



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**  
**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICION**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL  
ESTRÉS EN ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE  
SALUD CAPILLA - CUTERVO, 2018”**

**PARA OBTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTORES:**

**BACH. LUZ ERLITA CASTILLO RAMIREZ**

**BACH. ELITA LILI CARRANZA REQUEJO**

**LIMA – PERÚ**

**2019**

## **ASESOR DE TESIS**

---

**MG. DENIS CHRISTIAN OVALLE PAULINO**

## **JURADO EXAMINADOR**

---

**Dr. PEDRO PABLO ALVAREZ FALCONI**

**Presidente**

---

**Dr. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA**

**Secretario**

---

**Mg. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**

**Vocal**

## **DEDICATORIA**

Primeramente, agradecer a dios por darnos la vida y la salud y poder culminar con nuestra tesis a pesar de los obstáculos que se nos presentado en el camino que hemos recorrido y así poder lograr nuestras metas ya trazadas. A nuestros familiares por su apoyo incondicional ya que con sus motivaciones constantes trataron que no decaigamos y así darnos fuerzas para poder lograr el han helo más deseado.

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestros sinceros deseos de agradecimiento al Mg. Denis Cristian Ovalle Paulino por su contribución y generosidad y ayuda permanente durante el desarrollo de esta tesis.

## RESUMEN

La presente tesis titulada “Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud capilla- Cutervo, 2018”. Por la naturaleza del estudio de esta investigación es de tipo descriptivo correlacional, de nivel no experimental con un diseño descriptivo simple, para lo que se utilizó como instrumento el test de inteligencia emocional de baron ice y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés. después de haber realizado el procesamiento de datos y analizar los resultados se llegó a la conclusión que el nivel de inteligencia emocional que predomina en los 50 adultos mayores del cetro de salud de capilla, es de forma adecuada en un 70% en el componente intrapersonal, en un 71% en el componente interpersonal, en un 72% en el componente de adaptabilidad, en un 71% en el componente de manejo de estrés y en un 71% en el componente estado de ánimo general lo que significa que los adultos mayores en su mayoría, se encuentran en la capacidad adecuada de poder orientar manejar, distinguir y tolerar sus emociones y de los demás, así mismo en el afrontamiento del estrés, siendo adecuado, en un 64% de adultos mayores con el estilo enfocado al problema, un 65% con un estilo enfocado a la emoción y un 63% de adultos mayores con un estilo enfocado en otras estrategias evitativas.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, afrontamiento del estrés.

## **ABSTRACT**

The present thesis entitled "Emotional intelligence and coping with stress in older adults of the Chapel-Cutervo health center, 2018." Due to the nature of the study of this research, it is of a descriptive, correlational, non-experimental level with a simple descriptive design, for which the emotional intelligence test of Baron Ice and the questionnaire on modes of coping with stress were used. After carrying out the data processing and analyzing the results, it was concluded that the level of emotional intelligence that predominates in the 50 older adults of the chapel health scepter is adequately 70% in the intrapersonal component, 71% in the interpersonal component, 72% in the adaptability component, 71% in the stress management component and 71% in the general mood component, which means that older adults in most of them are in the right capacity to be able to manage, distinguish and tolerate their emotions and others, as well as coping with stress, being adequate, in 64% of older adults with the style focused on the problem, a 65% with a style focused on emotion and 63% of older adults with a style focused on other avoidant strategies.

**Key words:** emotional intelligence, stress coping.

# ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xv
GENERALIDADES.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	xviii
<b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>21</b>
1.1. Planteamiento del Problema.....	21
1.2. Formulación del problema.....	24
1.2.1. Problema general.....	24
1.2.2. Problemas específicos.....	24
1.3. Justificación del estudio.....	24
1.3.1. Justificación teórica.....	24
1.3.2. Justificación práctica.....	25
1.3.3. Justificación social.....	25
1.4. Objetivos de la investigación.....	26
1.4.1. Objetivo General.....	26

1.4.2. Objetivos específicos.....	26
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>27</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	27
2.1.1. Nivel internacional .....	27
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	28
2.2. Bases teóricas.....	30
2.2.1. Inteligencia emocional .....	30
<b>III. MÉTODOS Y MATERIALES .....</b>	<b>54</b>
3.1. Hipótesis .....	54
3.1.1. Hipótesis general.....	54
3.1.2. Hipótesis específicas.....	54
3.2. Variable.....	55
3.3. Operacionalización.....	55
3.3.1. Definición conceptual: Inteligencia emocional .....	55
3.3.2. Definición operacional: Inteligencia Emocional .....	55
3.4. Diseño de la investigación.....	55
3.5. Población y muestra.....	56
3.5.1. Población.....	56
3.5.2. Muestra .....	56
3.5.3. Criterio de inclusión .....	56
3.5.4. Criterio de exclusión .....	57

3.5.5. Muestreo .....	57
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	57
3.7. Métodos de análisis de datos .....	62
3.8. Aspectos deontológicos .....	64
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>65</b>
4.1. Analisis descriptivo de las variables .....	65
4.1. Analisis correlacional de las variables .....	74
<b>V. DISCUSION .....</b>	<b>98</b>
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>100</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>102</b>
<b>VIII. REFERENCIAS .....</b>	<b>103</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>107</b>
ANEXO N° 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	108
ANEXO N° 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN .....	110
ANEXO N° 3: INVENTARIO EMOCIONAL BarOn.....	111
ANEXO N°4: FICHA DE VALIDACIÓN DEL INVENTARIO EMOCIONAL BarOn	115
ANEXO N°5: CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS .....	121
ANEXO N°6: FICHA DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONAROP DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS .....	123
ANEXO N° 7: VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS .....	125
ANEXO N° 8: MATRIZ DE DATOS.....	127

ANEXO N° 9: AUTORIZACION DE LA EMPRESA.....	133
ANEXO N° 10: CONSTANCIA DE CORRECCION DE ESTILOS.....	134

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> <i>Funciones de las emociones</i> .....	33
<b>Tabla 2.</b> <i>Interpretación de los puntajes del Inventario de Cociente Emocional de Barón</i> .....	58
<b>Tabla 3.</b> <i>Fiabilidad del instrumento de la variable independiente inteligencia emocional</i> .....	61
<b>Tabla 4.</b> <i>Fiabilidad del instrumento de la variable dependiente afrontamiento del estrés</i> .....	61
<b>Tabla 5.</b> <i>Matriz de operacionalización de variables cuadro de operacionalización de variables</i> .....	63
<b>Tabla 6.</b> <i>Análisis estadísticos de la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018</i> .....	65
<b>Tabla 7.</b> <i>Análisis estadísticos de la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018</i> .....	66
<b>Tabla 8.</b> <i>Análisis estadísticos de la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018</i> .....	67
<b>Tabla 9.</b> <i>Análisis estadísticos de la dimensión manejo del estrés de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018</i> .....	68
<b>Tabla 10.</b> <i>Análisis estadístico de la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018</i> .....	69
<b>Tabla 11.</b> <i>Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado</i>	

<i>en el problema en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.</i> .....	71
<b>Tabla 12.</b> <i>Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.</i> .....	72
<b>Tabla 13.</b> <i>Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado a otros evitativos en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.</i> .....	73
<b>Tabla 14.</b> KMO y prueba de Bartlett.....	74
<b>Tabla 15.</b> Matriz de correlaciones .....	76
<b>Tabla 16.</b> KMO y prueba de Bartlett.....	76
<b>Tabla 17.</b> Matriz de correlaciones .....	78
<b>Tabla 18.</b> KMO y prueba de Bartlett.....	78
<b>Tabla 19.</b> Matriz de correlaciones .....	80
<b>Tabla 20.</b> KMO y prueba de Bartlett.....	80
<b>Tabla 21.</b> Matriz de correlaciones .....	82
<b>Tabla 22.</b> KMO y prueba de Bartlett.....	82
<b>Tabla 23.</b> Matriz de correlaciones .....	84
<b>Tabla 24.</b> KMO y prueba de Bartlett.....	84
<b>Tabla 25.</b> Estadísticas descriptivas de los puntajes I-CE de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018 .....	86
<b>Tabla 26.</b> Correlaciones entre componentes del I-CE .....	88
<b>Tabla 27.</b> Errores estándar del I-CE de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018.....	90

<b>Tabla 28.</b> Coeficiente alfa de Cronbach para los componentes y subcomponentes del I-CE de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018. ....	92
<b>Tabla 29.</b> <i>Estadísticas descriptivas de los puntajes del Afrontamiento al estrés para los componentes y sub componentes del test COPE de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo.</i> .....	95

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Análisis estadísticos de la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.....	65
<i>Figura 2.</i> Análisis estadísticos de la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.....	66
<i>Figura 3.</i> Análisis estadísticos de la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.....	67
<i>Figura 4.</i> Análisis estadísticos de la dimensión manejo del estrés de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.....	68
<i>Figura 5.</i> Análisis estadístico de la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.....	69
<i>Figura 6.</i> Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado en el problema en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.....	71
<i>Figura 7.</i> Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.....	72
<i>Figura 8.</i> Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado a otros evitativos en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.....	73
Figura 9. $X^2$ Calculado es mayor que la $X^2$ Tabular.....	75
Figura 10. $X^2$ Calculado es mayor que la $X^2$ Tabular.....	77

Figura 11. $X^2$ Calculado es mayor que la $X^2$ Tabular.....	79
Figura 12. $X^2$ Calculado y $X^2$ Tabular .....	81
Figura 13. $X^2$ Calculado y $X^2$ Tabular .....	83
Figura 14. $X^2$ Calculado y $X^2$ Tabular .....	85
<i>Figura 15.</i> Perfil de afrontamiento del Estrés de adultos mayores del Centro de Salud La Capilla Cutervo 2018. ....	94
<i>Figura 16.</i> Asimetría positiva que demuestra existe niveles bajos en afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla en Cutervo Cajamarca. ....	96

## **GENERALIDADES**

**TÍTULO:**

“Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018”

**AUTORES:**

Bach. Luz Erlita Castillo Ramírez

Bach. Elita Lili Carranza Requejo

**ASESOR:**

Mg Ing. Ovalle Paulino, Denis Christian

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud, desarrollo humano, convivencia saludable e inclusión social

**LOCALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN:**

Centro De Salud La Capilla

**DURACIÓN DEL PROYECTO:**

6 Meses

## INTRODUCCIÓN

Estudios recientes nos revelan que, por término medio, la inteligencia emocional en las personas mayores es bastante alta. Valoran las relaciones sociales y cuidan de ellas. Saben apreciar el presente, regulan sus emociones para ajustarse a cada momento y evalúan su entorno y lo que les sucede de forma más positiva para disfrutar, para tener un enfoque más relajado y optimista de su realidad. (Sabater, 2018).

Según el autor Daniel Goleman (2016) la inteligencia emocional puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros y falta de la misma puede influir en el intelecto o arruinar una carrera. También nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás tolerar las frustraciones y presión que soportamos en el trabajo y adoptar una actitud empática y social.

Todos conocemos por experiencia propia qué son las emociones y la gran importancia que tienen en nuestras vidas. De hecho, los seres humanos sólo podemos experimentar la vida emocionalmente: Siento, luego existo. (Bericat, 2012).

Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. (Chóliz, 2015).

Según Goleman (2012), la teoría de la Inteligencia Emocional incorpora toda la afirmación del sustrato neurobiológico de la vida emocional del ser humano y al mismo tiempo, nos tranquiliza diciendo que a pesar de que todas y cada una de

nuestras respuestas emocionales están regidas por un sistema nervioso con unas características anatómicas precisas y determinantes, no existen razones para que el ser humano transite por la vida siendo presa indefensa de su emocionalidad, sino que es posible modificar de manera significativa las cualidades e intensidad de nuestras respuestas, modulando y modelando las mismas a través de la aplicación de técnicas o estrategias desarrolladas con miras a fortalecer ésta dimensión del hombre.

Mayordomo, R. T., Sales, G. A., Satorres, P. E, y Blasco, I. C. (como se citó en Martin, Kliegel, Rott, Poon y Johnson, 2008) refiere que actualmente en el mundo se sabe que, durante el envejecimiento, existe una disminución de los recursos tanto materiales como personales asociados a la edad, que dificultan el ajuste ante situaciones desventajosas como la pérdida de salud, pérdida de seres queridos, el aumento de la dependencia, etc.

El adulto mayor sigue manteniendo recursos disponibles para modificar aquellas situaciones desadaptativas y conseguir un ajuste óptimo, Mayordomo (como se citó en Freund y Riediger 2001), además mantiene la capacidad para la adquisición de nuevos recursos de afrontamiento que pueden reducir el impacto negativo de los eventos estresantes, Mayordomo (como se citó en Taylor y Stanton 2007).

Según Viguera (2019) los Adultos Mayores son uno de los sectores de la sociedad más vulnerables, esto se agrava a la luz de las crisis; decimos así por lo siguiente: los prejuicios que todavía impregnan el Imaginario Social tienden a marginarlos, a subestimarlos en sus distintas capacidades como aprender, crear, enseñar, mantener su sexualidad, transmitir experiencias válidas de su pasado, estar inserto en la sociedad en actividades varias. Económicamente está debilitado y casi sumergido por las magras jubilaciones. Su salud empieza a preocuparlo, visitas a los médicos, estudios, medicación, (en algunas ocasiones excesivas) cambios de hábitos en la actividad y en las comidas.

Tiene que hacer frente a sus propios cambios (corporales, psicológicos, sociales,) y a los acelerados cambios que ocurren en su alrededor. Debe aceptar su menor vitalidad y su mayor necesidad de cuidados en su salud. Las pérdidas lo someten a trabajos de duelo permanentes, (muertes de familiares y/o amigos, independización de los hijos, a veces mudanzas, pérdida de la pareja), contando además con la crisis de identidad a que muchas veces da lugar la brusca jubilación. Muchas veces la soledad lo lleva a buscar nuevos vínculos, horizontes de actividades que si bien muy saludables les imponen nuevas adaptaciones. (Viguera, 2019).

# **I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1. Planteamiento del Problema**

Estudios recientes nos revelan que, por término medio, la inteligencia emocional en las personas mayores es bastante alta. Valoran las relaciones sociales y cuidan de ellas. Saben apreciar el presente, regulan sus emociones para ajustarse a cada momento y evalúan su entorno y lo que les sucede de forma más positiva para disfrutar, para tener un enfoque más relajado y optimista de su realidad. (Sabater, 2018).

Según Goleman (1998), la inteligencia emocional se refiere a: “la capacidad de reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de los demás, la motivación y el manejo adecuado de las relaciones que se sostienen con los demás y con nosotros mismos”, por lo que ha considerado la propuesta de Peter Salovey y John Mayer, quienes subsumen todas estas capacidades como el entusiasmo, la perseverancia, control de los impulsos, autoconciencia, autodisciplina, y otras más, a cinco dimensiones fundamentales que permiten explorarlas.

Mayordomo, R. T., Sales, G. A., Satorres, P. E, y Blasco, I. C. (como se citó en Martin, Kliegel, Rott, Poon y Johnson, 2008) refiere que actualmente en el mundo se sabe que, durante el envejecimiento, existe una disminución de los recursos tanto materiales como personales asociados a la edad, que dificultan el ajuste ante situaciones desventajosas como la pérdida de salud, pérdida de seres queridos, el aumento de la dependencia, etc.

El adulto mayor sigue manteniendo recursos disponibles para modificar aquellas situaciones desadaptativas y conseguir un ajuste óptimo, Mayordomo (como se citó en Freund y Riediger 2001), además mantiene la capacidad para la adquisición de nuevos recursos de afrontamiento que pueden reducir el impacto negativo de los eventos estresantes, Mayordomo (como se citó en Taylor y Stanton 2007).

Según Viguera (2019) los Adultos Mayores son uno de los sectores de la sociedad más vulnerables, esto se agrava a la luz de las crisis; decimos así por lo siguiente: los prejuicios que todavía impregnan el Imaginario Social tienden a marginarlos, a subestimarlos en sus distintas capacidades como aprender, crear, enseñar, mantener su sexualidad, transmitir experiencias válidas de su pasado, estar inserto en la sociedad en actividades varias. Económicamente está debilitado y casi sumergido por las magras jubilaciones. Su salud empieza a preocuparlo, visitas a los médicos, estudios, medicación, (en algunas ocasiones excesivas) cambios de hábitos en la actividad y en las comidas.

Tiene que hacer frente a sus propios cambios (corporales, psicológicos, sociales,) y a los acelerados cambios que ocurren en su alrededor. Debe aceptar su menor vitalidad y su mayor necesidad de cuidados en su salud. Las pérdidas lo someten a trabajos de duelo permanentes, (muertes de familiares y/o amigos, independización de los hijos, a veces mudanzas, pérdida de la pareja), contando además con la crisis de identidad a que muchas veces da lugar la brusca jubilación. Muchas veces la soledad lo lleva a buscar nuevos vínculos, horizontes de actividades que si bien muy saludables les imponen nuevas adaptaciones. (Viguera, 2019).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción. Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas. (OMS, 2015).

El estrés, en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; pero esto se torna particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta de suma importancia su prevención y control. (Suárez, Rodríguez, Pérez, Casal y Fernández, 2015).

Aunque nadie puede ser considerado como totalmente resistente al estrés, existen personas que tienen un buen dominio del mismo y que generalmente se

mantienen equilibradas ante circunstancias adversas y saben escoger la forma más adecuada de afrontar el peligro, mientras que otras se sienten desestabilizadas por los hechos más insignificantes y responden a éstos con sensaciones de enorme tensión y malestar, considerándose estas últimas como más vulnerables al estrés. (Suárez et al, 2015).

El estrés es un tema de sumo interés en la actualidad, tanto en investigación científica como en la misma vida cotidiana. Ya en el año 1983 en la revista "Time" este era considerado como «la epidemia de los ochenta» y lo ubicaba como el mayor problema de salud en ese momento. La gran difusión que se le ha dado en las últimas décadas podría hacerlo aparecer como un asunto propio sólo del siglo XX y recién descubierto gracias a los avances de la ciencia moderna. Sin embargo, el hecho de que sea un tema de actualidad no significa que el estrés sea un fenómeno exclusivo de las últimas décadas, por el contrario, ya ha sido abordado y comentado desde siglos atrás. (Papalia, Wendkos y Dusking, 2009).

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas. (OMS, 2015).

En esta investigación se relaciona la inferencia emocional con estrategias de afrontamiento al estrés. Se entiende el afrontamiento como el conjunto de respuestas cognitivas y emocionales que los sujetos usan para manejar y tolerar el estrés; es decir, estrategias más comunes con las cuales una persona se enfrenta a las situaciones de la vida cotidiana. (Banda, Ibarra, Carbajal, Maldonado, De los Reyes y Montoya, 2017).

