\* y  $p < 0,05$  lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se afirma la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula. Serrano, C. y Vaillio, Y. (2015) presentaron un estudio que amplía la investigación previa sobre inteligencia emocional percibida (PEI), ya que examina las conexiones entre el PEI, el estrés percibido, el bienestar subjetivo, también el compromiso académico, el rendimiento académico, la edad y el sexo.

## VI. CONCLUSIONES

El objetivo general de este estudio es presentar la situación actual de la investigación sobre la relación entre Inteligencia Emocional y Afrontamiento del estrés en Adolescentes de una Institución Educativa en el Contexto COVID-19, Pisco- 2020. Así mismo, se observa la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés un valor de coeficiente en (Rho de Spearman ,635\*\* y  $p < 0,05$ ), lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se afirma la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Se determinó que si existe la relación entre Inteligencia Emocional y Afrontamiento del Estrés centrado en la emoción en Adolescentes de una Institución Educativa en el Contexto COVID-19, Pisco 2020. Con un resultado de (Rho de Spearman ,703\*\* y  $p < 0,05$ ) afirmando que si existe relación directa de grado regular y se determina que los adolescentes con mayor nivel de inteligencia emocional muestran mayor facilidad para afrontar el estrés la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés centrado en la emoción, del cual se obtiene un valor de coeficiente. Se ha determinado que existe la relación entre Inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés centrado en la emoción de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

Se ha demostrado que existe relación correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés centrado en la emoción, del cual se obtiene un valor de coeficiente en (Rho de Spearman,703\*\* y  $p < 0,05$ ) lo cual indica una relación positiva y directa de grado entre Inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.

Se encontrado la correlación de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés centrado en la emoción, del cual se obtiene un valor de coeficiente en ( Rho de Spearman ,263\*\* y  $p < 0,05$ ), lo cual indica una relación positiva y directa de grado alto, por lo que se afirma la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula Se ha encontrado la relación entre Inteligencia emocional y el afrontamiento por desconexión en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.



En cuanto a la relación entre Inteligencia Emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés, a tenor de los resultados podemos decir que la Inteligencia Emocional está asociada a ciertas estrategias de afrontamiento al estrés y autorregulación emocional, está implicada en la adecuada gestión de las emociones, la cual es un factor determinante para la salud, siendo un buen predictor de la salud mental y física

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda realizar charlas virtuales en familia con temas de autoestima y afrontamiento al estrés, realizar recomendaciones a los padres de la forma de trato para con los hijos adolescentes, ya que los adolescentes atraviesan momentos difíciles propios de la edad y al mismo tiempo en estos tiempos atraviesan situaciones psicosociales como el tema de la pandemia.

Se recomienda realizar actividades cotidianas de relajación en sus hogares, realizar actividades en los espacios libres en el en caso que los tuvieran para evitar el estrés en el enclaustrado debido a la pandemia leer libros, realizar juegos en familia, actividades relajantes (jardinería, pinturas, manualidades)

Se recomienda desarrollar programas psicológicos, creando plataformas virtuales donde los adolescentes acuden para desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional para prevenir el estrés y puedan afrontar el estrés en el contexto COVID-19 para lograr una mejor calidad de vida empoderen

Se recomienda que es necesario tener en cuenta que los jóvenes son el futuro, pero también el presente, son agentes de cambio y por ello sus ideas deben ser escuchadas, tomadas en cuenta por la sociedad, merecen ser respetados y valorados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association. (2016). *APA.ORG*. Recuperado el 30 de 6 de 2020, de Comprendiendo el estrés crónico: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico.aspx>
- Bar-On, R. (1997). *The emotional Quotient Inventory (EQi). A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bucci, L. M. (15 de 06 de 2012). *Dialnet*. Recuperado el 11 de 08 de 2020, de Contrastación entre los modelos de estudio del estrés como soporte para la evaluación de los riesgos psicosociales en el trabajo: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3908567>
- Burga, A. (2009). *Universidad de Lima*. Recuperado el 30 de 6 de 2020, de Ajuste de un modelo Rasch multidimensional a la Escala de Respuesta al Estrés MNC abreviada: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/275>
- Cayllahua Huaynacho, V., & Tunco Ramos, B. N. (Marzo de 2016). *Repositorio de Tesis Universidad Peruana Unión*. Recuperado el 17 de 06 de 2020, de Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/565> (Tesis presentada para optar el título profesional de Psicólogas)
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2019). *cpsp.io*. Recuperado el 11 de 08 de 2020, de <http://api.cpsp.io/public/documents/1593150318441-165-2020-proyecto-modificacion-ley-n-30947-ley-de-salud-mental.pdf>
- Creswell, J. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing among Five Approaches (3rd ed.)*. USA: Thousand Oaks).
- Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (18 de 06 de 2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*, 22-24.
- Daneri, M. F. (2012). *Universidad de Buenos Aires*. Recuperado el 30 de 6 de 2020, de Psico biología del estrés: (Trabajo Práctico–Psicobiología del Estrés Dra. M. Florencia Daneri) [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comp\\_ortamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comp_ortamiento/material/tp_estres.pdf)
- El Comercio. (6 de Marzo de 2020). *El Comercio*. Obtenido de <https://elcomercio.pe/peru/coronavirus-en-peru-martin-vizcarra-confirma-primer-caso-del-covid-19-en-el-pais-nndc-noticia/>