En este estudio se investigará la relación de la inteligencia emocional con la capacidad para afrontar situaciones estresantes en los pacientes adultos mayores

del Centro de Salud capilla y puedan conocer sus niveles de afectación, y en base a estos resultados, el personal de salud y/o familiares pueden proponer estrategias de intervención, para apoyar el modelo de trabajo de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018?

¿Cuál es el modo de afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018?

¿Cuál es la relación que existe entre el componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018?

¿Cuál es la relación que existe entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018?

## **1.3. Justificación del estudio**

### **1.3.1. Justificación teórica**

En el último siglo, la psicología se ha centrado en la identificación de los trastornos mentales. El objetivo, de manera habitual, ha sido la identificación, comprensión y solución (o al menos la reducción) del desajuste producido por los diferentes problemas tanto individuales como sociales (Hervás, 2009).

Ha sido en los últimos años cuando se ha empezado a considerar la necesidad de la promoción de la salud como un objetivo en sí mismo, así como la prevención de los diversos trastornos mentales. Con este fin, se desarrolla una nueva rama: la Psicología Positiva. Han sido las ideas de la psicología humanista referidas a la importancia del estudio de las características positivas del ser humano las que han aportado los fundamentos empíricos y científicos a esta área, aun desaliñada, de la psicología (Vera, 2006).

La presente investigación aporta conocimiento sobre la relación entre la inteligencia emocional y el modo de afrontamiento al estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, esto nos permite identificar si ambas variables actúan de manera independiente o dependiente, y si esta relación es significativa o no, y a partir de estos resultados se puede plantear a futuro programas de intervención, además servirá como antecedente para futuras investigaciones que comprendan las variables de estudio en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo.

### **1.3.2. Justificación práctica**

En el marco de la utilidad metodológica la presente investigación aporta propiedades psicométricas, de la evaluación de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés, datos estadísticos actuales, y correlacionales, los cuales serán adjuntados en los resultados y anexos, describiendo la validez de constructo, confiabilidad del instrumento la inteligencia emocional y el modo de afrontamiento al estrés en adultos mayores.

### **1.3.3. Justificación social**

Como relevancia social, la investigación beneficia a adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, ya que podrán conocer sus niveles de afectación, y en base a estos resultados, los directivos y/o familiares pueden proponer estrategias de intervención, para apoyar el modelo de trabajo de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo.

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

### **1.4.1. Objetivo General**

- Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla-Cutervo, 2018.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Describir la inteligencia emocional en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.
- Describir la variable afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018
- Establecer la relación entre el componente interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.
- Establecer la relación entre el componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.
- Establecer la relación entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Nivel internacional

En la tesis de Morales (2017) **Título: “Relación entre afrontamiento del estrés cotidiano, auto concepto, habilidades sociales, e inteligencia emocional”**. **Objetivo:** Analizar las diferencias de las estrategias de afrontamiento auto concepto y habilidades sociales entre los estudiantes y ciclos formativos en la que hay relación entre dichas variables. **Metodología:** La muestra final fue de 154 estudiantes de ESO y ciclos formativos de entre 13 y 24 años de 2.o, 3.o, 4.o de ESO y ciclos. **Resultados:** Estrategias productivas se asocian positivamente con auto-concepto, habilidades sociales e inteligencia emocional, y afrontamiento improductivo correlaciona inversamente con autoconcepto físico. **Conclusiones:** La relevancia de estos datos para mejorar las orientaciones a adolescentes con intervenciones psicoeducativas y programas de ayuda que ayuden al afrontamiento y reducir la sintomatología de la derivada de estresores. (Morales, 2017).

Se encontró la tesis de la investigadora García (2015). **Título: “Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés”**. **Objetivo:** llevar a cabo una revisión de la situación actual de los estudios que investigan la relación entre Inteligencia Emocional y las estrategias de afrontamiento del estrés, así como las diferencias de género. **Metodología:** De diseño no experimental y de acuerdo a la naturaleza del estudio que reúne las condiciones metodológicas suficientes es considerado una investigación aplicada, de tipo cualitativo. **Resultados:** Este trabajo evidencia que los niveles altos en inteligencia emocional muestran estrategias orientadas a la reinterpretación positiva y crecimiento, afrontamiento positivo y planificación de la acción, y los niveles bajos en inteligencia emocional se asocian con estrategias orientadas a la evitación y a la emoción. **Conclusión:** La claridad y la reparación emocional que son las principales dimensiones predictores de las estrategias de afrontamiento. Y que las mujeres son más empáticas que los hombres, lo que da lugar a una mayor búsqueda de apoyo social. En la actualidad ya es evidente que las habilidades

emocionales favorecen la resistencia al estrés y el desarrollo de estrategias de afrontamiento que ayudan a superarlo, es más, la inteligencia emocional en sí misma es considerada una estrategia de afrontamiento (García, 2015).

Se encontró la tesis del investigador Córdova y Rodríguez (2013) **Título: “Recursos de afrontamiento ante el estrés laboral de psicólogos/as y psiquiatras”** realizada en Santiago, Brasil. **Objetivo:** Conocer los recursos de afrontamiento ante el estrés laboral que utilizan psicólogos/as y psiquiatras con altos y bajos niveles de estrés, que se desempeñan en las instituciones psiquiátricas públicas pertenecientes a la zona norte de Santiago. Metodología De carácter cualitativa con una fase preliminar cuantitativa que consistió en la aplicación del Cuestionario de estrés. **Resultados:** Se observan claras diferencias entre ambos grupos con respecto a la planificación de la vida laboral y personal, el compromiso con el trabajo, la vida social y las actividades de distracción. **Conclusiones:** Se concluye que los mismos recursos se presentan en los profesionales, pero estos les dan uso distinto, lo cual implica que ambos tipos de profesionales presenten un comportamiento distinto. (Córdova & Rodríguez, 2013)

### 2.1.2. Antecedentes nacionales

Se encontró la tesis del investigador Pinedo (2017) **Título: “La inteligencia emocional en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau Seminario del centro poblado de Almirante Grau, distrito de Bajo Bravo, provincia de Bellavista, región San Martín 2016”** tesis para obtener el grado académico de maestro en administración de la educación universidad cesar vallejo. **Objetivo:** Determinar las diferencias en el grado de desarrollo de la inteligencia emocional, asociadas con el sexo, edad y escolaridad en población adolescente. **Metodología:** El tipo de estudio fue cuantitativa, de nivel no experimental con un diseño descriptivo simple, para la cual utilizó como instrumento el test: TMMS – 24. **Resultados:** El nivel de inteligencia emocional que predomina en los 24 estudiantes del objeto de estudio, es de forma adecuada en un 71% en la dimensión de regulación emocional, en un

67% en la dimensión de percepción emocional, en un 58% la dimensión de comprensión de sentimientos. **Conclusiones:** Los estudiantes del primer grado de secundaria, en su mayoría, se encuentran en la capacidad adecuada de poder orientar manejar, distinguir y tolerar sus emociones y de los demás” (Pinedo, 2017).

Se encontró la tesis del investigador Paz (2016) “**Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del ix ciclo de la escuela profesional de odontología de Universidad Alas peruanas, 2014**”. **Objetivo:** Determinar la relación entre los componentes de la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Alas Peruanas, 2014. **Metodología:** De tipo descriptivo relacional no causal, ex post facto, cuantitativa, exploratoria y transversal. **Resultados:** La falta de estilos de afrontamiento o la carencia de recursos apropiados para hacerle frente hacen con frecuencia que el organismo esté sobre funcionando y se agotante. **Conclusiones:** La investigación concluye que no existe relación entre la Inteligencia Emocional y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Alas Peruanas (Paz, 2016).

La investigadora Mauriola (2015). **Título: “Personalidad y afrontamiento al estrés en adultos mayores del Centro de Salud de Morales 2015”.** **Objetivo:** Determinar la asociación entre ambas variables e identificar qué tipo de Personalidad y Afrontamiento al Estrés prevalece más y menos en las y los adultos mayores del mencionado Centro de Salud. En la cual encontró que asociación entre Personalidad y Afrontamiento al Estrés en un nivel alto de significancia. **Metodología:** Se optó por un estudio descriptivo correlacional con un diseño no experimental de tipo transversal. **Resultados:** La Personalidad menos prevalente fue el Flemático (16%). En cuanto a las estrategias de Afrontamiento al Estrés, la más prevalentes fue la Autoinculpación (27%); con relación a la estrategia de Afrontamiento al Estrés que menos prevalece fue el Uso de Sustancias (0%). **Conclusiones:** A partir de los resultados se concluye que el Centro de Salud de Morales establecer pautas de intervención terapéutica en relación a las dos variables, la cual ayudara a contribuir con la calidad de vida del adulto mayor.

(Mauriola, 2015).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Inteligencia emocional**

Según el autor Daniel Goleman (2016) la inteligencia emocional puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros y falta de la misma puede influir en el intelecto o arruinar una carrera. También nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás tolerar las frustraciones y presión que soportamos en el trabajo y adoptar una actitud empática y social.

Bisquerra (como se citó en Mayer y Salovey, 1993) la inteligencia emocional incluye la evaluación verbal y no verbal, la expresión emocional, la regulación de la emoción en uno mismo y en los otros y la utilización del contenido emocional en la solución de problemas.

Aristóteles (como se citó en Garcés, 2015) en su ética realiza una indagación fisiológica sobre la virtud el carácter y la felicidad, desafiándonos a gobernar intelectualmente nuestra vida emocional.

Cooper (1998), refiere la inteligencia emocional como aquello que nos motiva a buscar nuestro potencial único y nuestro propósito que activa nuestros valores íntimos y aspiraciones, transformándolos en cosas en las cuales pensamos. Es también la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia.

La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las expresiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social que nos brindarán más posibilidades en el desarrollo profesional. (Goleman, 1995).

Mercado (2000) refiere que la inteligencia emocional es el conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y valores verdaderos de una persona que dirige toda su conducta.

Bisquerra (2000) estructura las competencias emocionales de la siguiente manera:

- a. Conciencia emocional, dentro de la que estarían habilidades como: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás.
- b. Regulación emocional, en la que se encontrarían: toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, expresión emocional, capacidad para la regulación emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para auto-generar emociones positivas.
- c. Autonomía personal (autogestión), en la que se incluyen: autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, buscar ayuda y recursos, y auto-eficacia emocional.
- d. Inteligencia interpersonal, estarían: dominar las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social y cooperación y asertividad.

Como refiere Codina (2019), por su importancia en la fundamentación y comprensión de las bases de la teoría de la inteligencia emocional es necesario referirse, aunque sea brevemente, a lo que dicen los especialistas sobre las “dos partes”, “esferas” o “funciones principales” del cerebro. Algunos autores han considerado la existencia de “dos mentes”, una que piensa y otra que siente. Serían dos formas de conocimiento que interactúan entre sí: la mente racional y la mente emocional.

La dicotomía emocional/racional se aproxima a la distinción popular entre “corazón” y “cabeza”. Sentir que algo está bien “en el corazón de uno” es un tipo

de convicción diferente que pensar lo mismo de la mente racional. Cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional. Estas dos mentes operan en armonía entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo. Según los especialistas, por lo general existe un equilibrio entre la mente racional y la mente emocional, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional. La mente emocional le imprime energía a la racional y, esta última, ordena el comportamiento de las emociones. Sin embargo, ambas son facultades semi-independientes, cada una refleja una operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro. Los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento. (Codina, 2019).

Todos conocemos por experiencia propia qué son las emociones y la gran importancia que tienen en nuestras vidas. De hecho, los seres humanos sólo podemos experimentar la vida emocionalmente: Siento, luego existo. (Bericat, 2012).

Denzin (como se citó en Bericat, 2012) define la emoción como 'una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional'.

Para Kemper (como se citó e Bericat, 2012), la definición de emoción primaria de Seymour Epstein es útil: una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas... caracterizada por unos peculiares estados de excitación fisiológica, unos peculiares sentimientos o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, y una peculiar pauta de reacciones expresivas.

Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son

impulsos para actuar.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. (Chóliz, 2015).

Según Reeve (como se citó en Chóliz, 2015), la emoción tiene tres funciones principales: Funciones adaptativas; Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

La correspondencia entre la emoción y su función se refleja en el siguiente cuadro:

**Tabla 1. Funciones de las emociones**

Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asca	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Funciones sociales, puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Emociones

como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. (Chóliz, 2015).

Funciones motivacionales, la relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Como hemos comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc. Por otro, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características algedónicas de la emoción. (Chóliz, 2015).

La relación entre motivación y emoción no se limitan al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras. (Chóliz, 2015).

Nuestras emociones nunca se van a presentar de manera aislada, estas siempre están acompañadas de sentimientos, pensamientos, reacciones físicas, entre otras, en este sentido y con el fin de conocerlas a profundidad en esta investigación utilizaremos la clasificación hecha por Darwin, que como producto de sus continuas investigaciones realizara intentando conocer el comportamiento de personas y animales, es este autor quien las clasifica en emociones fundamentales y complejas. (Brik y Cornejo, 2003).

De las emociones fundamentales podemos afirmar que son innatas, debido a que son propias de cada reacción de las personas, las cuales pueden ser reconocidas mediante el lenguaje no verbal (gestos) y en algunos movimientos del cuerpo, cada uno de ellos va adquiriendo características propias y únicas, así por ejemplo la ira, alegría, miedo, tristeza, se pueden reflejar de manera diferente en dos personas distintas, sin embargo mantendrán sus características o rasgos universales o patrones que las ordenan. (Brik y Cornejo, 2003).

Las emociones complejas son denominadas de esta forma debido a que se presentan con un mayor esfuerzo para poder ser reconocidas, esto es a causa de que pocas veces reflejan cambios fisiológicos en nuestra cara o cuerpo, Cornejo & Brik, (2003) como “los celos, la envidia, la avaricia, la revancha, la sospecha, el engaño, la astucia, la culpa, la vanidad, la presunción, la ambición, el orgullo, la humanidad” (p. 152).

En lo que están de acuerdo los distintos investigadores es en que existen emociones negativas y emociones positivas: las negativas son desagradables y se experimentan cuando se bloquea una meta o ante una amenaza. Requieren una acción para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Una de ellas podría ser la ira; mientras que las positivas son agradables y se experimentan cuando se logra alcanzar una meta. El afrontamiento consistiría en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción. Una de ellas podría ser la alegría. (Teijido, 2005).

Según Goleman (2012), la teoría de la Inteligencia Emocional incorpora toda la afirmación del sustrato neurobiológico de la vida emocional del ser humano y al mismo tiempo, nos tranquiliza diciendo que a pesar de que todas y cada una de nuestras respuestas emocionales están regidas por un sistema nervioso con unas características anatómicas precisas y determinantes, no existen razones para que el ser humano transite por la vida siendo presa indefensa de su emocionalidad, sino que es posible modificar de manera significativa las cualidades e intensidad de nuestras respuestas, modulando y modelando las mismas a través de la aplicación de técnicas o estrategias desarrolladas con miras a fortalecer ésta dimensión del hombre.

Para el reconocido autor Daniel Goleman, existen cinco rasgos o características centrales para que exista este tipo de inteligencia: el conocimiento profundo de los propios estados emocionales (autoconciencia), el autocontrol, manejo o dominio de los estados emocionales el cual es denominado como (autorregulación), la utilización de las emociones para motivarse y salir adelante (automotivación), la identificación de las emociones de los demás, empatía y la socialización

La inteligencia emocional, hace referencia la habilidad y capacidad para poder reconocer nuestros propios sentimientos además de poder ser hábiles para reconocer estas emociones en las demás personas así mismo siendo hábiles para gerenciarlos al trabajar con los demás (Goleman, 2012).

La inteligencia emocional interpreta la realidad emocional del otro en donde posee capacidad de creatividad, motivación, destreza psicológica, cualidades emocionales y sociales por la cual la excelencia depende más de las competencias emocionales que de las capacidades cognitivas, según Goleman (2012, como se citó en Zuñiga, 2015).

La Inteligencia emocional y social de BarOn BarOn (1997); citado por Ugarriza (2001) define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva, agrupa la medida de la inteligencia emocional en 5 grades componentes en la primera prueba psicométrica destinada a la medición de la inteligencia emocional, las mismas están integradas por diferentes sub-escalas de medida:

Componentes intrapersonales (cia): Esta área señala a las personas que están en contacto con sus sentimientos, que se sienten bien acerca de sí mismos y se sienten positivos en lo que están desempeñando. Personas capaces de expresar abiertamente sus sentimientos, ser independientes, fuertes que confían en la realización de sus ideas y creencias. Área que reúne los siguientes sub componentes.

A continuación, se presenta los quince componentes conceptuales de la inteligencia emocional que son medidos por las sub-escalas ICE de BarOn, presisando antes, que dichas habilidades no cognitivas y las destrezas se desarrollan a través del tiempo, cambian durante la vida y pueden ser mejoradas mediante entrenamiento, programas remediables y técnicas terapéuticas

**Comprensión Emocional de Sí Mismo (CM):** Es la capacidad que muestra el individuo de reconocer sus propios sentimientos. No sólo es la capacidad de ser conscientes de los propios sentimientos y emociones, sino también de diferenciar entre ellos; conocer lo que se está sintiendo y por qué; saber que ocasionó dichos sentimientos. Serias deficiencias en esta área fueron encontradas en condiciones alexitímicas, es decir, imposibilidad de expresar los sentimientos en una forma verbal.

**Asertividad (AS):** Es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender sus propios derechos de una manera no destructiva. Está compuesta por tres componentes básicos: (1) la capacidad de manifestar los sentimientos, (2) la capacidad de expresar las creencias y pensamientos abiertamente y (3) la capacidad de defender los derechos personales. Los individuos seguros no son personas sobre controladas o tímidas, más bien son capaces de manifestar abiertamente sus sentimientos, sin llegar a ser agresivos o abusivos.

**Autoconcepto (AC):** Es la capacidad que muestra el individuo de respetarse y aceptarse a sí mismo como una persona básicamente buena. El respetarse a sí mismo está esencialmente relacionado con lo que uno es. La autoaceptación es la capacidad de aceptar los aspectos percibidos como positivos y negativos de un individuo, así como también las propias limitaciones y potencialidades. Este componente conceptual de la inteligencia emocional está relacionado con los sentimientos de seguridad, fuerza interior, auto seguridad, autoconfianza y los de auto adecuación. Sentirse seguro de uno mismo depende del autorrespeto y la autoestima, que se basan en un sentido muy bien desarrollado de identidad. Una persona con una buena autoestima siente que está realizada y satisfecha consigo misma. En el extremo opuesto, se encuentran los sentimientos de inadecuación personal e inferioridad.

Autorrealización (AR): Es la capacidad que tiene el individuo para desarrollar sus propias capacidades potenciales. Este componente de la inteligencia emocional se manifiesta al involucrarse en proyectos que conduzcan a una vida más plena, provechosa y significativa. El esforzarse por desarrollar el potencial de uno mismo implica desempeñar actividades agradables y significativas y puede significar el esfuerzo de toda una vida y compromiso entusiasta con metas a largo plazo. La autorrealización es un proceso dinámico progresivo de esfuerzo por lograr el máximo desarrollo de las propias aptitudes, habilidades y talentos del individuo. Este factor está relacionado con el intentar permanentemente dar lo mejor de uno mismo y la superación en general. La emoción que siente una persona por sus propios intereses le da la energía necesaria y le motiva a continuar. La autorrealización está relacionada con los sentimientos de autosatisfacción.

Independencia (IN): Es la capacidad que tiene el individuo para guiarse y controlarse a sí mismo en su forma de pensar y actuar y mostrarse libre de cualquier dependencia emocional. Las personas independientes confían en sí mismas al momento de considerar y tomar decisiones importantes. Sin embargo, al final, podrían buscar y tener en cuenta las opiniones de los demás antes de tomar la decisión correcta por sí mismos; el consultar con otras personas no es necesariamente una señal de dependencia. En esencia, la independencia es la capacidad de desempeñarse autónomamente en contraposición a la necesidad de protección y apoyo. Las personas independientes evitan apoyarse en otras para satisfacer sus necesidades emocionales. La capacidad de ser independiente radica en el propio nivel de autoconfianza, fuerza interior y deseo de lograr las expectativas y cumplir las obligaciones.

Componentes interpersonales (cie): Área que muestra las habilidades y el desempeño interpersonal; es decir personas responsables y confiables que cuentan con buenas habilidades sociales. Reuniendo los siguientes sub- componentes:

Empatía (EM): Es la capacidad que muestra el individuo de ser consciente, entender y apreciar los sentimientos de los demás. Es ser sensible a lo que otras personas sienten, cómo lo sienten y por qué lo sienten. Ser empático significa ser capaz de “entender emocionalmente” a otras personas. Las personas empáticas cuidan de las demás y muestran interés y preocupación por ellas.

Relaciones Interpersonales (RI): Implica la capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias que están caracterizadas por la intimidad, el dar y recibir afecto. La mutua satisfacción incluye los intercambios sociales significativos que son potencialmente provechosos y agradables. La habilidad de mantener relaciones interpersonales positivas se caracteriza por la capacidad de dar y recibir aprecio y afecto, e implica un grado de intimidad con otro ser humano. Este componente no está solo relacionado con el deseo de cultivar buenas relaciones amicales con otros, sino también con la capacidad de sentir tranquilidad y comodidad con dichas relaciones y manifestar expectativas positivas relacionadas con el intercambio social. Por lo general, esta habilidad emocional requiere mostrar sensibilidad hacia otros, un deseo de establecer relaciones y sentirse satisfecho con ellas.

Responsabilidad Social (RS): Significa tener la habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, colabora y que es un miembro constructivo del grupo social. Implica actuar en forma responsable aun si esto significa no tener algún beneficio personal. Las personas socialmente responsables muestran una conciencia social y una genuina preocupación por los demás, la cual es manifestada al asumir responsabilidades orientadas a la comunidad. Este componente se relaciona con la capacidad de realizar proyectos para y con los demás, aceptar a otros, actuar de acuerdo con la propia conciencia y acatar las normas sociales. Estas personas poseen sensibilidad interpersonal y son capaces de aceptar a otros y utilizar sus talentos para el bienestar de la colectividad y no sólo de sí mismos. Las personas que muestran deficiencias en esta área podrían manifestar actitudes antisociales, actuar en forma abusiva con los demás y aprovecharse de ellos.

Componentes de adaptabilidad (cad): Área que ayuda a revelar cuán exitosa es una persona para adecuarse a las exigencias del entorno, lidiando de manera efectiva las situaciones problemáticas. Dentro de esta área se reúnen los siguientes sub-componentes:

Solución de Problemas (SP): Es la habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas. La aptitud para solucionar los problemas es multifásica en naturaleza e incluye la capacidad para realizar el proceso de (1) determinar el problema y sentir la confianza y motivación para manejarlo de manera efectiva. (2) definir y formular el problema tan claramente como sea posible, (3) generar tantas soluciones como sean posibles y (4) tomar una decisión para aplicar una de las soluciones. Además, está relacionada con la capacidad de ser consciente, disciplinado, metódico y sistemático para preservar y plantear los problemas; así como implica el deseo de entregar lo mejor de uno mismo y enfrentar los problemas más que evitarlos.

Prueba de la Realidad (PR): Comprende la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo). Involucra el “captar” la situación inmediata, intentando mantener la situación en la perspectiva correcta y experimentando las cosas como en realidad son, sin fantasear o soñar con respecto a ellas. El énfasis se encuentra en el pragmatismo, objetividad, adecuación de la propia percepción y validación de las propias ideas y pensamientos. Un aspecto importante de ese factor es el nivel de claridad perceptual que resulta evidente al tratar de evaluar y manejar las situaciones, esto implica la capacidad de concentración y enfoque cuando se estudian las distintas formas para manejar las situaciones que se originan.

Flexibilidad (FL): Es la capacidad que tiene una persona para realizar un ajuste adecuado de sus emociones, pensamientos y conductas ante diversas situaciones y condiciones cambiantes; esto implica adaptarse a las circunstancias impredecibles, que no le son familiares. Teniendo una mente abierta, así como ser tolerantes a distintas ideas.

Componentes del manejo del estrés (cme): Área que indica cuanto puede ser capaz una persona de resistir a la tensión sin perder el control. Llegando a ser por lo general calmados, rara vez impulsivos, así como trabajar bajo presión realizando bien sus labores en esta situación. Reúne los siguientes sub- componentes:

Tolerancia a la Tensión (TT): Es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente a la tensión. Es la capacidad que permite sobrellevar las situaciones difíciles en sentirse demasiado abrumado. Esta habilidad se basa en (1) la capacidad de elegir cursos de acción para enfrentar la tensión, (2) una disposición optimista hacia las experiencias nuevas y el cambio en general, así como hacia la propia capacidad de sobrellevar exitosamente un problema específico, y (3) el sentimiento de que uno mismo puede controlar e influir en la situación que origina la tensión. Esto incluye tener una variedad de respuestas adecuadas a las distintas situaciones tensionales, encontrándose asociada con la capacidad para mantenerse relajado y sereno para enfrentar de manera calmada las dificultades sin ser manejado por las emociones fuertes.

Control de los Impulsos (CI): Consiste en la habilidad para resistir o postergar un impulso o arranque para actuar y controlar nuestras emociones, es decir aceptar nuestros impulsos agresivos, estando sereno y controlando la agresión, la hostilidad y la conducta irresponsable. Los problemas en el control de los impulsos se manifiestan mediante la poca tolerancia a la frustración, la impulsividad, la dificultad para controlar la ira, el comportamiento abusivo, la pérdida del autocontrol y la conducta explosiva e impredecible.

Componentes de estado de ánimo general (cag): Esta área mide la capacidad del individuo para disfrutar de la vida, así como la visión que tiene de la misma y el sentimiento de contento en general. Esta área reúne los siguientes sub-componentes:

Felicidad (FE): Es la capacidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros, para divertirse y expresar sentimientos positivos. Sintiéndose capaces de disfrutar de las oportunidades de diversión que se presentan.

Este sub-componente de la inteligencia emocional implica la capacidad de disfrutar de diversos aspectos de la propia vida y de la vida en general. A menudo, las personas felices se sienten bien y cómodas tanto trabajando como descansando; son capaces de “abandonar toda inhibición” y disfrutar de las oportunidades de diversión que se presentan.

Optimismo (OP): Es la capacidad de encontrar el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, aún en la adversidad. Implica la esperanza en el planteamiento de vida que tiene una persona. Es la visión positiva de las circunstancias diarias. El optimismo es lo opuesto al pesimismo, el cual es un síntoma común de la depresión

Las teorías elaboradas hasta el momento plantean algunos problemas como que algunas no tienen en cuenta el contexto en el que vive y se desarrolla el individuo, no se asumen las diferencias individuales. Gardner (1995) propone la teoría de las inteligencias múltiples porque considera que un test de inteligencia no puede predecir el éxito que tendrá una persona, y que la inteligencia como algo único no puede explicar muchas áreas de la actividad humana.

Se distinguen siete inteligencias: Inteligencia musical, nos permite distinguir los signos propios del alfabeto musical (ritmo, tono, melodía...); Inteligencia científico-corporal, nos facilita el saber utilizar nuestro cuerpo para fines expresivos que suponen la resolución de un problema. Mejora el funcionamiento y aprovechamiento de los sentidos además de la motricidad; Inteligencia lógico-matemática, facilita el cálculo y la percepción de la geometría espacial. Las habilidades que desarrolla son aquellas relacionadas con: enumerar, medir, hacer series, deducir, comparar, sacar conclusiones y verificar; Inteligencia lingüística, es esencial ya que el lenguaje es el elemento más importante de la comunicación. Potencia habilidades relacionadas con la escritura, la narración, la observación, la comparación, la valoración, sacar conclusiones y resumir; Inteligencia espacial, facilita la capacidad de diferenciar objetos y formas, elaborar y utilizar mapas, imaginar un movimiento...Potencia todas las habilidades relacionadas con la localización en el espacio, en el tiempo, comparar, observar, deducir, relatar, combinar y transferir y la Inteligencia interpersonal, permite

comprender y trabajar con los demás, conocer sus intenciones, deseos... Facilita el trabajo en grupo, el liderazgo, la organización y hasta la solidaridad con los demás. (Garnerd, 1995).

Según La Universidad Politécnica de Valencia (2018) los elementos de la inteligencia emocional son los siguientes: Autoconciencia emocional, la capacidad de comprender nuestros propios estados de ánimo; autorregulación emocional, la habilidad para controlar las conductas basadas en impulsos emocionales y, de este modo, adaptarnos mejor a las dinámicas sociales; motivación la capacidad de orientar nuestras energías hacia una meta u objetivo; empatía, la cualidad de entender y vivir como propios los estados emocionales de otras personas y habilidades sociales, la tendencia a dar siempre la respuesta más adecuada a las demandas sociales del entorno.

A lo largo de los últimos años, diferentes teóricos han diseñado un sinnúmero de modelos diversos a cerca de la Inteligencia Emocional. Estos modelos pueden ser clasificados basándose en tres perspectivas: Las destrezas o competencias, las conductas o comportamientos y la inteligencia.

Modelos mixtos, estos modelos, aglutinan diversas habilidades, destrezas, objetivos, rasgos de personalidad, competencias y disposiciones afectivas. La mayor crítica a estos modelos es que al contener tantos elementos los resultados de sus instrumentos llegan a ser confusos, así como los límites entre sus numerosas y complejas variables.

En el modelo de Goleman, la inteligencia emocional es un conjunto de características clave para resolver con éxito los problemas vitales entre las que destacan: la habilidad de auto-motivarse y persistir sobre las decepciones; controlar el impulso para demorar la gratificación; regular el humor; evitar trastornos que disminuyan las capacidades cognitivas; mostrar empatía, y generar esperanza.

En el modelo de Bar-on la inteligencia socioemocional es un conjunto de competencias y habilidades que determinan cuán efectivamente los individuos se

entienden, comprenden a otros, expresan sus emociones y afrontan las demandas de la vida cotidiana.

El Modelo de cuatro-fases de Inteligencia emocional o Modelo de Habilidad mantiene a la inteligencia emocional, como un tipo de inteligencia que se encuentra relacionada con el análisis y procesamiento de información emocional, el cual, a través de la manipulación cognoscitiva y conducida sobre la base de una tradición psicomotriz, busca identificar, asimilar, entender y, por último, manejar las emocionales.

Este modelo se encuentra compuesto por cuatro etapas de capacidades emocionales; expresión y percepción de la emoción: hace referencia a una capacidad básica del procesamiento de la información interna y externa en relación con las emociones. En ese contexto cabe mencionar un ejemplo que aclara el panorama; aquellas que padecen de alexitimia quienes se muestran incapaces para expresar sus emociones de manera oral debido a que no logran identificar sus sentimientos. Diversas investigaciones han podido comprobar que aquellas personas que son capaces de comunicar sus estados de ánimo y emociones mayormente se muestran como personas empáticas y menos deprimidos que aquellas que lo realizan de forma inadecuada (Mayer, Dipaolo y Salovey 1980).

Facilitación emocional del pensamiento, todas las consecuencias que generan las emociones se pueden encaminar y dirigir en relación a diversos fines, Es así que si una persona logra vivenciar emociones positivas es muy probable que llegue a obtener resultados positivos. Lo contrario sucedería si las emociones vivenciadas son negativas pues podría provocar resultados negativos. En ese contexto se han encontrado que las emociones originan estructuras mentales diferentes de acuerdo al tipo de problema que se ha generado, es decir, las emociones crean diferentes estilos de información.

Rendimiento y análisis de la información emocional, la importancia que tiene esta habilidad es de ponerle nombre a las emociones y reconocer una relación con el léxico emocional (significados emocionales). El individuo emocionalmente inteligente puede

reconocer de manera óptima las condiciones en las que hay que describir una situación específica en relación a los estados emocionales de sí mismo como de los demás. En conclusión, lo anteriormente mencionado nos da a conocer la complejidad de dominio de la inteligencia emocional, ya que las emociones podrían relacionarse de diferentes formas, provocando diversos resultados.

Regulación de la emoción: No sólo es importante conocer las emociones que día a día tenemos sino también desarrollar la forma de regular, manejar debidamente la emoción de acuerdo a la situación en la que se encuentra. A través de la experiencia auto reflexiva emocional, las personas aprenden las causas y consecuencias de sus experiencias emocionales.

Es importante señalar y valorar los grandes aportes que Goleman hizo a la comunidad científica y al pensamiento humano con sus estudios sobre la inteligencia emocional, en el mundo organizacional y educativo, de cualquier otro tipo. En la actualidad son las instituciones privadas o públicas quienes han puesto todas sus expectativas en esta destacada teoría debido a que a partir de ella se ha logrado promover la creación de programas y estrategias que coadyuven al logro de cambios en los comportamientos dentro de los miembros de las organizaciones, estos cambios se pueden apreciar en su aspecto psicológico, físico, motivación y rendimiento; relacionales interpersonales, conciencia del control de las emociones y otros.

Asimismo, el hecho de sentirse bien personalmente es el resultado de la regulación de un cúmulo de emociones que hacen que las relaciones interpersonales mejoren significativamente en el entorno familiar, social y organizativo; esto se relaciona estrechamente con la empatía, en otras palabras; el mantener nuestra inteligencia emocional en niveles altos, nos otorga la capacidad de ser más tolerantes, menos impulsivos y más comprensivos con la realidad de nuestro entorno. Las emociones determinan nuestra manera de responder, comunicar, comportarnos y nuestro actuar diario. Gallegos et al. (2002).

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Que puede prevenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o

nervioso. Experimentada ante la adversidad, las dificultades, el sufrimiento o la aflicción (Lumsden 1981).

Según (d.saldivar, 2005) el estrés, en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; pero esto se torna particularmente sensible en la tercera edad, por lo que es importante su prevención y control.

El afrontamiento es considerado una de las principales herramientas para medir tales estrategias e identificar los estilos de afrontamiento variando solamente las instrucciones para su aplicación (Carver et al, 1989). El COPE es una prueba que tiene distintas versiones. La original es la versión de 52 ítems que se organizan alrededor de 13 escalas.

El estrés sistémico: teoría de Selye define este estrés como un estado que se manifiesta por un síndrome que consiste en todos los cambios de forma no específica inducida en un sistema biológico, La reacción comprende una fase de choque inicial y una fase contra descarga posterior.

La fase de choque presenta excitabilidad autónoma, un aumento de la secreción de adrenalina, y ulceraciones gastrointestinales. La fase contra descarga marca la operación inicial de procesos defensivos y se caracteriza por una mayor actividad adrenocortical.

La capacidad del organismo de adaptarse al factor de estrés se ha agotado, los síntomas de la etapa (a) vuelven a aparecer, pero la resistencia ya no es posible. Daños irreversibles en los tejidos aparecen, y, si la estimulación persiste, el organismo muere, el estrés experimentado por los seres humanos es casi siempre el resultado de una mediación cognitiva Selye, sin embargo, no especifica los mecanismos que pueden explicar la transformación cognitiva de 'objetivas' eventos nocivos en la experiencia subjetiva de ser angustiado. Un ejemplo es la hipótesis influyente de Holmes y Rahe (1967), Basado en el trabajo de Selye, que los cambios en los hábitos, en lugar de la amenaza o el significado de los eventos críticos, está implicado en la

génesis de la enfermedad.

El estrés psicológico: La Teoría Lázaro El estrés psicológico se refiere a una relación con el medio ambiente que la persona valora como importante para su bienestar y en el que el impuesto demandas o exceden los recursos disponibles para hacer frente (Lazarus y Folkman 1986, pag. 63). Es necesario explicar las diferencias individuales en la calidad, intensidad y duración de una emoción suscitó en ambientes que son objetivamente igual para los diferentes individuos. A su vez, están determinados por una serie de factores personales y situacionales. Los factores más importantes en el aspecto personal son disposiciones de motivación, metas, valores y expectativas generalizadas. En su monografía sobre la emoción y la adaptación, Lázaro (1991) Desarrolló una teoría emoción integral que incluye también una teoría del estrés (cf. Lázaro 1993). En este sentido, el afrontamiento a menudo se caracteriza por la ocurrencia simultánea de diferentes secuencias de acción y, por lo tanto, una interconexión de episodios de afrontamiento.

Las teorías de recursos de estrés: Las teorías de recursos de estrés no se ocupan principalmente de factores que crean estrés, pero con los recursos que preservan bienestar en la cara de los encuentros estresantes. Mientras que la auto-eficacia y el optimismo son factores protectores individuales, resistencia. La rexsistencia es una amalgama de tres componentes: control interno, compromiso, desafío a diferencia de amenaza. Se proponen cuatro categorías de recursos: recursos de objetos (es decir, los objetos físicos tales como el hogar, prendas de vestir, o el acceso al transporte), los recursos de condición (por ejemplo, empleo, relaciones personales), los recursos personales (por ejemplo, las habilidades o la auto-eficacia), y los recursos energéticos (medios que faciliten la consecución de otros recursos, por ejemplo, el dinero, el crédito, o el conocimiento).Que el estrés se produce cuando las personas se ven obligadas a ajustar a las circunstancias situacionales .En una prueba empírica de este principio básico, Hobfoll y Lilly (1993) Encontró que sólo la pérdida de los recursos producen angustia.