- El Peruano. (14 de Junio de 2016). *La depresión es el trastorno mental más común en el Perú*. Recuperado el 16 de 06 de 2020, de Los adolescentes son la población más afectada:
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *REDALYC. Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15506205>
- Flores Mendoza, S. A. (2019). *Inteligencia emocional en estudiantes de la institución Educativa Mariscal Toribio de Luzuriaga*. Huaráz, Perú. para obtener el grado de licenciada en psicología
- Gallego, D. J., & Alonso, C. M. (1999). *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional*. Madrid: UNED.
- GESTION. (14 de 05 de 2020). *OMS advierte que COVID-19 afectará a la salud mental futura*. Recuperado el 16 de 06 de 2020, de Mundo: <https://gestion.pe/mundo/oms-advierde-que-covid-19-afectara-a-la-salud-mental-futura-no-ticia/>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hernández Sampieri, R. (. (2010). *Metodología de la Investigación, Quinta Edición*. México: Mc. Graw Hill.
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación. VI Edición*. México: Mc. Graw Hill.
- Mamani-Benito, O. J., Brousett-Minaya, M. A., Ccori-Zúñiga, D. N., & Villasante-Idme, K. S. (2018). *La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida*. *Duazary*, 15(1), 39-50. Colombia: Artículo de Investigación Científica y Tecnológica.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Slutters (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books.
- Ministerio de Salud Pública de Ecuador. (5 de Enero de 2020). *Salud.Gob.Ec*. Obtenido de Lineamientos de prevención y control: [https://www.salud.gob.ec/wpcontent/uploads/2020/03/lineamientos\\_covid-19\\_\\_final\\_09-06-2020\\_v3\\_1-2.pdf](https://www.salud.gob.ec/wpcontent/uploads/2020/03/lineamientos_covid-19__final_09-06-2020_v3_1-2.pdf)
- Morales Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2) , 41-48.

- Muñoz Mora, D., & Herrera Chininin, M. K. (2019). *Optimismo, inteligencia emocional y estrés laboral, en estudiantes colportores que pertenecen al Instituto de Desarrollo del Estudiante Colportor (IDEC)*. Perú.
- Organización Mundial de la Salud. (5 de Enero de 2020). *WHO.INT*. Obtenido de: [https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unknown-causechina/es/#:~:text=El%2031%20de%20diciembre%20de,provincia%20de%20Hubei%20\(China\)](https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unknown-causechina/es/#:~:text=El%2031%20de%20diciembre%20de,provincia%20de%20Hubei%20(China).).
- Organización Panamericana de la Salud. (14 de Febrero de 2020). *www.paho.org*. Obtenido de [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=51758-14-de-febrero-de-2020-nuevo-coronavirus-covid-19-actualizacion-epidemiologica1&category\\_slug=2020-alertas-epidemiologicas&Itemid=270&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&alias=51758-14-de-febrero-de-2020-nuevo-coronavirus-covid-19-actualizacion-epidemiologica1&category_slug=2020-alertas-epidemiologicas&Itemid=270&lang=es)
- Pegalajar Palomino, M., & Colmenero Ruiz, M. (2015). Inteligencia emocional en alumnado de educación secundaria en contextos multiculturales. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The Science of emotional intelligence. . *Currents Directions in Psychological Science*, 14, 281-285.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Santamaría Villar, B., & Valdez Muñoz, M. (2017). Rendimiento del alumnado de educación secundaria obligatoria: Influencia de las habilidades sociales y la inteligencia emocional. *Revista INFAD de psicología, España*.
- Serrano, C., & Vaillo, Y. A. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de psicodidáctica*, 21(2), 357-374.
- Trujillo Marino, M. F. (24 de 01 de 2020). *Repositorio Digital Institucional. Universidad Cesar Vallejo*. Recuperado el 17 de 06 de 2020, de Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2020: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41476>
- UNICEF. (2011). *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*.
- Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo, Perú: Domínguez Castañeda, D. D. (2019). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular*, para obtener el Grado de Maestría en Psicología Educativa

Walinga, J. (2008). *Stress and Coping* . Recuperado el 11 de 08 de 2020, de Estrés y formas de salir adelante: <https://opentextbc.ca/introductionto-psychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿Existe relación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa, en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020?	Determinar la relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa, en el contexto del COVID-19. Pisco, 2020.	Existe relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco-2020.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICO
¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en el problema en adolescentes de una Institución Educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020?	Obtener la relación entre Inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en el problema en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.	<b>H1:</b> Existe relación entre inteligencia emocional y. el afrontamiento centrado en el problema en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco-2020
¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco – 2020?	Establecer la relación entre Inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.	<b>H2:</b> Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco-2020.
¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento por desconexión en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco – 2020?	Encontrar la relación entre Inteligencia emocional y el afrontamiento por desconexión en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco - 2020.	<b>H3:</b> Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento por desconexión en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco-2020.
		<b>H0:</b> NO existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adolescentes de una institución educativa en el contexto del COVID-19, Pisco-2020.