A raíz de circunstancias estresantes, los individuos tienen un fondo de recursos cada vez más escasos para combatir el estrés adicional. Este agotamiento deteriora

la capacidad de hacer frente a la tensión adicional, resultando así en una espiral pérdida de los individuos.

El estrés según su duración podemos clasificar el estrés en tres tipos: el Estrés agudo, que es la respuesta ante un acontecimiento traumático puntual que puede aparecer en cualquier momento de nuestra vida cuyos síntomas más frecuentes se encuentran dolor de espalda, de cabeza, la tensión muscular o de mandíbula; o estomacales como la acidez, estreñimiento, diarrea o síndrome del intestino irritable, la sobreexcitación transitoria de la presión sanguínea: que puede dar lugar a arritmia, sudoración excesiva, dificultades respiratorias, mareos, o migrañas .Este es la forma de estrés más leve y habitual que todos experimentamos en ciertos momentos.

El Estrés agudo episódico; que se produce cuando se experimentan episodios de estrés agudo con mucha frecuencia. Suele darse en personas con gran cantidad de responsabilidades o cargas que no puede hacer frente a tal cantidad de exigencias que experimentan como síntomas fuertes dolores de cabeza migrañas, dolores de pecho, hipertensión o incluso enfermedades cardiacas. Su tratamiento requiere la intervención de profesionales y puede durar varios meses.

El Estrés crónico; que es la forma de estrés más destructiva para nuestro cuerpo y mente y suele darse en personas que se ven inmersas en situaciones para las que no ven salida. Sus vidas se ven condicionadas y atadas a largo plazo a algo que les hace infelices, perdiendo así la capacidad de buscar soluciones. Algunos tipos derivados de este estrés provienen de experiencias traumáticas pasadas que se interiorizaron perviviendo constantemente en nuestra personalidad.

En 1956, Seyle teoriza que la respuesta de estrés consta de tres fases distintas: la alarma de reacción que empieza justo después de ser detectada la amenaza. En esta fase aparecen algunos síntomas como baja temperatura corporal o un incremento de la frecuencia cardíaca; la resistencia aquí el organismo se adapta a la situación, pero continúa la activación sin producirse trastornos ni desadaptaciones. Si la situación estresante se mantiene en el tiempo, la activación acaba por ceder porque se consumen recursos a una velocidad mayor de la que se generan y el agotamiento aquí

el cuerpo acaba por agotar recursos y pierde gradualmente la capacidad adaptativa en donde suele empezar con dificultades para dormir cuando sufrimos demasiada presión.

Existe diversidad de factores del estrés, se clasifican en causas psicológicas o causas ambientales.

- Agentes psicológicos o internos: Locus de control interno y externo: Los locus de control se refieren a la firme opinión de que los sucesos que nos ocurren son controlados por lo que hacemos (es el locus de control interno) o por causas exteriores que el individuo no puede modificar (locus de control externo). Si una persona sufre de locus de control externo probablemente sufrirá estrés pues cree que no puede hacer absolutamente nada ante una situación peligrosa.
- Timidez: Algunos estudios indican que las personas introvertidas son más sensibles ante una situación estresante y sufren más presión que las personas altamente sociables al encerrarse en sí mismas y no hacer frente a una situación determinada.
- Auto influencia: Cuando creemos que una situación es amenazante interiorizamos ese mismo patrón en nuestra forma de pensar. Por eso mismo, ante un mismo contexto una persona puede reaccionar con serenidad y otra con estrés.
- Predisposición a la ansiedad: Son personas expuestas a sentirse inquietas ante la incertidumbre. A causa de ello tienen inclinación a padecer estrés.

Agentes ambientales o externos como:

- La suspensión de la costumbre: Cuando de repente algo acaba es complicado volver a adaptarse a una nueva rutina (que es lo que nos da cierta estabilidad en nuestras vidas) pues la psique despliega todos los recursos para volver adaptarse al nuevo contexto. Por ejemplo, acabar unas vacaciones.
- La eventualidad de lo inesperado: La alteración de algún aspecto de nuestra vida siempre genera nos desestabiliza en menor o mayor medida (aunque el

cambio sea para mejor) ergo nos causa estrés. Por ejemplo, ser contratado en un nuevo trabajo.

- La contradicción del conflicto: Es una confusión mental que produce que nuestro equilibrio interno se vaya al traste, produciendo un caos en nuestra mente. Volver a establecer el orden que había antes del caos requiere que la persona utilice todas las herramientas de las que dispone, produciendo de este modo una notable fatiga mental. Por ejemplo, sufrir una grave enfermedad.
- El desamparo ante lo inamovible: En este contexto la persona no puede hacer nada ya que las circunstancias superan los recursos de los que dispone la persona. Por ejemplo, la muerte de un familiar.

Estilos de afrontamiento enfocado en el problema: El afrontamiento centrado en el problema tiene como función la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno

El afrontamiento dirigido al problema implica un objetivo, dirigido a la resolución del problema se incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto.

Afrontamiento directo: es la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar la situación, confrontando la situación estresante para atenuar sus efectos.

Planificación de actividades: es poner estrategias para solucionarlo, analizando y organizando los pasos a seguir al afrontar la situación estresante proponiendo estrategias y eligiendo las mejores alternativas.

Supresión de actividades competitivas: dejando de lado otros proyectos, concentrándose en los esfuerzos necesarios para afrontar la situación

Postergación de afrontamiento: actuando sobre la situación estresante en el momento apropiado

Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción, el afrontamiento

describe los cambios comportamentales producidos por las emociones y que hacen que las personas se preparen para la acción. Con esfuerzos cognitivos y conductuales.

Búsqueda de soporte social: busca el consejo, la situación o la información pertinente para afrontar la situación estresante.

Búsqueda de soporte emocional: buscando apoyo moral afectivo, empatía y comprensión de otras personas para aliviar la tensión producida de la situación estresante.

Reinterpretación positiva: evaluando asertivamente la situación estresante, asumiendo la experiencia como un aprendizaje valioso para el futuro.

Aceptación: asumiendo la situación estresante como un hecho inmodificable con el que se tendrá que convivir

Retorno a la religión: empleando las creencias religiosas para aliviar la tensión producida por la situación estresante

Análisis de las emociones: centrando la atención en la ansiedad experimentada y expresando los sentimientos producidos por la situación estresante.

Afrontamiento evitativo, (dentro del cual cabe por ejemplo – la dimensión referente al uso de sustancias) tiene efectos adversos evidentes cuando perdura en el tiempo, más aun, se ha observado una relación directa entre la evitación sostenida y el desarrollo de estrés post traumático.

Negación: no creyendo que la situación estresante existe o actuando como si no fuera real.

Conductas inadecuadas: disminuyendo los esfuerzos para afrontar la situación estresante, dándose por vencido al intentar lograr sus metas.

Distracción: realizando diversas actividades para no pensar acerca de la dimensión conductual de la situación estresante

El afrontamiento familiar se plantea como la habilidad de la familia para movilizar los recursos internos y externos para actuar sobre el problema, buscando soluciones que contribuyan a neutralizar el impacto del acontecimiento de la vida familiar

Afrontamiento adaptativo, son las acciones específicas que asume la familia para luego hacer frente a la situación que atraviesa, implica ajustes de roles, reacomodación, toma de decisiones, apertura de ayuda para actuar sobre los acontecimientos significativos de la vida familiar.

El afrontamiento adaptativo es una respuesta grupal, hay un comportamiento familiar caracterizado por conciliación de ideas, acuerdos y decisiones conjuntas entre los integrantes de la familia y el recibir apoyo social. Este tipo de afrontamiento constituye un recurso protector para la salud familiar. El afrontamiento adaptativo incluye los recursos adaptativos y el apoyo social.

Entre los recursos adaptativos, como estrategias internas de afrontamiento, adaptativo se encuentran: de ajuste, redefinición, reorganización, la resolución de conflictos entre otros.

Estrategias de ajuste: son los cambios o adecuaciones en la vida familiar, para sobre llevar y aceptar las circunstancias de los acontecimientos, ocurriendo un reacomodo de la vida familiar

Reorganización. Son acciones de ordenamiento y acomodo, que van dirigidas a restablecer y recuperar el orden en la vida familiar.

Redefinición. Reformulación, reinterpretación revaloración del significado de los acontecimientos, dándole un sentido más positivo, aceptables y manejables por la familia.

El afrontamiento no adaptativo, se caracteriza por una incapacidad familiar para reajustarse ante los acontecimientos de la vida familiar y la inmovilidad al cambio ante las nuevas situaciones; podemos decir que el afrontamiento en general es un proceso dinámico, multidimensional, las estrategias varían en las diferentes situaciones, tipos de problemas de una familia a otra.



### **III. MÉTODOS Y MATERIALES**

#### **3.1. Hipótesis**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

- Si existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

- Existen niveles bajos de inteligencia emocional en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.
- Existen niveles bajos de afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.
- Existe relación significativa entre el componente interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.
- Existe relación significativa entre el componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.
- Existe relación significativa entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.
- Existe relación significativa entre el componente manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.
- Existe relación significativa entre el componente estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.

## **3.2. Variable**

VI: Inteligencia emocional VD: Afrontamiento al estrés

## **3.3. Operacionalización**

### **3.3.1. Definición conceptual: Inteligencia emocional**

BarOn (1997); citado por Ugarriza (2001) define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.

#### **Afrontamiento al estrés:**

Moos et al. (2010) en su modelo de afrontamiento plantea las mismas como formas de respuestas ante determinados eventos, su modelo refiere que dichas respuestas pueden ser de aproximación o de evitación según sea el caso, acercándose de esa forma a pretensiones anteriores sobre el afrontamiento centro en el problema y el centrado en la emoción

### **3.3.2. Definición operacional: Inteligencia Emocional**

La inteligencia emocional es la habilidad de poder manejar las propias emociones y saber reconocerlas en las demás personas.

#### **Afrontamiento al estrés.**

El afrontamiento al estrés es la capacidad de responder al estrés según los propios recursos emocionales del individuo.

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

El diseño a utilizar es no experimental, es decir, no existe manipulación deliberada de las variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Asimismo, transversal

porque se aplicará en un determinado periodo de tiempo. (Hernández, et al 2014)

**Tipo de estudio:**

El tipo de estudio es Descriptivo Correlacional, ya que se asociará dos variables (Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés) en una determinada población, tal como lo afirma Hernández, Fernández & Baptista (2014); con la finalidad de conocer la relación o el grado de asociación que existe entre esas dos variables en una población.

### **3.5. Población y muestra**

#### **3.5.1. Población**

La población de esta investigación, está conformada por un total de 50 adultos mayores de la zona urbana que se atienden en el Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018

#### **3.5.2. Muestra**

La muestra que se utilizará es de los 50 adultos mayores que conforman la totalidad de la población adulto mayor de la zona urbana que acude asiduamente al Centro de salud Capilla, siendo así una muestra total o censal, que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

#### **3.5.3. Criterio de inclusión**

- Adultos mayores a partir de 60 años de edad.
- Que residan en la zona urbana del distrito de Santo Domingo de La Capilla.
- Usuarios continuos o con historia clínica de los servicios del Centro de Salud.

#### **3.5.4. Criterio de exclusión**

Que sean menores de 60 años de edad.

Que residan en zonas rurales del distrito de Santo Domingo de La Capilla.

Nuevos usuarios sin historia clínica o usuarios sin continuidad de visitas de los servicios del Centro de Salud.

#### **3.5.5. Muestreo**

La técnica de muestreo utilizada es no probabilístico intencional.

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

Se utilizará la técnica de evaluación psicométrica porque es una herramienta que nos permite tener un perfil más profundo y detallado de las características de una persona. Para la misma se utilizará El test de inteligencia emocional de BARON Ice y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés.

#### **Instrumento 1**

##### **Inventario de Cociente Emocional de Barón**

<b>Nombre Original</b>	: EQ-I Barón Emocional Quotient Inventor
<b>Autor</b>	: Reuven Bar-On
<b>Procedencia</b>	: Toronto Canadá
<b>Adaptación Peruana</b>	: Nelly Ugarriza
<b>Administración</b>	: Individual o colectiva, tipo cuadernillo
<b>Duración</b>	: Sin límite de tiempo. Aprox. de 30 a 40 minutos
<b>Aplicación</b>	: Sujetos de 16 años a más.
<b>Puntuación</b>	: Toronto Canadá
<b>Significación</b>	: Estructura factorial: CE-T-E factores componentes

15 sub componentes.

**Usos:** Educativo, clínico, jurídico, médico, laboral y en investigación. Son potenciales usuarios, aquellos profesionales que se desempeñan como consultores de desarrollo organizacional, psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, consejos y orientadores vocacionales.

**Materiales:** Cuestionario que contiene los ítems de I-CE, Hoja de respuestas, Plantilla de corrección, Hoja de resultados y de Perfiles (AB).

**Confiabilidad:** La confiabilidad indica en qué medida las diferencias individuales de los puntajes en un test pueden ser atribuidas a las diferencias “verdaderas” de las características consideradas. Para la muestra peruana los coeficientes alfa de Cronbach dan como resultado que la consistencia interna para el inventario total es muy alta 93, para los componentes del I-CE, oscila entre 77 y 91, los más bajos coeficientes son para los componentes de flexible 48, independencia y solución de problemas 60 los trece factores restantes arrojan valores por encima de 70. Con relación a la confiabilidad retest, Barón (1977°) refiere que la estabilidad de I-CE a través del tiempo revelan un coeficiente de estabilidad de I-CE a través del tiempo revela un coeficiente de estabilidad promedio de 85 después de un mes y de 75 después de 4 meses esto significa que hay una buena consistencia en los hallazgos en el Perú no se determinó la confiabilidad retest.

**Tabla 2.** Interpretación de los puntajes del Inventario de Cociente Emocional de Barón.

Puntajes estándares	Pautas de interpretación
130 y más	Capacidad emocional muy desarrollada
115 a 129	Buena capacidad emocional
86 a 114	Promedio. Capacidad emocional adecuada
70 a 85	Baja. Necesita mejorar
69 y menos	Muy baja, Necesita mejorar

**Validez:** Los hallazgos de las diferentes fuentes de validación, reflejan la consistencia de las conceptualizaciones del autor de inteligencia social y emocional y sus definiciones de los subcomponentes del I-CE. Las correlaciones son moderadas y van desde coeficientes de correlación aproximadamente de 30 a coeficientes de 70. Los instrumentos sugieren que los subcomponentes del I-CE, se trasladan de modo razonable con otras pruebas, pero aun así denotan una clara distinción.

**Calificación:** la calificación comprende la evaluación de la validez de los resultados, la obtención de los puntajes directos y estándares para los subcomponentes, para los componentes y la obtención del Coeficiente Emocional total. Todo este proceso de calificación se facilitará a través de la calificación computarizada, que arroja los resultados por componentes, de donde se trabajará con sus componentes excepto el intrapersonal, debido a que estaría vinculado con la otra variable en estudio.

## **Instrumento 2**

### **Modos De Afrontamiento Al Estrés Ficha Tecnica**

**Nombre** : Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

**Autores** : Carver.

**Traducción** : Salazar C. Víctor (1993)

**Colaboración** : Computarización de la Doctora Montero Doig, Ana María.

### **Descripción**

El objetivo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito, Carver y Colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación. Este instrumento trata de determinar cuáles son las alternativas QUE MAS

USA. Las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento. Cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés.

### **Instrucciones**

Se entrega el cuestionario, indicándole que en la Hoja de respuestas deberá colocar bajo el número correspondiente un aspa (X) en la Palabra Si o No si la alternativa coincide o no, con su forma de reaccionar frecuentemente.

Se le dice:

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué 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 MAS USA**. No olvide responder todas las preguntas deben ser respondidas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

Nunca ( NO )

Siempre ( SI )

### **Calificacion**

Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas. Al puntaje obtenido multiplíquelo por la constante 0.25. Posteriormente ubique el puntaje hallado en el Perfil considerando que dicho perfil está presentado en % multiplique el puntaje obtenido por 10.

### **Validez Y Confiabilidad**

Salazar y Sánchez, (1993) han hallado niveles significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16. Mientras que el Coeficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel  $p < 0.01$ .

## **Análisis de fiabilidad del alfa de cronbach**

**Tabla 3.** *Fiabilidad del instrumento de la variable independiente inteligencia emocional*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
0.999	0.999	132

Existe ALTA confiabilidad interna entre los 132 ítem del instrumento

Elaborado de la variable independiente Inteligencia emocional para el recojo de la información de la presente tesis es 99,9%; dado en SPSS

**Tabla 4.** *Fiabilidad del instrumento de la variable dependiente afrontamiento del estrés*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
0,999	0.999	52

Existe ALTA confiabilidad interna entre los 52 ítem del instrumento

Elaborado de la variable dependiente Afrontamiento del estrés para el recojo de la información de la presente tesis es 99,9%; dado en SPSS

## **Áreas de evaluación**

Esta Escala permite determinar hasta 13 modos de afrontar el Estrés:

1. Afrontamiento Directo (Activo): 1, 14, 27, 40
2. Planificación de Actividades: 2, 15, 28, 41
3. Supresión de Actividades Competitivas: 3, 16, 29, 42
4. Retracción (demora) del afrontamiento: 4, 17, 30, 43
5. Búsqueda de soporte social: 5, 18, 31, 44
6. Búsqueda de soporte emocional: 6, 19, 32, 45
7. Reinterpretación positiva de la experiencia: 7, 20, 33, 46
8. Aceptación; 8, 21, 34, 47

9. Retorno a la religión: 9, 22, 35, 48
10. Análisis de las emociones: 10, 23, 36, 49
11. Negación: 11, 24, 37, 50
12. Conductas inadecuadas: 12, 25, 38, 51
13. Distracción (Afrontamiento Indirecto): 13, 26, 39, 52

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

Para el análisis estadístico de los datos de investigación que se aplicara: La media, desviación estándar y moda. Ello irá acompañado de tablas unidimensionales de frecuencia y porcentajes. Para una mejor ilustración de los resultados se diseñarán figuras en barra, tortas; según sea el caso. Todo análisis estadístico de los datos serán mediante el software SPSS versión 22 español y como medio auxiliar el programa de Excel, 2017.