## Anexo 2: Matriz de operacionalización

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Inteligencia Emocional	Valoración y reconocimientos de las emociones	Sentimientos	1	TMMS - 24
		Emociones	2	
		Estados de ánimo	3	
		Contento – Descontento	4	
		Sentimiento vs Pensamiento	5	
		Estado de ánimo frecuencia	6	
		Reconozco mi sentimiento	7	
		Como me siento	8	
	Regulación Emocional	Sentimientos claros	9	
		Puedo definir mis sentimientos	10	
		Consciencia de estado de ánimo	11	
		Sentimientos sobre otros	12	
		Consciencia de sentimientos	13	
		Reconocimiento de estado de ánimo	14	
		Reconocimiento de emociones	15	
		Comprensión de sentimiento	16	
	Uso de las emociones	Optimismo en situaciones tristes	17	
		Pensamientos agradables cuando me siento mal	18	
		Tristeza vs Placeres de la vida	19	
		Pensamientos positivos cuando me siento mal	20	
		Calma	21	
		Preocupación por buen estado de ánimo	22	
		Feliz. Mucha energía	23	
		Enfado. Cambio de estado de ánimo	24	

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Afrontamiento del estrés	Afrontamiento centrado en el problema	Ejecuta acciones para deshacerse del problema	1	COPE
		Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	2	
		Deja de lado actividades para centrarse en el problema	3	
		Se esfuerza para enfrentar al problema	4	
		Pregunta otros que hicieron en experiencias similares	5	
		Aprende a convivir con el problema, acepta el problema	8	
		Busca algo bueno de lo que está pasando	7	
		Trato de ver el problema de forma positiva	20	
		Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	27	
		Pienso y actúo directamente para controlar el problema	41	
		Nada interfiere en los esfuerzos para enfrentar el problema	42	
		Afrontamiento centrado en la emoción	Habla con alguien sobre sus sentimientos	
	Emocionalmente se perturba y libera sus emociones		10	
	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido		11	
	Busca la ayuda de Dios, deposita su confianza en Dios		09	
	Libera sus emociones		23	
	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		19	
	Aprende algo de la experiencia		33	
	Ora más de lo usual		48	
	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		36	
	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		49	
	Afrontamiento por desconexión	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	45	
		Duermo más de lo usual	52	
		Me digo a mí mismo "esto no es real"	50	
		Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	43	
		Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	37	
		Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	38	
		Sueño despierto con otras cosas que no se relacionan al problema	39	
		Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	51	
		Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	24	
		Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	26	
		Deja de lado sus metas, deja de perseguir sus metas	25	
	Realiza otras actividades para alejar el problema de su mente	13		
Dejo de lado mis metas	12			
Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	17			
Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	34			

## Anexo 3: Matriz de instrumentos

### TEST-TMMS-24. Inteligencia emocional.

A TÉCNICA TEST TMSS-24

**INSTRUCCIONES:** A continuación, encontraras algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea cada frase e indique por favor el grado de acuerdo y desacuerdo con respecto de a las mismas. Marque con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas equivocadas.

Preguntas	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5
1. Presto mucha atención a los sentimientos	1	2	3	4	5
2. Normalmente me preocupo 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 estados 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 claro mis sentimientos	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	1	2	3	4	5
11. Casi siempre se cómo me siento	1	2	3	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas situaciones	1	2	3	4	5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes	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 sienta mal	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 animo	1	2	3	4	5

## Cuestionario Modos de Afrontamiento al estrés (COPE)

### Instrucciones:

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar que cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos "QUE MÁS USA". No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

	Casi nunca lo hago	A veces hago eso	Usualmente hago eso	Hago esto con mucha frecuencia
1. Ejecuto acciones para deshacerme del problema	1	2	3	4
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	1	2	3	4
3. Mejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	1	2	3	4
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar al problema	1	2	3	4
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	1	2	3	4
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos	1	2	3	4
7. Busco algo bueno de lo que está pasando	1	2	3	4
8. Aprendo a convivir con el problema	1	2	3	4
9. Busco la ayuda de Dios	1	2	3	4
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	1	2	3	4
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	1	2	3	4
12. Dejo de lado mis metas	1	2	3	4
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	1	2	3	4
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	1	2	3	4
15. Elaboro un plan de acción	1	2	3	4
16. Me dedico a enfrentar el problema y, si es necesario, dejo de lado otras actividades	1	2	3	4
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	1	2	3	4
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	1	2	3	4
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	1	2	3	4
20. Trato de ver el problema de forma positiva	1	2	3	4
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	1	2	3	4
22. Deposito mi confianza en Dios	1	2	3	4
23. Libero mis emociones	1	2	3	4
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	1	2	3	4
25. Dejo de perseguir mis metas	1	2	3	4
26. Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	1	2	3	4
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	1	2	3	4
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	1	2	3	4
29. Me alejo de otras actividades para concentrarse en el problema	1	2	3	4