La variable fue categorizada de la siguiente manera:

**Tabla 5. Matriz de operacionalización de variables cuadro de operacionalización de variables**

Variables	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de Medición
VI: Inteligencia emocional	Intrapersonal	Componente emocional	7, 9, 35, 52, 63, 88, 5, 34, 50, 116	Escala tipo Likert TEST EQ_I Baron Inteligencia emocional
		Asertividad	22, 37, 67, 82, 96, 111, 126	
		Autoconcepto	11, 24, 40, 56, 70, 85, 100, 1, 14, 129	
		Autorrealización	6, 21, 36, 51, 66, 81, 95, 110, 125	
		Independencia	3, 19, 32, 48, 92, 107, 121, 6, 5, 79, 94	
	Interpersonal	Relaciones interpersonales	10, 23, 39, 55, 62, 69, 84, 99, 113, 128	
		Responsabilidad social	16, 30, 46, 61, 72, 76, 90, 98, 104, 119, 115	
		Empatía	18, 44, 124, 109, 123	
	Adaptabilidad	Solución de problemas	1, 15, 29, 45, 60, 75, 89, 118, 12, 25	
		Prueba de la realidad	8, 38, 53, 68, 83, 97, 112, 127	
Flexibilidad		14, 28, 43, 59, 74, 87, 103, 131, 41, 57		
Manejo de la tensión	Tolerancia a la tensión	4, 33, 49, 64, 78, 93, 108, 122, 71, 101		
	Control de impulsos	13, 27, 42, 58, 73, 86, 102, 117, 130		
Estado de ánimo general	Felicidad	2, 17, 31, 47, 77, 91, 105, 120		
	Optimismo	20, 26, 54, 80, 106, 132		
VD: Afrontamiento del estrés	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento directo	1, 14, 27, 40	Escala tipo Likert Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)
		Planificación de actividades	2, 15, 28, 41	
		Supresión de Actividades	3, 16, 29, 42	
		Demora de afrontamiento	4, 17, 30, 43	
	Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	Busca soporte social	5, 18, 31, 44	
		Busca soporte emocional	6, 19, 32, 45	
		Reinterpretación	7, 20, 33, 46	
		Aceptación	8, 21, 34, 47	
		Retorno a la religión	9, 22, 35, 48	
		Análisis de emociones	10, 23, 36, 49	
Otros afrontamientos evitativos	Negación	11, 24, 37, 50		
	Conducta inadecuada	12, 25, 38, 51		
	Distracción	13, 26, 39, 52		

### **3.8. Aspectos deontológicos**

Cantavella, refiere que los principios involucrados en la atención de salud derivan de los principios éticos generales, aplicados específicamente al área de la salud, y especialmente a la atención del paciente. Existen principios fundamentales que deben observarse en la atención de salud.

#### **Autonomía:**

Se respetará a las personas que participaron en este estudio ya que ejercerán la libertad de elegir participar, previa explicación de los objetivos del mismo, sin ser influenciadas por personas o circunstancias, quedando constancia de su espontánea participación en el consentimiento informado.

#### **Beneficencia:**

En este principio se buscará “lo mejor para las personas”. Que asegurará que “por sobre todas las cosas no dañar” con esto nos garantizará que no se ocasionará daños a los participantes en el estudio de investigación.

#### **Confidencialidad:**

Se aseguró a los participantes que el proceso de recolección y análisis de los datos se hizo con el debido cuidado de mantener la confidencialidad en el manejo de la información.

## IV. RESULTADOS

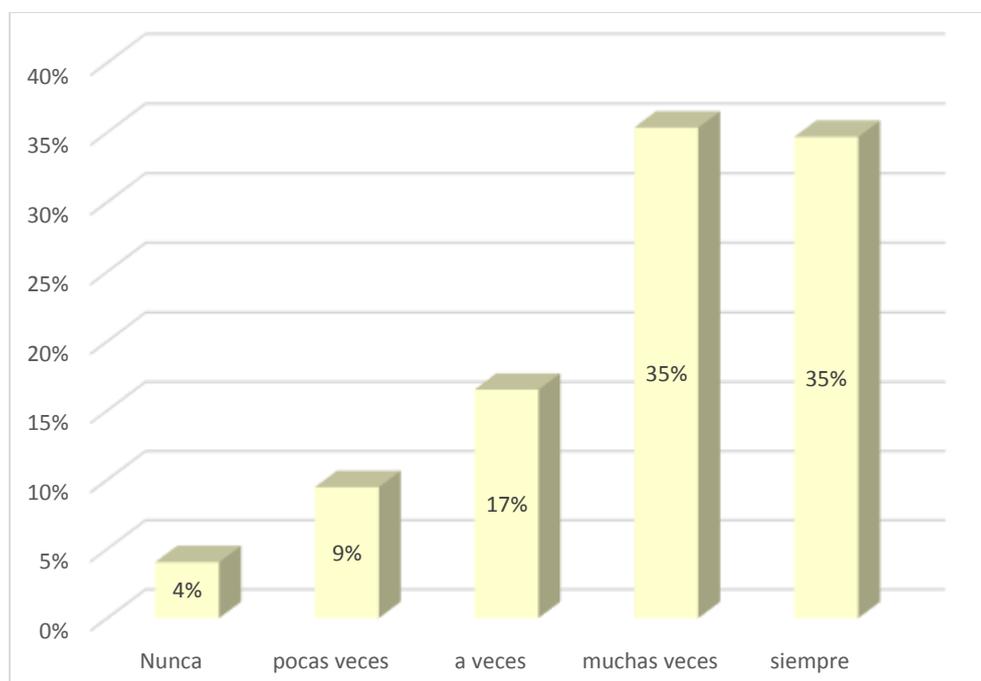
### 4.1. Análisis descriptivo de las variables

**Variable independiente: inteligencia emocional**

**Tabla 6.** Análisis estadísticos de la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.

Atributos	Intrapersonal	%
Nunca	97	4%
Pocas veces	227	9%
A veces	396	17%
Muchas veces	848	35%
Siempre	832	35%
Total	2400	100%

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Salud Capilla, Cutervo 2018



**Figura 1.** Análisis estadísticos de la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018

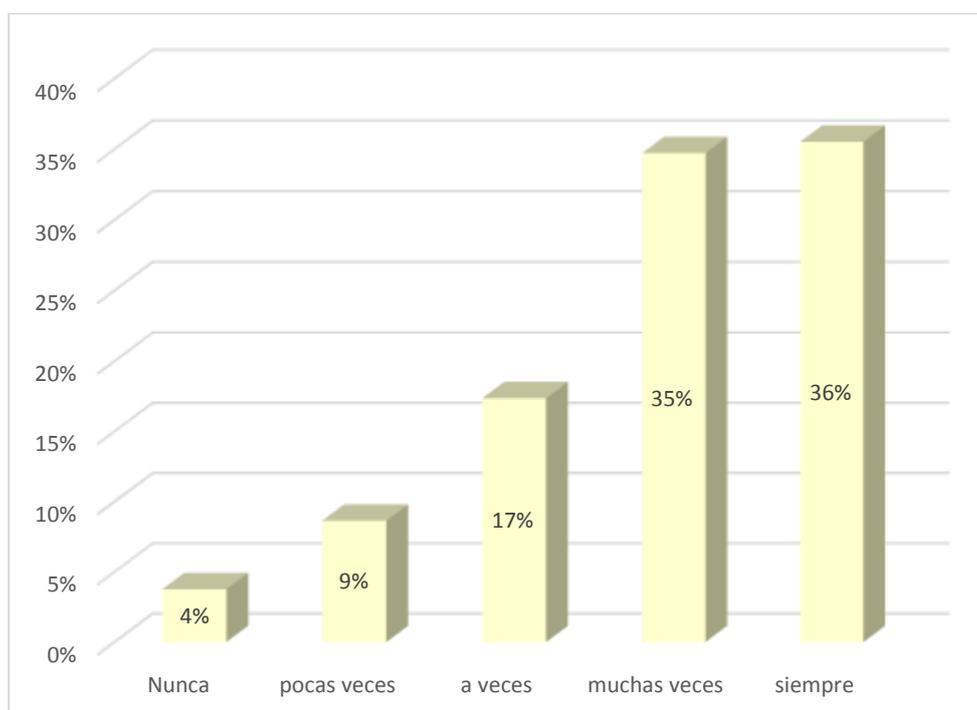
Interpretación:

Se observa que de los 50 adultos mayores encuestados predomina el 35% afirmaron muchas veces y siempre en la dimensión de lo intrapersonal de la Inteligencia emocional.

**Tabla 7.** Análisis estadísticos de la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.

Atributos	Interpersonal	%
Nunca	47	4%
Pocas veces	108	9%
A veces	217	17%
Muchas veces	434	35%
Siempre	444	36%
Total	1250	100%

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Salud Capilla, Cutervo 2018



*Figura 2.* Análisis estadísticos de la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018

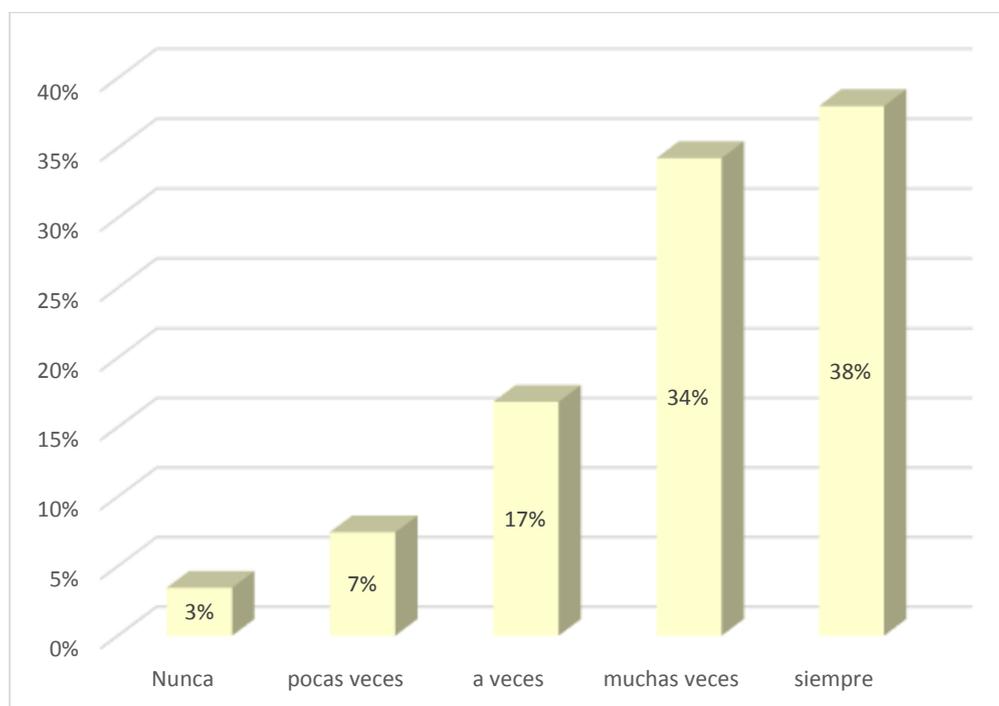
Interpretación:

Se observa que de los 50 adultos mayores encuestados el 36% afirmaron que siempre han cumplido con las relaciones interpersonales interactuando contantemente con los demás y el 4% dijeron que nunca lo han hecho siendo este porcentaje, aunque mínimo el más importante trabajar.

**Tabla 8.** Análisis estadísticos de la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.

Atributos	Adaptabilidad	%
Nunca	50	3%
Pocas veces	108	7%
A veces	244	17%
Muchas veces	497	34%
Siempre	551	38%
Total	1450	100%

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Salud Capilla, Cutervo 2018



**Figura 3.** Análisis estadísticos de la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018

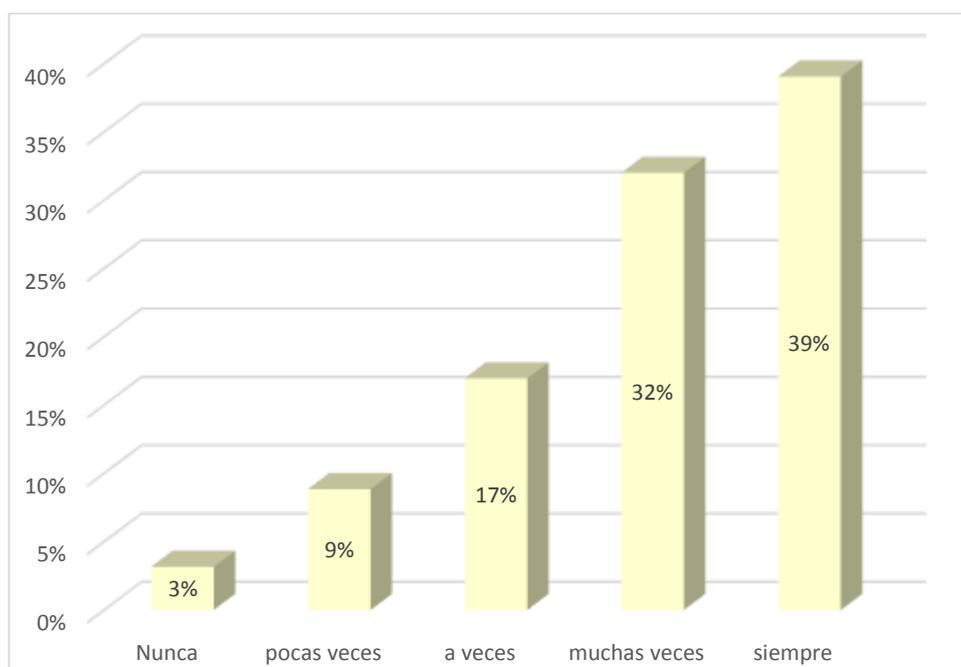
Interpretación:

Se observa que de los 50 adultos mayores encuestados el 38% dijeron que siempre han accedido a la adaptabilidad siendo por lo general flexibles, realistas, y efectivos en las situaciones problemáticas y el 5% afirmaron que nunca se han adaptado a las situaciones de la vida diaria, pudiendo ocasionar un mal manejo de las dificultades diarias.

**Tabla 9.** Análisis estadísticos de la dimensión manejo del estrés de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.

Atributos	Manejo del estrés	%
Nunca	30	3%
Pocas veces	84	9%
A veces	161	17%
Muchas veces	304	32%
Siempre	371	39%
Total	950	100%

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Salud Capilla, Cutervo 2018



**Figura 4.** Análisis estadísticos de la dimensión manejo del estrés de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018

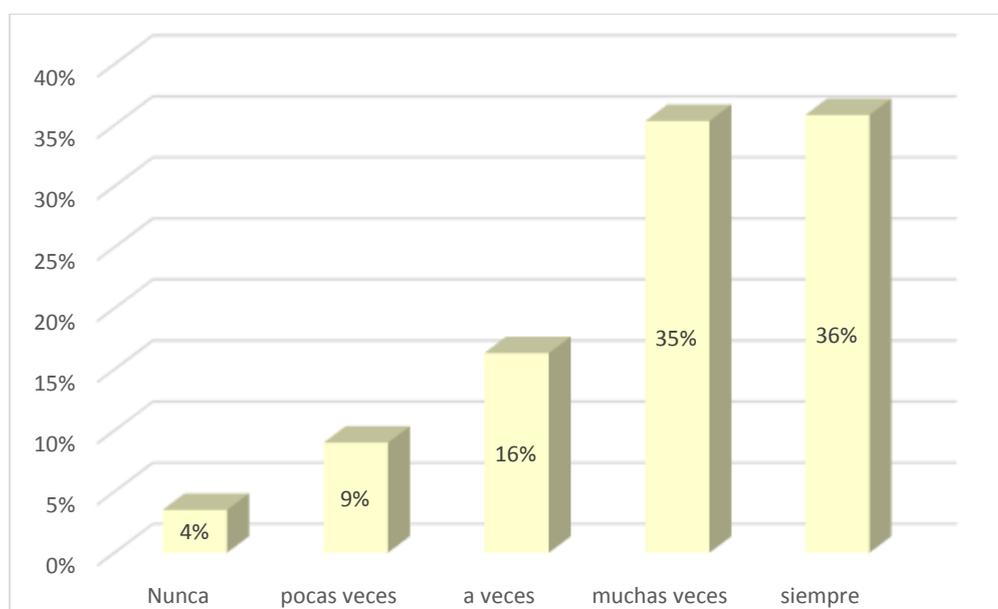
Interpretación:

Se observa que de los 50 adultos mayores encuestados el 39% afirmaron que siempre tienen un buen manejo de estrés lo que significa que ante situaciones problemáticas no pierden el control y el 5% afirma que nunca tienen manejo de estrés lo que podría provocar en estos adultos mayores niveles de ansiedad o tensión, convirtiéndolos en personas impulsivas.

**Tabla 10.** Análisis estadístico de la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.

Atributos	Estado de ánimo general	%
Nunca	21	4%
Pocas veces	54	9%
A veces	98	16%
Muchas veces	212	35%
Siempre	215	36%
Total	600	100%

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Salud Capilla, Cutervo 2018



**Figura 5.** Análisis estadístico de la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018

#### Interpretación:

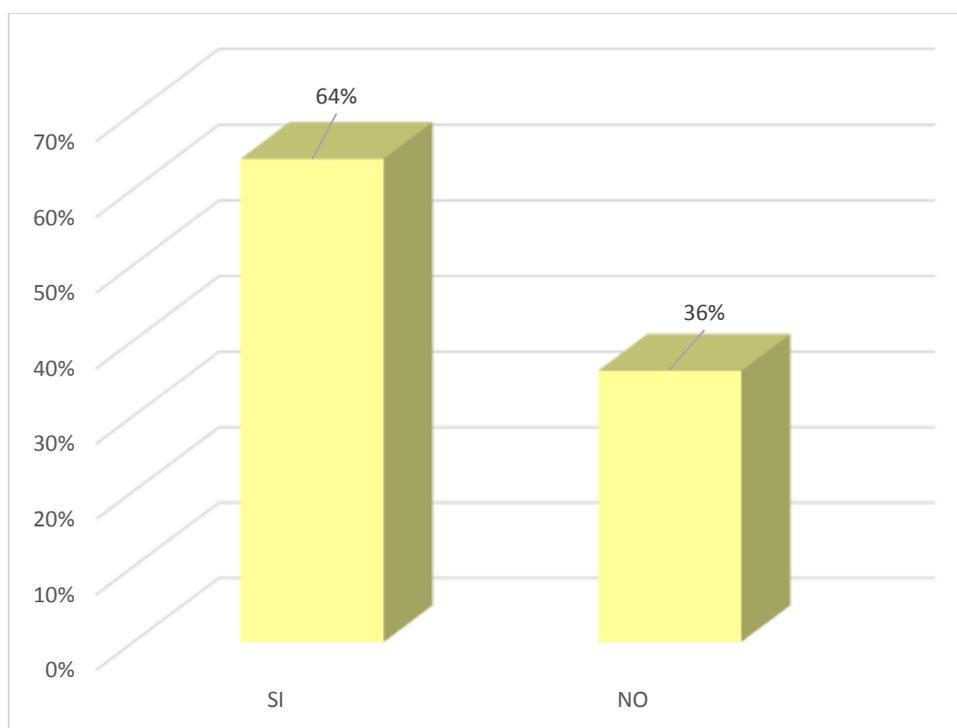
Se observa que de los 50 adultos mayores encuestados el 36% afirmaron siempre presentan un buen estado de ánimo general lo que significa que tienden a sentirse contentos, con una perspectiva positiva de la vida y solo el 4% dijeron que nunca tienen un estado de ánimo general bueno no permitiendo que se cree una atmósfera edificante y positiva a su alrededor.