30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	1	2	3	4
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	1	2	3	4
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo	1	2	3	4
33. Aprendo algo de la experiencia	1	2	3	4
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	1	2	3	4
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión	1	2	3	4
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	1	2	3	4
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	1	2	3	4
38. Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	1	2	3	4
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	1	2	3	4
40. Actúo directamente para controlar el problema	1	2	3	4
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema	1	2	3	4
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	1	2	3	4
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	1	2	3	4
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	1	2	3	4
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien	1	2	3	4
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	1	2	3	4
47. Acepto que el problema ha sucedido	1	2	3	4
48. Realizo la oración más de lo usual	1	2	3	4
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	1	2	3	4
50. Me digo a mí mismo "esto no es real"	1	2	3	4
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	1	2	3	4
52. Duermo más de lo usual	1	2	3	4

## Anexo 4: Validación de Instrumentos

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Condiciones Físicas</b>							
1	Presto mucha atención a los sentimientos	X		X		X		Suficiente
2	Normalmente me preocupo por lo que siento	X		X		X		Suficiente
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	X		X		X		Suficiente
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de ánimo	X		X		X		Suficiente
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	X		X		X		Suficiente
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	X		X		X		Suficiente
	<b>Regulación Emocional</b>							
7	A menudo pienso en mis sentimientos	X		X		X		Suficiente
8	Presto mucha atención a cómo me siento	X		X		X		Suficiente
9	Tengo claro mis sentimientos	X		X		X		Suficiente
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	X		X		X		Suficiente
11	Casi siempre se cómo me siento	X		X		X		Suficiente
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	X		X		X		Suficiente
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	X		X		X		Suficiente
14	Siempre puedo decir cómo me siento	X		X		X		Suficiente
	<b>Uso de las Emociones</b>							
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones	X		X		X		Suficiente
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos	X		X		X		Suficiente
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	X		X		X		Suficiente
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	X		X		X		Suficiente
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	X		X		X		Suficiente
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal	X		X		X		Suficiente

21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	X		X		X		Suficiente
22	Me preocupa por tener un buen estado de ánimo	X		X		X		Suficiente
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	X		X		X		Suficiente
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	X		X		X		Suficiente

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia.**

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

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: SOLIZOR CARRANZA ROSA MARIBEL**

**DNI: 22294105    Especialidad del validador: PSICÓLOGA CLÍNICA**

27 de Octubre del 2020



 **Rosa Maribel Solizor Carranza**  
**Psicóloga**  
**C.Ps.P. 28602**

<sup>1</sup> **Pertinencia:** Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		claridad <sup>3</sup>		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Condiciones Físicas</b>							
1	Ejecuto acciones para deshacerme del problema	X		X		X		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar al problema	X		X		X		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	X		X		X		
8	Aprendo a convivir con el problema	X		X		X		
9	Busco la ayuda de Dios	X		X		X		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
	<b>AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	X		X		X		
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X		
14	para hacer algo sobre el problema Concentro mis esfuerzos	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema y, si es necesario, dejo de lado otras actividades	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X		
20	Trato de ver el problema de forma positiva	X		X		X		



	<b>AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>No</b>	<b>SI</b>	<b>No</b>	<b>SI</b>	<b>No</b>	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X		
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X		
23	Libero mis emociones	X		X		X		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		X		X		
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X		
26	Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarse en el problema	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo	X		X		X		
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X		
	<b>AFRONTAMIENTO DE LA DESCONEXIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X		
35	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X		
38	Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	X		X		X		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		

44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	X		X		X		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X		
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X		
48	Realizo la oración más de lo usual	X		X		X		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X		
50	Me digo a mí mismo "esto no es real"	X		X		X		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X		
52	Duermo más de lo usual	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

APellidos y nombres del juez evaluador: ..... SOLIZOR CARRANZA ROSA MARIBEL

DNI: ...22294105 Especialidad del validador: PSICÓLOGA CLÍNICA

27 de Octubre del 2020


  
 Rosa Maribel Solizor Carranza  
 Psicóloga  
 C.Ps.P. 28602

<sup>1</sup> **Pertinencia:** Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Condiciones Físicas</b>							
1	Presto mucha atención a los sentimientos	X		X		X		Suficiente
2	Normalmente me preocupo por lo que siento	X		X		X		Suficiente
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	X		X		X		Suficiente
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de ánimo	X		X		X		Suficiente
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	X		X		X		Suficiente
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	X		X		X		Suficiente
	<b>Regulación Emocional</b>							
7	A menudo pienso en mis sentimientos	X		X		X		Suficiente
8	Presto mucha atención a cómo me siento	X		X		X		Suficiente
9	Tengo claro mis sentimientos	X		X		X		Suficiente
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	X		X		X		Suficiente
11	Casi siempre se cómo me siento	X		X		X		Suficiente
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	X		X		X		Suficiente
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	X		X		X		Suficiente
14	Siempre puedo decir cómo me siento	X		X		X		Suficiente
	<b>Uso de las Emociones</b>							
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones	X		X		X		Suficiente
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos	X		X		X		Suficiente
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	X		X		X		Suficiente
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	X		X		X		Suficiente
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	X		X		X		Suficiente
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal	X		X		X		Suficiente

21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	X		X		X		Suficiente
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	X		X		X		Suficiente
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	X		X		X		Suficiente
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	X		X		X		Suficiente

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia.**

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

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR:** Lic. Psic...Ivett Maribel Tipian Peña

**DNI: 41171719 Especialidad del validador:** PSICÓLOGA CLÍNICA

27 de Octubre del 2020

  
 -----  
 Lic. Psic. Ivett Maribel Tipian Peña  
 C.P.P. N.º 36135

<sup>1</sup> **Pertinencia:** Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		claridad <sup>3</sup>		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Condiciones Físicas</b>							
1	Ejecuto acciones para deshacerme del problema	X		X		X		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar al problema	X		X		X		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	X		X		X		
8	Aprendo a convivir con el problema	X		X		X		
9	Busco la ayuda de Dios	X		X		X		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
	<b>AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	X		X		X		
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X		
14	para hacer algo sobre el problema Concentro mis esfuerzos	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema y, si es necesario, dejo de lado otras actividades	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X		
20	Trato de ver el problema de forma positiva	X		X		X		

	<b>AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X		
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X		
23	Libero mis emociones	X		X		X		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		X		X		
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X		
26	Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarse en el problema	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo	X		X		X		
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X		
	<b>AFRONTAMIENTO DE LA DESCONEXIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X		
35	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X		
38	Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	X		X		X		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		

44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	X		X		X		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X		
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X		
48	Realizo la oración más de lo usual	X		X		X		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X		
50	Me digo a mí mismo "esto no es real"	X		X		X		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X		
52	Duermo más de lo usual	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ EVALUADOR: Lic. Psic. Ivett Maribel Tipian Peña

DNI: 4117197 Especialidad del validador:

Especialidad del validador: PSICÓLOGA CLÍNICA

27 de Octubre del 2020

  
 -----  
 Lic. Psic. Ivett Maribel Tipian Peña  
 C.P.P. N.º 36135

<sup>1</sup> **Pertinencia:** Si el ítem pertenece al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

## Anexo 5: Matriz de datos

ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24
1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	5	4	4	5	5	3	4	3	4	4	5	1	5	1	3	5	5	5	5	4	3	1	5	1
3	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	5	3
4	2	4	5	5	1	3	2	5	2	2	3	2	3	3	3	2	2	5	5	5	5	5	5	5
5	2	1	4	2	1	2	2	1	3	2	3	5	3	1	1	3	2	5	4	5	3	1	5	2
6	5	4	5	3	5	5	2	5	1	1	1	4	4	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2
7	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	4	4
8	4	5	3	5	2	4	3	5	5	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	5	4	5	5
9	4	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4
10	5	4	5	1	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
12	4	2	5	2	1	2	5	5	1	2	4	3	3	2	2	3	2	1	3	4	3	3	3	2
13	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	2	2
14	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5
15	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
16	5	3	4	3	2	5	2	3	2	5	2	5	5	2	2	4	2	4	1	2	1	5	5	2
17	4	3	4	2	4	4	5	4	5	3	4	4	3	3	5	4	2	3	4	4	3	3	4	4
18	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	2	4	2	4	1	3	4	4	3	2	3	4	5	2	2	4	3	3	5	4	2	4	3	4
20	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
21	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3
22	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	5	5	4	3	4	3	4
23	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
24	5	2	3	5	1	2	2	2	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	2	2	5	4
25	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3	2	5	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2
26	5	4	3	1	2	5	1	5	4	2	5	3	3	2	3	4	3	5	3	5	5	4	5	5
27	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	1	2	2	2	2	3	5	5
28	2	1	2	3	4	2	1	2	3	2	4	1	4	1	3	2	1	2	1	1	2	2	3	3
29	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	5	5	3
30	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	5	2
31	4	3	3	4	2	3	4	4	5	3	3	4	4	2	2	3	4	4	2	3	3	4	5	5
32	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
33	3	3	2	2	4	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	5	3
34	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	5	2
35	5	3	4	4	1	5	5	4	5	5	4	4	3	4	2	2	3	5	5	5	3	4	5	4
36	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	4	5	3	3	3	4	3	2	4	5	3	2	4	4
37	5	5	2	4	5	3	5	5	5	5	3	5	4	2	4	4	2	3	4	3	3	5	4	4
38	3	4	3	4	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3
39	4	5	4	5	3	3	4	5	4	4	4	5	4	2	3	4	5	5	4	5	4	5	5	3
40	5	3	3	3	3	3	2	2	5	3	4	4	4	5	5	5	4	5	3	2	2	2	3	4
41	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	4	3
42	4	5	2	3	4	2	3	5	4	3	5	4	3	4	2	5	5	4	5	4	2	3	5	4
43	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	5	4
44	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
45	3	4	2	5	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	5	4	5
46	4	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	2	2	3	5	5
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
48	2	5	3	4	5	2	3	2	1	2	1	3	5	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3
49	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4
50	4	3	2	4	2	2	4	3	5	5	5	5	4	2	3	4	4	4	3	4	5	5	5	5