## VARIABLE DEPENDIENTE: AFRONTAMIENTO EL ESTRÉS

**Tabla 11.** Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado en el problema en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.

Atributos	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	%
Sí	512	64%
No	288	36%
Total	800	100%

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Salud Capilla, Cutervo 2018



*Figura 6.* Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado en el problema en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018

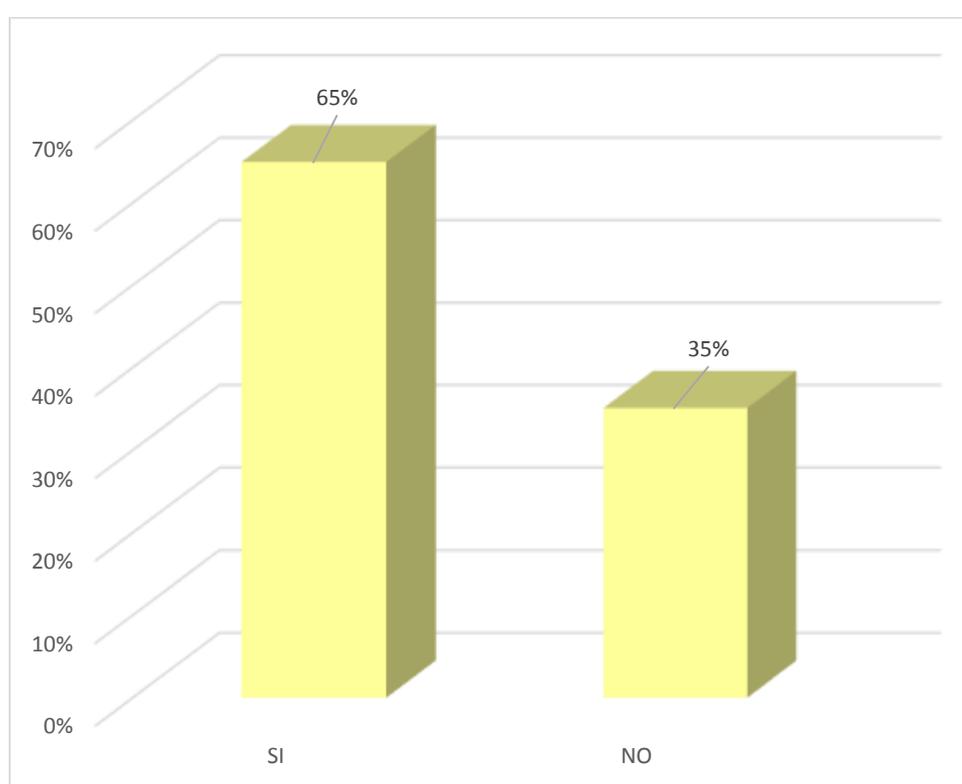
### Interpretación:

Se observa que de los 50 adultos mayores encuestados el 64% direcciona el afrontamiento del estrés al problema y el 36% afirmaron que el problema no es el foco principal para afrontar el estrés y dar soluciones efectivas.

**Tabla 12.** Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.

Atributos	Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	%
Sí	779	65%
No	421	35%
Total	1200	100%

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Salud Capilla, Cutervo 2018



*Figura 7.* Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018

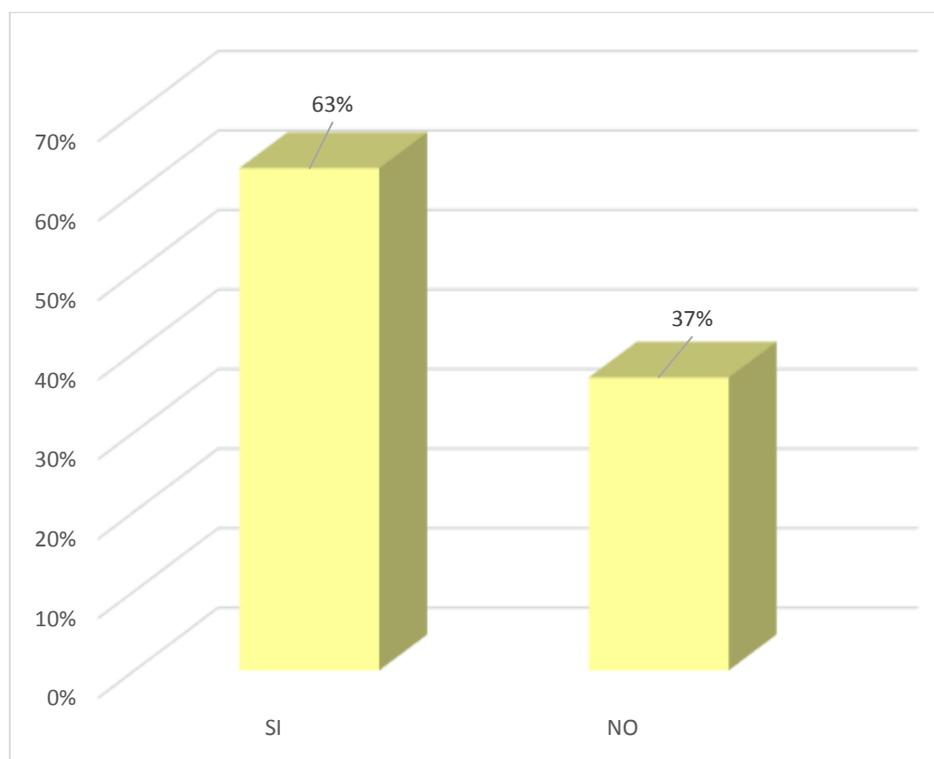
**Interpretación:**

Se observa que de los 50 adultos mayores encuestados el 65% afirmaron que su enfoque de adaptación al estrés está direccionado a la emoción, esto ocasionará que muchos de ellos se vuelvan impulsivos y sin control de sus actos en el momento estresante y el 35% dijeron que no centro de atención las emociones en una situación de estrés, lo que conlleva a su afrontamiento sea efectivo.

**Tabla 13.** Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado a otros evitativos en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018.

Atributos	Otros estilos de afrontamiento evitativos	%
Sí	379	63%
No	221	37%
Total	600	100%

Fuente: encuesta realizada a los adultos mayores del Centro de Salud Capilla, Cutervo 2018



*Figura 8.* Análisis estadísticos del enfoque de afrontamiento del estrés enfocado a otros evitativos en los adultos mayores del Centro de Salud de Capilla, Cutervo 2018

**Interpretación:**

Se observa que de los 50 adultos mayores encuestados el 63% afirmaron que usan el afrontamiento evitativo en situaciones de estrés, lo que produce una no solución de problemas y el 37% dijeron no hacen uso de este tipo de afrontamiento frente a situaciones complicada y/o estresantes.

#### 4.1. Analisis correlacional de las variables

a) El Planteo de las Hipótesis

Ho: "No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro Salud la Capilla, Cutervo, 2018."

H<sub>1</sub>: "Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro Salud la Capilla, Cutervo, 2018".

n.s = 0.05

b) La variable estadístico de decisión "Chi- cuadrado".

**Tabla 14.** *KMO y prueba de Bartlett*

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		0,883
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	6175,954
	gl	21
	Sig.	0,000

Fuente: Elaborado en SPSS

c) La Contrastación de la Hipótesis

X<sup>2</sup> Tabular es con 0.95 de probabilidad y 21 grados de libertad es 32,671

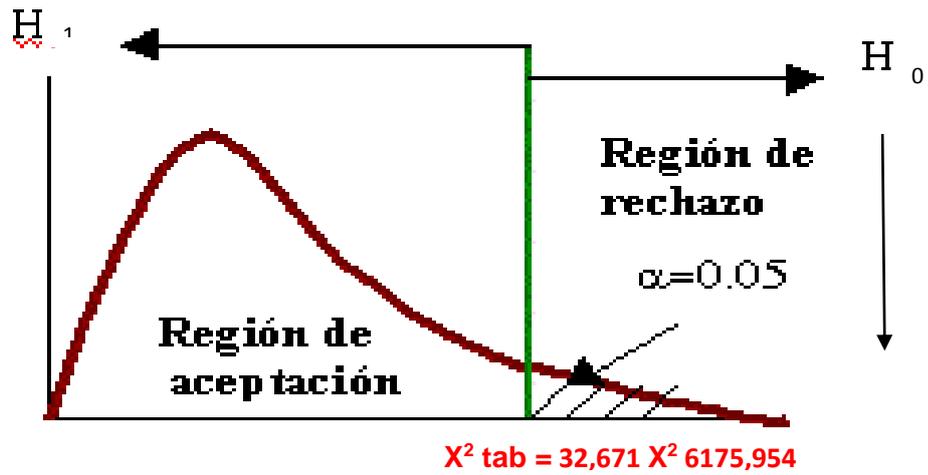


Figura 9.  $X^2$ Calculado es mayor que la  $X^2$ Tabular

Finalmente se observa en el gráfico que  $X^2_{\text{Calculado}}$  es mayor que la  $X^2_{\text{Tabular}}$  obtenido de la tabla. Por lo que, según el gráfico pertenece a la región de rechazo (parte sombreada) es decir se rechaza el  $H_0$  (Hipótesis nula).

d) La conclusión:

Se puede concluir, que existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro Salud la Capilla, Cutervo, 2018, a un nivel de significación del 5%.

## La contrastación de la hipótesis específica 1

**Tabla 15.** Matriz de correlaciones

		Interpersonal	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento evitativo
Dimensión de V.I Variable dependiente	Interpersonal	1,000	0,425	0,783
	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	0,425	1,000	0,543
	Afrontamiento evitativo	0,783	0,543	1,000

Fuente: Elaboración propia en SPSS

### a) El Planteo de las Hipótesis

Ho: "No existe relación significativa entre el componente interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud. Cutervo, 2018"

H<sub>1</sub>: "Existe relación significativa entre el componente interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud. Cutervo, 2018"

n.s = 0.05

### b) La variable estadístico de decisión "Chi- cuadrado".

**Tabla 16.** KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		0,620
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	774,506
	gl	3
	Sig.	0,000

- c) La Contrastación de la Hipótesis  $X^2$  Tabular es con 0.95 de probabilidad y 3 grados de libertad es 7,815

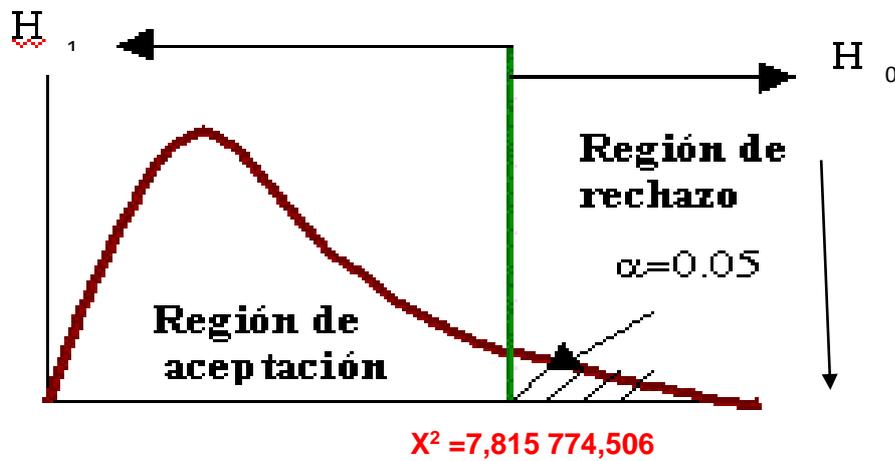


Figura 10.  $X^2$ Calculado es mayor que la  $X^2$ Tabular

Finalmente se observa en el gráfico que  $X^2_{\text{Calculado}}$  es mayor que la  $X^2_{\text{Tabular}}$  obtenido de la tabla. Por lo que, según el gráfico pertenece a la región de rechazo (parte sombreada) es decir se rechaza el  $H_0$  (Hipótesis nula).

- d) La conclusión:

Se puede concluir, que el Existe relación significativa entre el componente interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud. Cutervo, 2018, a una significación del 5%.

## La contrastación de la hipótesis específica 2

**Tabla 17.** Matriz de correlaciones

		Intrapersonal	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento o evitativo
	Intrapersonal	1,000	,394	0,725
Dimensión de V.I	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	0,394	1,000	0,543
Variable Dependiente	Afrontamiento evitativo	0,725	0,543	1,000

Fuente: Elaboración propia en SPSS

### a) El Planteo de las Hipótesis

Ho: "No existe relación significativa entre el componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud. Cutervo, 2018."

H<sub>1</sub>: "Existe relación significativa entre el componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud. Cutervo, 2018."

n.s = 0.05

### b) La variable estadístico de decisión "Chi- cuadrado".

**Tabla 18.** KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		0,618
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	654,704
	gl	3
	Sig.	0,000

c) La Contrastación de la Hipótesis

$\chi^2$  Tabular es con 0.95 de probabilidad y 3 grados de libertades 7,815

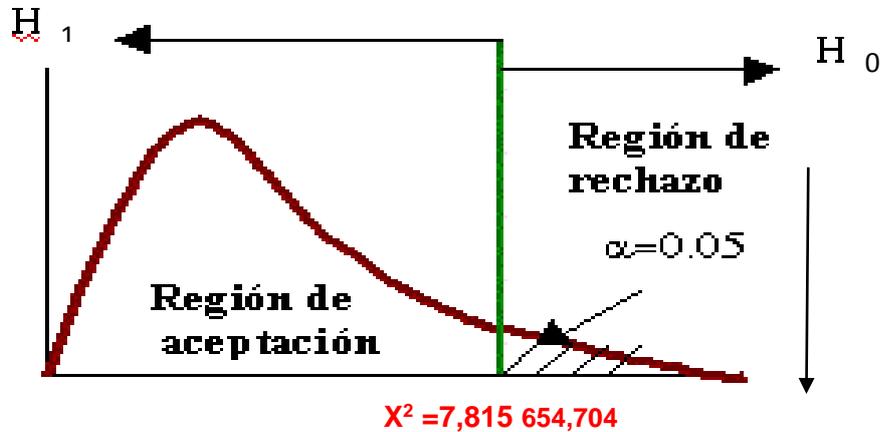


Figura 11.  $\chi^2$ Calculado es mayor que la  $\chi^2$ Tabular

Finalmente se observa en el gráfico que  $\chi^2$ Calculado es mayor que la  $\chi^2$ Tabular obtenido de la tabla. Por lo que, según el gráfico pertenece a la región de rechazo (parte sombreada) es decir se rechaza el  $H_0$  (Hipótesis nula).

d) La conclusión:

Se puede concluir, que si existe relación significativa entre el componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés del adulto mayor del Centro de Salud. Cutervo, 2018, con una significación del 5%.

### La contrastación de la hipótesis específica 3

**Tabla 19.** Matriz de correlaciones

		Adaptabilidad	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento evitativo
Dimensión de V.I Variable dependiente	Adapabilidad	1,000	0,459	0,759
	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	0,459	1,000	0,543
	Afrontamiento evitativo	0,759	0,543	1,000

Fuente: Elaboración propia en SPSS

#### a) El Planteo de las Hipótesis

Ho: " No existe relación significativa entre el componente adaptabilidad de la inteligencia y el afrontamiento del estrés del adulto mayor del Centro de Salud. Cutervo, 2018."

H<sub>1</sub>: "Existe relación significativa entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés del adulto mayor del Centro de Salud. Cutervo, 2018."

n.s = 0.05

#### b) La variable estadístico de decisión "Chi- cuadrado"

**Tabla 20.** KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		0,648
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	725,400
	gl	3
	Sig.	0,000

c) La Contrastación de la Hipótesis

$\chi^2$  Tabular es con 0.95 de probabilidad y 3 grados de libertad es 7,815

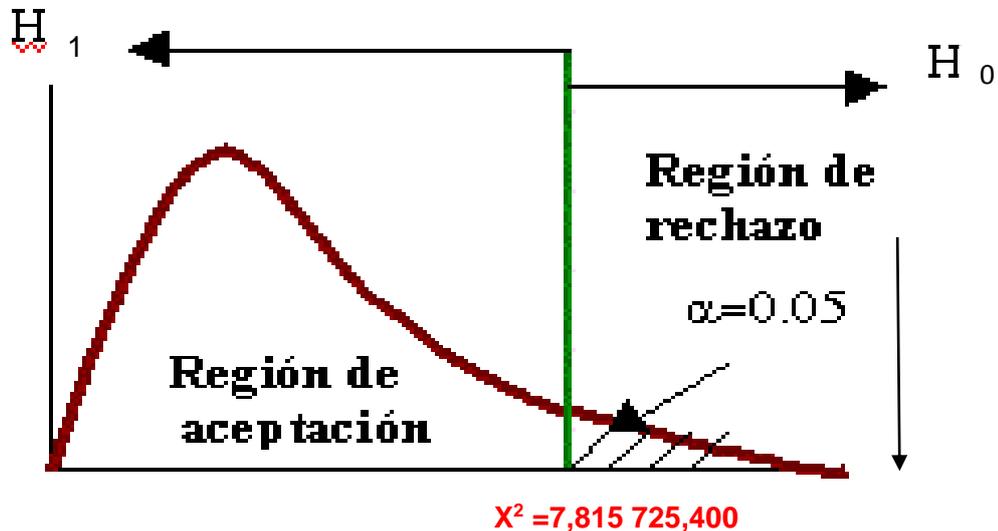


Figura 12.  $\chi^2$ Calculado y  $\chi^2$ Tabular

Finalmente se observa en el gráfico que  $\chi^2$ Calculado es mayor que la  $\chi^2$ Tabular obtenido de la tabla. Por lo que, según el gráfico pertenece a la región de rechazo (parte sombreada) es decir se rechaza el  $H_0$  (Hipótesis nula).

d) La conclusión:

Se puede concluir, que si existe relación significativa entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés del adulto mayor del Centro de Salud. Cutervo, 2018, a una significación del 5%.