51	3	3	3	3	3	3	3	4	5	1	1	3	1	3	4	2	4	1	4	3	2	3	4	3
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
53	4	4	5	5	2	5	3	5	5	4	4	5	5	4	4	3	5	5	3	4	3	4	5	2
54	5	5	5	5	4	3	2	4	5	3	5	3	4	5	2	5	3	4	5	3	4	1	5	2
55	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	4	4	5	5	4	5	5	5
56	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
57	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3
58	5	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4
59	5	4	3	4	1	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	5	3
60	5	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	5	4	4	3	3	4
61	2	2	3	2	3	5	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	5	4	4	1	2	5	4
62	5	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	4
63	5	5	4	5	1	5	5	5	5	3	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5
64	5	4	3	5	1	5	2	5	5	2	4	3	5	4	3	5	4	3	5	5	2	4	5	2
65	5	5	5	5	1	5	2	5	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
66	3	4	4	5	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	4	5	4	4	5	4	4	4	4
67	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4
68	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2
69	5	1	2	5	5	5	1	2	2	5	3	3	5	3	4	5	1	5	1	4	5	2	5	2
70	4	5	5	5	1	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5
71	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
72	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	1	1	2	5	5	5	2	2	1	5	2
73	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	3	5	2
74	2	2	3	3	1	5	5	2	5	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	5	5	5	2	2
75	2	2	3	3	1	4	3	5	2	1	3	2	3	1	1	2	3	5	5	5	4	2	5	2
76	5	2	3	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
77	4	2	2	3	5	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4	5	5
78	5	4	3	5	3	5	5	4	5	4	5	5	4	2	2	4	4	4	5	5	4	4	5	4
79	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
80	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
81	3	2	2	4	5	5	5	5	2	2	2	1	3	1	1	2	5	2	1	2	1	2	5	3
82	5	5	3	4	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	5	5	1	1	3	3	3	4	4
83	2	3	2	1	2	3	3	2	5	5	5	4	3	1	2	5	3	4	2	3	2	5	5	4
84	4	3	2	4	1	5	3	4	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5
85	5	4	4	2	3	1	2	2	2	2	2	4	1	1	2	5	5	4	5	4	2	3	3	3
86	5	5	5	4	2	4	4	5	5	3	4	3	2	4	2	3	1	5	3	3	4	5	5	5
87	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	5	5
88	2	1	1	2	1	2	2	1	5	3	5	5	1	1	2	2	5	5	5	5	2	5	5	5
89	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4	1	2	1	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4
90	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2
91	1	2	5	3	5	2	5	2	1	1	4	1	1	5	4	4	5	1	4	2	2	4	3	3
92	2	3	2	3	4	3	3	2	1	2	2	1	3	2	2	3	3	4	5	5	3	1	5	1
93	2	2	4	5	1	2	3	2	3	2	5	1	3	2	3	5	4	3	2	5	2	2	5	4
94	5	5	3	2	5	4	3	5	2	4	2	5	2	4	3	2	5	3	5	2	3	1	3	3
95	5	5	2	5	1	2	4	3	5	5	2	5	2	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5
96	2	4	1	2	4	1	1	1	3	1	3	4	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	5	2
97	3	3	1	5	1	1	2	2	2	4	2	3	2	3	4	1	4	1	4	2	1	2	4	3
98	3	3	2	5	3	2	1	2	5	2	2	2	4	2	4	1	5	5	3	5	2	2	5	5
99	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	5	5	4	2	2	4	2
100	4	5	4	5	2	4	4	4	5	5	5	3	4	3	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5
101	1	1	2	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3

102	1	5	4	2	2	4	4	3	2	3	4	4	1	1	1	1	1	5	5	5	4	2	5	1
103	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	5	3	5	3	3	3	4
104	4	4	3	3	2	2	3	4	5	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	4	3	4	5	4
105	5	5	4	5	1	5	2	5	5	4	5	5	4	5	5	4	1	4	5	5	4	5	5	4
106	3	5	2	3	1	4	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	5	3	4	2	5	4
107	2	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	4	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	4
108	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4
109	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
110	3	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	3	4	2
111	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
112	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2
113	4	5	3	4	2	3	3	4	2	4	3	4	5	3	2	4	3	4	5	4	3	4	4	3
114	4	4	3	3	1	5	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	5	4	4	5	3
115	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
116	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	1	1	1	1	3	2
117	3	3	2	5	2	5	2	4	2	1	3	3	4	3	1	2	5	3	1	3	2	1	2	3
118	1	3	2	4	1	4	4	3	5	5	4	5	5	5	3	2	5	4	1	5	5	4	5	5
119	5	1	2	3	1	2	2	3	5	3	2	3	4	2	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3
120	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2
121	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1
122	3	3	2	2	4	2	3	2	4	3	2	3	4	2	2	3	2	4	5	4	3	3	5	3
123	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
124	5	2	5	4	2	2	2	2	4	2	1	5	2	1	1	5	5	5	3	4	3	2	5	5
125	5	4	2	5	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	5	5	5	5	1	3	3	3
126	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	5	5	5	5	5	2	5	5
127	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
128	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
129	2	1	4	4	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
130	5	4	5	4	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5
131	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1
132	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
133	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	5	5	5	4	5	5	5
134	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1
135	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3
136	5	5	4	3	5	4	2	5	5	4	3	5	1	5	3	3	4	2	5	2	4	5	5	4
137	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
138	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
139	3	2	1	2	2	1	5	2	2	5	3	2	3	2	3	5	4	2	2	3	4	4	5	3
140	2	2	5	2	1	2	2	3	3	2	3	4	2	5	2	3	3	4	5	1	3	5	2	2
141	5	3	3	4	2	5	4	4	4	2	4	5	5	2	2	4	3	4	3	3	4	2	5	3
142	2	3	2	3	4	5	3	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	5	2	2
143	3	3	2	3	1	2	2	3	5	5	2	5	2	2	3	2	5	5	5	5	3	3	5	5
144	5	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
145	3	3	2	3	5	3	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3	5	5
146	5	4	5	4	2	5	5	3	5	4	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
147	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	5	5	5	2	3	4	1
148	4	3	3	5	1	3	3	3	4	4	4	5	5	2	3	5	3	4	3	3	5	5	5	5
149	3	5	2	5	2	2	3	4	3	2	3	2	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	5	3
150	5	5	3	4	2	5	3	3	5	5	5	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
151	1	2	1	3	1	2	1	3	5	4	2	4	3	5	5	3	5	5	5	5	4	3	5	2
152	5	5	5	4	1	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5

153	5	5	3	4	4	4	5	2	1	4	5	2	1	3	4	5	5	5	1	5	5	4	5	1	
154	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	5	2	2	5	2	
155	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
156	5	5	5	4	1	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	4		
157	4	5	3	5	1	2	2	4	3	2	2	2	5	2	3	2	2	3	5	2	3	4	5	2	
158	2	3	1	2	1	1	2	2	4	4	5	5	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	
159	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	4	3	5	2	
160	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	5	5	4	
161	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	2	4	5	3	2	3	4	3	2	3	5	2	
162	5	5	5	5	4	5	3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	2	2	4	3	3	3	5	2	
163	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	2	2	5	4	5	3	4	5	2	3	
164	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
165	5	3	4	4	1	2	3	3	4	3	3	2	5	4	5	3	5	4	5	4	4	3	5	4	
166	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	1	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	
167	4	2	2	2	4	3	3	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	
168	1	1	1	1	1	2	4	2	4	3	1	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	
169	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	3
170	5	5	5	5	2	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	
171	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
172	4	2	4	5	2	4	2	5	5	4	2	5	2	2	3	5	2	5	5	3	2	4	4	2	
173	2	3	2	2	2	3	3	4	5	3	2	5	3	2	2	3	4	3	5	3	3	2	5	3	
174	3	2	3	1	3	5	5	3	3	1	3	5	3	1	1	1	5	5	1	3	3	1	5	5	
175	2	4	5	3	1	1	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	1	
176	5	4	3	5	1	2	2	3	5	3	2	5	5	2	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	
177	4	4	4	4	1	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	
178	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	
179	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	4	2	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	
180	1	1	1	2	3	2	2	2	2	4	5	5	5	2	3	2	2	2	1	1	2	2	5	5	
181	2	3	3	3	2	2	3	2	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	
182	2	3	2	2	1	2	3	5	4	3	4	5	3	3	2	2	4	3	4	4	3	5	2	2	
183	3	2	2	3	1	2	1	2	3	4	3	3	4	2	3	5	3	2	2	3	1	4	4	2	
184	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
185	3	4	2	3	2	4	2	3	5	5	3	3	5	2	5	3	3	4	2	1	2	2	3	3	
186	2	3	2	3	4	1	3	4	1	3	1	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	4	5	5	
187	5	5	4	3	3	2	4	5	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	
188	4	4	4	3	1	3	3	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	
189	2	3	2	3	1	3	3	5	4	2	3	3	2	2	1	5	5	3	5	3	4	4	2	3	
190	3	2	2	5	2	2	2	2	5	3	2	3	3	2	2	2	2	5	4	5	4	4	5	5	
191	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
192	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	3	2	3	1	2	3	2	5	5	
193	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	3	3	
194	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	
195	4	2	3	3	1	1	2	3	3	3	4	2	4	3	2	5	5	5	4	5	4	5	5	5	
196	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	4	5	3	4	4	4	2	2	4	2	4	2	
197	4	4	5	4	3	5	3	4	5	2	5	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	4	5	2	
198	2	3	4	5	3	5	3	4	5	5	3	4	3	5	3	4	5	4	5	3	4	2	1	5	
199	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	4	1	5	3	
200	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	3	5	3	3	2	5	3	3	