## La contrastación de la hipótesis específica 4

**Tabla 21.** Matriz de correlaciones

		Manejo de la tension	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento evitativo
Dimensión de V.I	Manejo del estrés	1,000	0,400	0,620
Variable Dependiente	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	0,400	1,000	0,543
	Afrontamiento evitativo	0,620	0,543	1,000

Fuente: Elaboración propia en SPSS

### a) El Planteo de las Hipótesis

Ho: "No existe relación significativa entre el componente manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018"

H<sub>1</sub>: "Existe relación significativa entre el componente manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018."

N.S =0.05

### b) La variable estadístico de decisión "Chi- cuadrado"

**Tabla 22.** KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		0,650
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	503,468
	gl	3
	Sig.	0,000

c) La Contrastación de la Hipótesis

$\chi^2$  Tabular es con 0.95 de probabilidad y 3 grados de libertad es 7,815

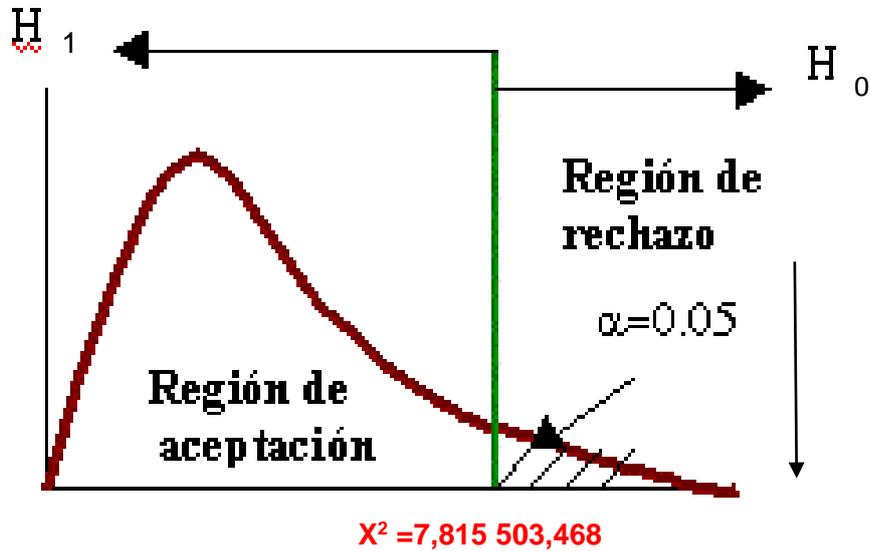


Figura 13.  $\chi^2$ Calculado y  $\chi^2$ Tabular

Finalmente se observa en el gráfico que  $\chi^2$ Calculado es mayor que la  $\chi^2$ Tabular obtenido de la tabla. Por lo que, según el gráfico pertenece a la región de rechazo (parte sombreada) es decir se rechaza el  $H_0$  (Hipótesis nula).

d) La conclusión:

Se puede concluir, que si existe relación significativa entre el componente manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018, a una significación del 5%.

## La contrastación de la hipótesis específica 5

**Tabla 23.** Matriz de correlaciones

		Estado de animo general	Estilos de enfocado en el problema	Afrontamiento evitativo
Dimensión de V;I. Variable dependiente	Estado de animo general	1,000	0,414	0,744
	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	0,414	1,000	0,543
	Afrontamiento evitativo	0,744	0,543	1,000

Fuente: Elaboración propia en SPSS

### a) El Planteo de las Hipótesis

Ho: " No existe relación significativa entre el componente estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo,2018"

H<sub>1</sub>: "Existe relación significativa entre el componente estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018."

N.S =0.05

### b) La variable estadístico de decisión "Chi- cuadrado"

**Tabla 24.** KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		0,626
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	725,400
	gl	3
	Sig.	0,000

c) La Contrastación de la Hipótesis

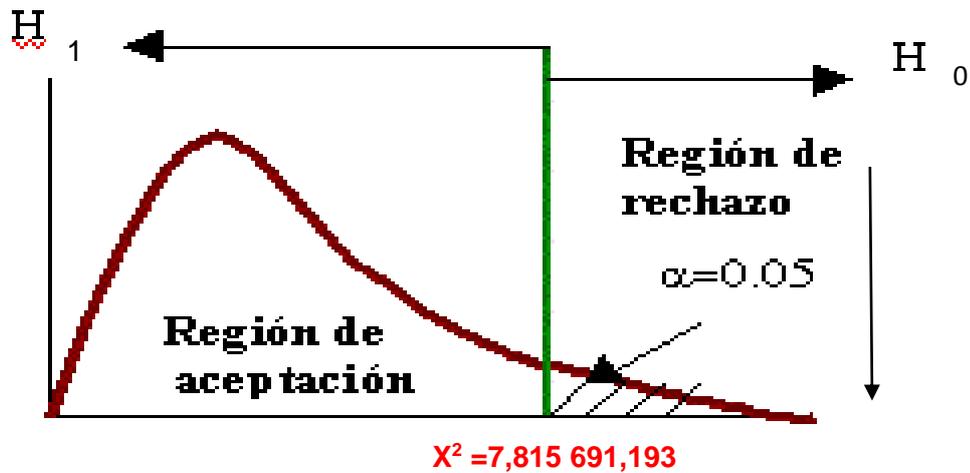


Figura 14.  $X^2$ Calculado y  $X^2$ Tabular

$X^2$  Tabular es con 0.95 de probabilidad y 3 grados de libertad es 7,815  
Finalmente se observa en el gráfico que  $X^2$ Calculado es mayor que la  $X^2$ Tabular obtenido de la tabla. Por lo que, según el gráfico pertenece a la región de rechazo (parte sombreada) es decir se rechaza el  $H_0$  (Hipótesis nula).

d) La conclusión:

Se puede concluir, que si existe relación significativa entre el componente estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018, a una significación del 5%.

## La hipótesis específica 6

Existen niveles bajos de inteligencia emocional en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018

**Tabla 25.** Estadísticas descriptivas de los puntajes I-CE de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018

I-CE	Media	D.E	Simetría	Kurtosis
Impresión positiva	270.14	22.1957985	-1.13997034	1.04510611
Impresión negativa	271.00	16.5146812	-0.57251922	0.44072119
Índice de inconsistencia	0.000	12.4565647	-0.45735648	0.3894122
<b>CE-Total</b>	<b>521.12</b>	<b>32.832065</b>	<b>-1.05034699</b>	<b>0.23358027</b>
Intrapersonal	177.86	12.9299684	-0.69058131	-0.1771556
Interpersonal	97.4	9.71638633	-0.93252196	0.39051058
Adaptabilidad	114.82	8.59209414	-0.81740136	1.16501239
Manejo de Estrés	75.8	7.9897894	1.82663005	8.62538817
Estado de ánimo general	47.46	5.61415849	0.8374587	4.54874723
CM	39.66	3.64557322	-0.27326067	-0.89143937
AS	26.98	3.25444751	-0.71409703	0.1024991
AC	34.96	3.47562944	-0.922007	1.58286618
AR	34.74	4.16403454	-0.81364739	0.58753194
IN	38.9	3.77018378	-0.33559501	0.4753512
RI	39.32	4.14256157	-0.29631132	-0.18296874
RS	46.66	6.56400201	-1.26668161	1.14028722
EM	19.46	2.46783388	-0.64171277	0.41603393
SP	39.68	3.96124079	-0.49531165	0.26604799
PR	31.38	3.31902371	-0.95535266	0.95114471
FL	39.72	4.10097052	-0.42679631	-0.05377514
TE	43.8	4.29997627	-0.35936335	-1.01559508
CI	36.04	6.6362025	3.56186706	19.334039
FE	31.5	3.41216312	0.11718916	-0.69638749
OP	23.76	3.66761892	-1.14738515	2.91764061

Fuente Elaboración propia en SPSS

Donde CM=comprensión de sí mismo; AS=asertividad; AC= auto concepto; AR= autorrealización; IN=independencia; RI=relaciones interpersonales; RS=responsabilidad social; EM= empatía; SP=Solución de problemas; PR=prueba de la realidad; FL=flexibilidad; TE=tolerancia al estrés; CI=control de impulsos; FE= felicidad; OP= optimismo

En la tabla 1 aparecen la estadística descriptiva de los puntajes directos alcanzados en el I-CE para la muestra de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla Cutervo. Se puede apreciar la media y la desviación estándar, los índices de validez, puntaje total del I-CE de los componentes y de sus respectivos subcomponentes. Por ejemplo, la media del puntaje total para la muestra evaluada es de 521.12 y su desviación estándar 32.83. Se asume que, bajo condiciones de normalidad, el 68% de los casos cae por encima y por debajo de una desviación estándar. Además, se puede observar que la asimetría es negativa del 84% de los componentes I-CE esto quiere decir que la mayoría de adultos mayores tienen un puntaje mayor en la inteligencia emocional.

**Tabla 26.** *Correlaciones entre componentes del I-CE*

	CM	AS	AC	AR	IN	RI	RS	EM	SP	PR	FL	TE	CI	FE	OP	IMP	IMN
CM	1,000	,879	,926	,918	,950	,958	,891	,928	,932	,905	,973	,939	,925	,901	,901	,790	,767
AS		1,000	,901	,890	,878	,884	,859	,892	,898	,943	,893	,860	,905	,950	,903	,763	,703
AC			1,000	,964	,952	,968	,895	,914	,991	,949	,918	,917	,989	,933	,897	,815	,810
AR				1,000	,965	,947	,904	,922	,972	,926	,911	,929	,967	,918	,900	,846	,829
IN					1,000	,978	,912	,932	,960	,917	,945	,957	,955	,903	,905	,804	,791
RI						1,000	,904	,926	,972	,930	,952	,939	,962	,911	,902	,790	,774
RS							1,000	,955	,893	,875	,880	,927	,888	,862	,951	,746	,760
EM								1,000	,914	,896	,923	,952	,910	,897	,951	,759	,772
SP									1,000	,948	,924	,924	,989	,931	,897	,829	,807
PR										1,000	,891	,887	,953	,968	,893	,734	,830
FL											1,000	,919	,915	,915	,901	,791	,761
TE												1,000	,920	,881	,918	,761	,754
CI													1,000	,939	,896	,811	,820
FE														1,000	,900	,737	,837
OP															1,000	,716	,745
IMP																1,000	,880
IMN																	1,000

Correlaciones ítem/ítem	Media	Min	Max	Rango	Max/Min	Varianza
	0.891426471	0.7030	0.9910	0.2880	3.4410	0.00439

Se examinó el grado de correlación entre los diferentes factores evaluados del I-CE, considerando además las escalas de impresión positiva (IMP) e impresión negativa (IMN), que son utilizadas como criterio de validación de los resultados en el proceso de calificación de la prueba. Los resultados aparecen en la tabla anterior.

La intercorrelación promedio de los 15 subconjuntos es de 0.891426, este valor indica, en general, una correlación alta entre los factores debido a la naturaleza homogénea y compleja de la inteligencia emocional.

La correlación más elevada se encuentra en la AC= auto concepto y SP= solución de problemas, con 0.9910; también destacan las correlaciones del RI= relaciones interpersonales con IN= independencia 0.978 y casi todas tiene una relación altas con mínimo de 0.7030 que recae en AS= asertividad e IMN= impresión negativa.

**Tabla 27.** Errores estándar del I-CE de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018.

I-CE	Error estándar de la media	Error estándar de medición	Error estándar de estimación
CE-Total	4.64315516	5.42401191	5.34948218
Intrapersonal	1.82857366	6.79756902	5.7823958
Interpersonal	1.37410453	4.91657878	4.24068788
Adaptabilidad	1.21510561	4.39616095	3.77715011
Manejo de Estrés	1.12992685	3.9997463	3.46247853
Estado de ánimo general	0.79396191	2.76840893	2.40842118
CM	0.51556191	1.79059983	1.55972557
AS	0.46024838	1.58655445	1.38525409
AC	0.49152823	1.70237076	1.48418406
AR	0.58888341	2.03834971	1.77743261
IN	0.5331845	1.85089364	1.61249747
RI	0.58584667	2.03465816	1.77232907
RS	0.92829007	3.236218	2.81555841
EM	0.34900441	1.1977679	1.0472311
SP	0.56020404	1.94754697	1.69590926
PR	0.46938083	1.62250277	1.41541981
FL	0.57996481	2.01523895	1.75513402
TE	0.60810848	2.11696263	1.84263497
CI	0.93850076	3.2514687	2.83445271
FE	0.48255274	1.66859907	1.45547785
OP	0.51867964	1.78570721	1.55975507

Fuente Elaboración propia en SPSS

Donde CM=comprensión de sí mismo; AS=asertividad; AC= auto concepto; AR= autorrealización; IN=independencia; RI=relaciones interpersonales; RS=responsabilidad social; EM= empatía; SP=Solución de problemas; PR=prueba de la realidad; FL=flexibilidad; TE=tolerancia al estrés; CI=control de impulsos; FE=felicidad; OP= optimismo

Analizando la tabla 3 se revelaría que las normas son estables. Indica las fluctuaciones alrededor del puntaje obtenido en el I-CE. Podemos interpretar tres parámetros:

Primero: El error estándar de la media estima el grado en que media se esperaría que varíe en muestras diferentes del mismo tamaño extraídas de la misma población. Su valor depende del tamaño de la muestra obtenida y generalmente son muy pequeños. Por ejemplo, en la adaptabilidad, con un 68% de confianza, se espera que el puntaje obtenido se encuentre en el intervalo  $\pm 1.2150$  con un 95% entre  $\pm 2.43$ .

Segundo: El error estándar de la medición brinda una indicación de cuánto podría variar el puntaje verdadero de una persona, suponiendo que se aplicara la prueba un gran número de veces. Podemos decir que el resultado que obtenga una persona en el I-CE sería un reflejo de su desempeño verdadero en la prueba.

Aun, existe cierto número de factores que podrían alterar los resultados, por ejemplo, si la persona ha tenido un reciente cambio de puesto laboral viaje a provincia, este hecho podría influir en los resultados del componente en la Adaptabilidad en el I-CE y se encontrara dentro del error estándar  $\pm 4.3961$  de su verdadero puntaje en un 68% de las veces y dentro de los errores estándar  $\pm 8.7922$ .

Tercero: El error estándar de estimación que se utiliza en la predicción, da una indicación del grado de fluctuación que se esperarías entre los puntajes originales de los examinados y puntajes del retest. Por ejemplo, el error estándar de estimación para el subcomponente de RS responsabilidad social RS es de  $\pm 2.816$  lo que significa que si un grupo grande de personas fuese sometido a un retest el 68% tendría resultados que se encontrarían dentro de un error estándar y al 95% dentro de dos errores estándar  $\pm 5.6312$ .

**Tabla 28.** *Coeficiente alfa de Cronbach para los componentes y subcomponentes del I-CE de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018.*

<b>I-CE</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
<b>CE-Total</b>	0.973
<b>Componentes</b>	
Intrapersonal	0.724
Interpersonal	0.744
Adaptabilidad	0.738
Manejo de Estrés	0.749
Estado de ánimo general	0.757
<b>Subcomponentes</b>	
CM	0.759
AS	0.762
AC	0.760
AR	0.760
IN	0.759
RI	0.759
RS	0.757
EM	0.764
SP	0.758
PR	0.761
FL	0.759
TE	0.758
CI	0.760
FE	0.761
OP	0.763

Fuente Elaboración propia en SPSS

Donde CM=comprensión de sí mismo; AS=asertividad; AC= auto concepto; AR= autorrealización; IN=independencia; RI=relaciones interpersonales; RS=responsabilidad social; EM= empatía; SP=Solución de problemas; PR=prueba de la realidad; FL=flexibilidad; TE=tolerancia al estrés; CI=control de impulsos; FE= felicidad; OP= optimismo

Las confiabilidades ejecutadas sobre el I-CE se han determinado en la consistencia interna y la confiabilidad retest.

Par la muestra de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo 2018 los coeficientes alfa dé Cronbach se observan en la tabla 4.

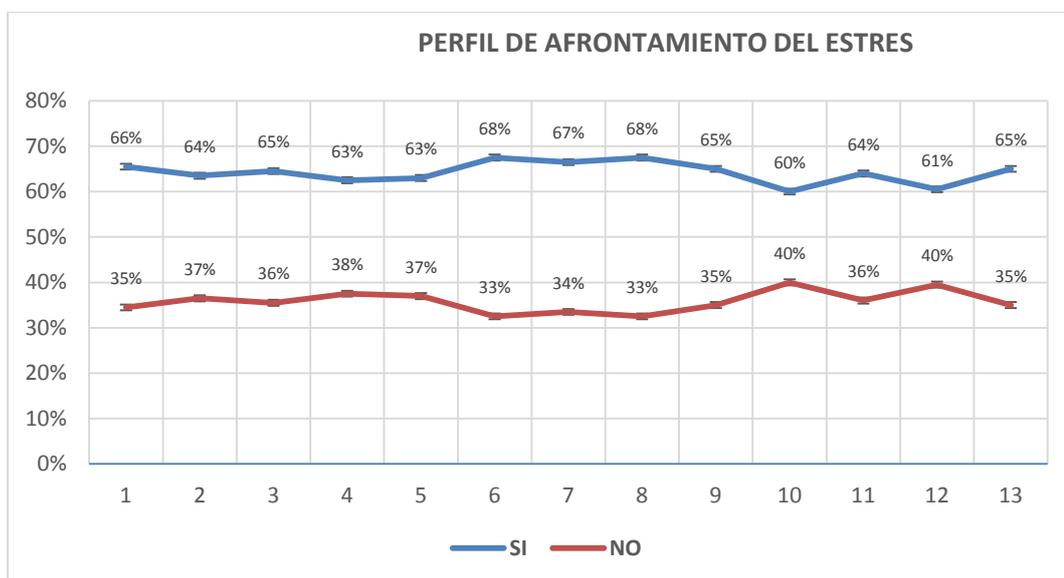
La consistencia interna para el inventario total es muy alto para el CE-Total es muy alto 0.973, para los componentes del I-CE comprenden entre 0.724 hasta 0.757.

Conclusión:

Podemos concluir que Existen niveles bajos de inteligencia emocional en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, Cajamarca 2018.

## La hipótesis específica 7

Existen niveles bajos de afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018.



Fuente: Elaboración propia

Figura 15. Perfil de afrontamiento del Estrés de adultos mayores del Centro de Salud La Capilla Cutervo 2018.