ID	EX1	EX2	EX3	EX4	EX5	EX6	EX7	EX8	EX9	EX10	EX11	EX12	EX13	EX14	EX15	EX16	EX17	EX18	EX19	EX20	EX21	EX22	EX23	EX24	EX25	EX26	EX27	EX28	EX29	EX30	EX31	EX32	EX33	EX34	EX35	EX36	EX37	EX38	EX39	EX40	EX41	EX42	EX43	EX44	EX45	EX46	EX47	EX48	EX49	EX50	EX51	EX52			
1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	4	1	2	4	1	4	2	3	2	2	3	1	1	3	2	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	4				
2	4	1	3	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	3	1	1	3	1	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4				
3	4	2	3	3	1	4	1	1	4	1	2	4	2	1	2	2	3	3	2	3	1	4	2	2	4	1	1	2	2	2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1			
4	2	3	2	2	3	3	4	1	4	3	1	1	2	3	3	2	2	4	3	4	2	4	3	2	1	1	3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	1	1	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2			
5	2	3	1	2	4	1	2	1	1	4	3	1	3	2	1	1	1	4	4	2	2	2	1	2	1	3	4	4	1	4	3	3	3	2	1	1	2	2	1	3	4	4	3	3	2	4	2	1	3	2	1	2			
6	1	1	4	3	1	1	1	1	3	4	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	2	4	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	4	2	1	3				
7	2	2	3	2	1	1	1	2	4	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1				
8	3	2	3	4	4	1	2	1	4	3	1	1	3	3	1	3	1	4	3	2	3	4	2	2	1	3	3	3	2	3	3	4	2	4	2	1	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	2					
9	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1				
10	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	2	4	2	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3				
11	2	2	2	1	1	2	1	4	2	2	2	1	4	1	2	1	3	2	2	1	1	2	1	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	1	2	4	2	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	2			
12	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	1	4	2	4	2	3	3	2	1	2	1	2	1			
13	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2				
14	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4					
15	3	3	1	3	3	3	3	4	2	1	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	4	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	4	3	2	1	2	2				
16	3	2	2	3	3	3	2	1	3	2	1	1	3	2	3	3	1	3	3	4	3	2	1	1	2	3	3	2	3	4	3	4	4	1	3	1	1	2	2	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	2				
17	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	3	3	2	4	2	3	2	4	4	2	3	2	4	4	4	3	3	2	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4				
18	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2			
19	3	3	2	3	4	3	2	2	4	2	2	1	4	3	4	2	2	4	3	2	2	4	4	2	1	3	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	3	1	2	4	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3				
20	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
21	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	4	1	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	2				
22	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3				
23	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2		
24	4	2	1	3	2	4	1	1	4	1	1	1	3	2	2	3	2	3	4	2	1	4	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	4	2	1	1
25	2	1	2	4	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	1	1	2	3	3	1	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	
26	1	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	1	4	4	3	1	3	1	4	2	3	1	3	1	3	1	2	4	1	3	1	2	4	1	3	1	3	2	1	1	3	1	4	1	3	1	4	2	2	3	1	2			
27	3	2	2	3	4	3	3	1	2	4	2	4	4	4	2	2	3	4	4	4	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	1	4	4	3	2	2		
28	1	3	1	2	1	2	3	1	4	4	2	1	2	1	3	1	3	3	2	1	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	1	1	2	1	2	2	3	3	1	2	1	3	1	3	1	3	3	4	1	4	4	1	4		
29	4	2	2	3	4	4	4	2	4	2	2	1	2	2	2	2	3	4	4	2	4	3	3	1	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3		
30	4	2	2	1	1	1	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	4	3	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1		
31	2	2	2	3	1	1	3	1	1	2	1	1	2	3	2	4	1	1	1	4	1	1	3	1	1	2	3	3	2	4	3	2	3	1	1	1	2	4	3	4	2	2	2	1	4	3	1	1	1	1	1	1			
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	1	4	4	1	4	1	4	1	3	2	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2			
33	4	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	1	4	2	3	2	1	4	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	
34	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
35	3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	3		
36	4	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	2	3	
37	3	1	4	2	3	1	2	1	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	2	4	3	2	2	2	3	4	2	1	2</																					