Se puede observar según la figura 1 que los encuestados afirmaron en promedio Si en 65% y No en 35%, la puntuación mínima del SI es 60% que corresponde al componente X y XII en análisis de emociones y Conducta adecuada. La puntuación mínima del NO es 40% que corresponde al componente VI y VIII en Busca sus emociones y Aceptación.

**Tabla 29.** Estadísticas descriptivas de los puntajes del Afrontamiento al estrés para los componentes y sub componentes del test COPE de los adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo.

Afrontamiento al estres	Media	D.E	Simetría	Kurtosis
Afrontamiento total	76.2000	7.0073	0.0601	-0.5996
<b>Componente</b>				
R	21.7600	3.8362	0.4420	-1.0757
S	32.4200	2.7187	-0.1217	-0.5736
T	16.4200	1.8962	0.3346	-0.7363
<b>Subcomponentes</b>				
I	5.4000	1.3553	0.3997	-1.2547
II	5.4600	1.1988	0.5794	-0.3899
III	5.4200	1.1622	0.4051	-0.7503
IV	5.5000	0.9949	0.7772	0.1301
V	5.4800	0.8862	0.3378	0.2827
VI	5.3000	1.2657	0.7863	-0.4047
VII	5.3400	0.9607	0.4055	-0.7018
VIII	5.3000	0.9949	0.6476	-0.0281
IX	5.4000	1.1066	0.2636	-0.8814
X	5.6000	1.1780	0.0624	-0.9755
XI	5.4400	1.1095	0.1575	-0.9361
XII	5.5800	0.9495	0.2079	-0.9583
XIII	5.4000	1.0102	0.2227	-0.9898

Fuente Elaboración propia en SPSS

Donde R=Estilos de afrontamiento en la emoción; S=Estilos de afrontamiento en la emoción; T= Afrontamiento evitativo; I=Afrontamiento directo; II= Planificación de actividades; III= Supresión de actividades; IV= Demora de afrontamiento; V= Busca soporte social; VI= Busca soporte emocional; VII= Reinterpretación VIII= Aceptación IX=Retorno a la religión; X=Análisis de emociones; XI=Negación; XII= Conducta adecuada; XIII=Distracción.

Según la tabla 5 de las estadísticas descriptiva podemos afirmar que el medio total de afrontamiento.

De afrontamiento es de 76.2 y el componente R, S y T es de 21.76; 32.42 y 16.42 respectivamente.

En los subcomponentes la mayor puntuación media es 5.6 que cae en el X en el Análisis de emociones y el mínimo 5.30 en los subcomponentes VI =Busca soporte emocional y VIII= Aceptación.

Una de valores estadísticos de análisis es del coeficiente de asimetría es positiva en todos los subcomponentes.

## Conclusión

Por el coeficiente de asimetría es positiva se deduce que la moda es menor y las mayores puntuaciones es menor y podemos concluir que existe niveles bajos en afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla en Cutervo Cajamarca.

## Explicacion Descriptiva

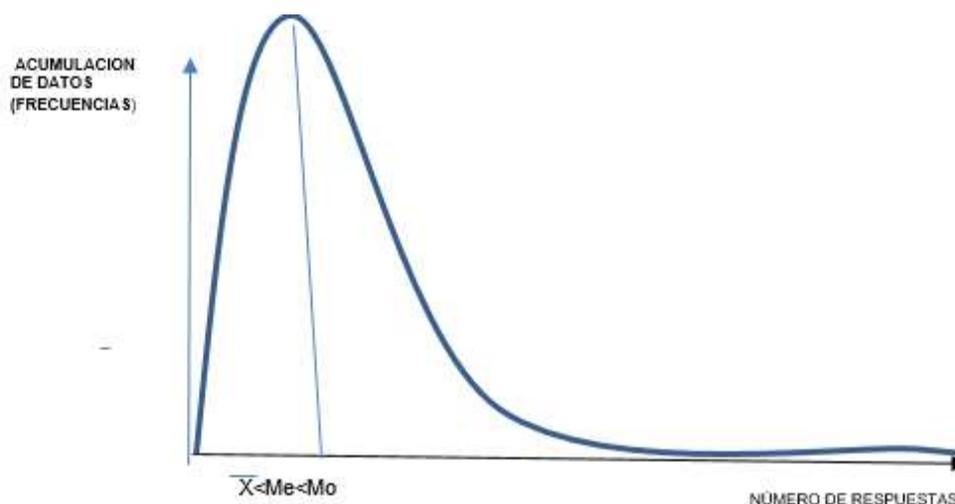


Figura 16. Asimetría positiva que demuestra existe niveles bajos en afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla en Cutervo Cajamarca.

Donde:

$X$  = media aritmética

$Ne$  = mediana

$Mo$  = Moda

Se observa que la moda es mayor, por lo tanto; la mayor acumulación de datos se concentra en número de respuestas de menores valores de afrontamiento de estrés.

## V. DISCUSION

La presente investigación estuvo encaminada a determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud Capilla- Cutervo, 2018.

Teniendo como variables de estudio la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés, los mismos que fueron medidos con el test de inteligencia emocional de BARON Ice y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés, es un instrumento que tiene adecuada consistencia para evaluar la Inteligencia Emocional y el afrontamiento del estrés de los adultos mayores, y por los resultados obtenidos y la eficacia del estudio se puede afirmar que es un instrumento pertinente a ser aplicado en estas edades, ya que permitió conocer que el nivel de inteligencia emocional que predomina en los adultos mayores del Centro de salud Capilla santa Cutervo es el nivel muy alto. De este modo se identifica que sobresale el **nivel muy alto** del componente intrapersonal en un **35%, al igual que en un 35% del nivel alto** de este mismo componente, lo cual es beneficioso para su desenvolvimiento en la sociedad. De manera similar predomina un **36% del nivel muy alto** del componente interpersonal de la inteligencia emocional, logrando que los adultos mayores desarrollen habilidades sociales, comprendan, interactúen y se relacionen muy bien con los demás. En este mismo sentido predomina un **38% en el nivel muy alto** sobre los demás niveles del componente de adaptabilidad de la inteligencia emocional lo que permite determinar el éxito de los adultos mayores y adecuarse a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemas. Asimismo, un **39% en nivel muy alto** del componente de manejo de estrés, significa que los adultos mayores son capaces de resistir al estrés sin perder el control. Por último, el **36% en el nivel muy alto** del componente estado de ánimo general de la inteligencia emocional predomina sobre los demás niveles, describiendo a los adultos mayores como personas alegres, positivas y optimistas.

Se observan valores predominantes similares en la investigación de Paz (2016) con un nivel excelente del 53.2% para el componente intrapersonal. Sin

embargo, en esta misma investigación, por el contrario, para el componente interpersonal se observan valores del 35.8% tanto para los niveles “debe mejorar” o “bajo”, como para el nivel “excelente” o “muy alto”, así como el nivel “debe mejorar” o su equivalente “muy bajo” del componente de adaptabilidad es el predominante con un 50.0% para los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología.

En relación a los estilos de afrontamiento al estrés en los adultos mayores, se presenta de manera predominante en un 64% de afrontamiento enfocado en el problema, en un 65% enfocado en la emoción y en un 63% enfocado en otras estrategias evitativas. Similar valoración la obtiene Paz (2016) con un predominante de manera general 31.1% de afrontamiento del estrés óptimo y un 50.5% de afrontamiento del estrés promedio y únicamente un 18.4% de afrontamiento del estrés no óptimo en estudiantes del IX Ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Alas Peruanas.

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1. La inteligencia emocional en el componente intrapersonal es adecuado con un total de 1680 puntos que equivale al 70%, pues se observa que un 35% respondió muchas veces y otro 35% respondió siempre, esto indica que más del 50% de adultos mayores están en contacto con sus sentimientos, y se sienten bien consigo mismos, mientras que en un 26% respondieron a veces y pocas veces y un 4% respondieron que nunca debiendo mejorar su este componente para lograr una mayor confianza consigo mismos.
- 6.2. La inteligencia emocional en el componente interpersonal es adecuado con un total de 878 puntos que equivale al 71%, pues se observa que un 35% respondió muchas veces, y un 36% respondió siempre, esto indica que más de la mitad de los adultos mayores tienen empatía, y responsabilidad social, convirtiéndoles en personas más confiables logrando interactuar de mejora manera con los demás, mientras que un 17% y 9% respondieron que a veces y pocas veces respectivamente y un 4% respondieron que nunca lo que afirma que dichos adultos mayores no se pueden interrelacionar con los demás y por lo tanto carecen de habilidades sociales.
- 6.3. La inteligencia emocional en el componente de adaptabilidad es conveniente con un total de 1048 puntos que equivale al 72%, pues se observa que en un 34% respondió muchas veces y un 38% respondió siempre, pudiéndose apreciar cuan exitosos son los adultos mayores con estas respuestas, logrando adecuarse a la exigencias del entorno, mientras que un 17% y 7% respondieron que a veces y pocas veces y un 3% nunca, revelando que este mínimo porcentaje no tiene un buen manejo de las dificultades diarias y por lo tanto impidiendo su desempeño formal ante la sociedad.
- 6.4. La inteligencia emocional en el componente de manejo de estrés es adecuado con un total de 675 puntos que equivale a 71%, pues se observa que en un 32% respondió muchas veces y un 39% siempre, describiendo que más de la mitad de los adultos mayores son capaces de resistir al estrés si perder el control; mientras

que un 17% y 9% respondieron que a veces y pocas veces y un 3% nunca, dando a conocer que un porcentaje mínimo de adultos mayores son impulsivo y no pueden desenvolverse bajo presión.

6.5. La inteligencia emocional en el componente estado de ánimo general es alto y adecuado con un total de 427 puntos que equivale a 71%, pues se observa que en un 33% respondió muchas veces y un 36% siempre, describiendo que más de la mitad de los adultos mayores son optimistas, alegres y positivos logrando disfrutar de su vida; mientras que un 16% y 9% respondieron que a veces y pocas veces y un 4% nunca, identificando que un porcentaje mínimo de adultos mayores son poco tolerantes y no logran crear una atmosfera edificante y positiva en su entorno..

6.6. El estilo de afrontamiento al estrés, un 64% de adultos mayores usan el estilo enfocado al problema, lo que muestra que actúan con el fin de solucionar el problema; planificando una estrategia como la supresión de actividades competentes, es decir, dejar de hacer otras actividades con el fin de concentrarse en el problema; la postergación del afrontamiento cómo esperar el momento adecuado para actuar; y la búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales, es decir, buscar el consejo de los demás, alguna opinión o información relevante.

6.7. El estilo de afrontamiento al estrés, un 65% de adultos mayores usan el estilo enfocado a la emoción, es decir buscan apoyo social por motivos emocionales, es decir, buscar apoyo moral; reinterpretación positiva y crecimiento, es decir, ver el lado positivo o bueno del problema; aceptación, como aceptar y asumir el problema; acudir a la religión; y negación, es decir, negar que exista el problema.

6.8. El estilo de afrontamiento al estrés, un 63% de adultos mayores usan el estilo enfocado en otras estrategias evitativas, también conocido como afrontamiento enfocado en la percepción, se observa que se enfocan y liberan emociones, es decir, liberan las emociones de manera abierta; desentendimiento conductual como dejar de actuar a fin de solucionar el problema; y desentendimiento mental, es decir, tratar de distraerse para no pensar en el problema.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- 7.1. Los resultados obtenidos en esta investigación sirvan de motivación para desarrollar investigaciones con la variable inteligencia emocional y afrontamiento del estrés ya que es importante afianzar las dimensiones estudiadas a fin de que permanezcan en todo el proceso del desarrollo de la atención primaria y contexto social, familiar y personal del adulto mayor del Centro de salud de capilla, Cutervo.
- 7.2. La presente investigación sirva de consulta para comprobar una vez más la efectividad del test de inteligencia emocional de BARON Ice y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés, tal como se experimentara en ésta.
- 7.3. La elaboración de investigaciones de tipo Descriptivo Correlacional, en una determinada población principalmente en adultos mayores, con la finalidad de conocer la relación o el grado de asociación que existe entre las variables inteligencia emocional y afrontamiento del estrés.

## VIII. REFERENCIAS

- Banda, Ibarra, Carbajal, Maldonado, De los Reyes y Montoya. (2017). Estilos de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores con enfermedad crónica. Doi: <https://doi.org/10.20453/renh.v10i2.3367>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedía.isa*. DOI: 10.1177/205684601261
- Bisquerra, R. (2019). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. *Grupo de búsqueda en orientación psicopedagógica*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Brik, L. y Cornejo, S. (2003). *La Representación de las Emociones en la Dramaterapia*. Buenos Aires, Argentina: Editorial medica panamericana.
- Codina, A. (2019). Introducción a la inteligencia emocional para el trabajo directivo. *Inteligencia emocional*. Recuperado de [http://www.inteligencia-emocional.org/informacion/introduccion\\_inteligencia.htm](http://www.inteligencia-emocional.org/informacion/introduccion_inteligencia.htm)
- Cooper, R., Sawaf, A. (1998). *La Inteligencia Emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*.
- Córdova, P. y Rodríguez, T. (2013). Recursos de afrontamiento ante el estrés laboral de psicólogos/as y psiquiatras. *Revista Sul Americana de Psicología*, 1(2), 135-151. Recuperado el 13 de julio de 2019, de <http://ediciones.ucsh.cl/ojs/index.php/RSAP/article/view/1729>
- Garcés, L. (2015) "La virtud aristotélica como camino de excelencia humana y las acciones para alcanzarla". *Discusiones Filosóficas*. Jun.-Dic. 2015: 127-146. Doi: 10.17151/difil.2015.16.27.9.

- García, S. (2015). Relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés (Trabajo de fin de grado). Salamanca, España: Universidad de Salamanca. Recuperado el 13 de julio de 2019, de [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126729/TFG\\_GarciaMartinS\\_Relacione ntreinteligencia.pdf? sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126729/TFG_GarciaMartinS_Relacione%20ntreinteligencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gardner, H. (1983). *Estados de ánimo*. New York: Libros Básicos. Goleman, D. (1995) *La Inteligencia Emocional*. Javier Vergara Editor S.A.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación (6ta. ed.). México: Mc Graw Hill. Recuperado el 13 de julio de 2019, de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hervás, G. (2009): Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesora*, 66, 23-41.
- Mauriola, G. (2015). Personalidad y afrontamiento al estrés en adultos mayores del Centro de Salud de Morales 2015 (Tesis de licenciatura). Tarapoto, Perú: Universidad César Vallejo. Recuperado el 13 de julio de 2019, de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/10402/mauriola\\_tg.pdf? sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/10402/mauriola_tg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mayordomo, R. T., Sales, G. A., Satorres, P. E, y Blasco, I. C. (2015). *Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas*. *Escritos de psicología*, 8(3), 26-32. doi: 10.5231/psy.writ.2015.2904
- Mercado, C. (2000). Inteligencia emocional en estudiantes Pre - Universitarios. Tesis para optar el título de licenciado en Psicología. Lima,

Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal.

- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10, 41-48. Recuperado el 13 de julio de 2019, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6152882.pdf>
- OMS (2015, 13 de Mayo). El estrés según la organización mundial de la salud. Recuperado de: <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- Papalia, Wendkos y Dusking. (2009). *Desarrollo de la adultez y vejez*. México. Mc-Graw- Hill /interamericana editors, S.A. D.C.V. Editorial Mexicana
- Paz, J. (2016). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de Universidad Alas Peruanas, 2014 (Tesis de maestría)*. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado el 13 de julio de 2019, de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6569/Paz\\_aj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6569/Paz_aj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pinedo, L. (2017). *La inteligencia emocional en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau Seminario del centro poblado de Almirante Grau, distrito de Bajo Bravo, provincia de Bellavista, región San Martín 2016*. Picota, Perú: Universidad César Vallejo. Recuperado el 13 de julio de 2019, de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/932/pinedo\\_pl.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/932/pinedo_pl.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Sabater, (2018). La mente es maravillosa. España, Salamanca. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-inteligencia-emocional-en-las-personas- mayores/>
- Silva, M, y Vivar, C (2015). *Factores asociados a la depresión en el adulto mayor institucionalizado*. (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Suárez, Rodríguez, Pérez, Casal y Fernández. (2015, 18 de Marzo). Vulnerabilidad al estrés en adultos mayores del Policlínico "Joaquín Albarrán". *Medicina general integral*. Recuperado de <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/9/5>
- Teijido, M. (2005). La inteligencia emocional. Marco teórico e investigación. (01), 43. Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/1471/147118178005/>
- Universidad politécnica de Valencia. (2018). Inteligencia emocional. *Servicio integrado de empleo*. (01) 02-08. Recuperado de <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C>
- Vera, B (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1).
- Viguera, V. (2019). El estrés y los adultos mayores. Recuperado de <http://www.psicomundo.com/tiempo/cvepe2/clase11.htm>

## **ANEXOS**

## ANEXO N° 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

### TITULO: Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud capilla. Cutervo, 2018

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Diseño metodológico
¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro Salud la Capilla, Cutervo 2018?	Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro Salud la Capilla, Cutervo 2018.	Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro Salud la Capilla, Cutervo, 2018.	Inteligencia emocional Bar-On (1997) citado Ugarriza, (2001) en evaluación de	TIPO DE INVESTIGACIÓN El tipo de estudio es Descriptivo Correlacional, ya que se asociará en dos variables (Inteligencia emocional N. y afrontamiento del estrés en una “La determinada población (pacientes hipertensos de un Centro de Salud), tal como lo afirma Hernández, a Fernández & Baptista (2014); con la del finalidad de conocer la relación o el de grado de asociación que existe entre BarOn (I-CE) en esas dos variables en una población. una muestra de
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	través inventario Lima Metropolitana” define inteligencia emocional un conjunto habilidades personales, emocionales sociales y destrezas influyen nuestra habilidad adaptarnos enfrentar las demandas y presiones del medio.	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo; Es un proceso secuencial que usa la recolección de la datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández, 2014 et al). DISEÑO DE INVESTIGACIÓN y El diseño a utilizar es no de experimental, es decir, no existe que manipulación deliberada de las en variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después y analizarlos. Asimismo, es transeccional o transversal porque se aplicará en un determinado periodo de tiempo. (Hernández, et al 2014)
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describir la inteligencia emocional en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existen niveles bajos de inteligencia emocional en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál es el modo de afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describir la variable afrontamiento del estrés, en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existen niveles bajos de afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿cuál es la relación que existe entre el componente interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establecer la relación entre el componente interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existe relación significativa entre el componente interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál es la relación que existe entre el componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establecer la relación entre el componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existe relación significativa entre el componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018.</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación que existe entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la relación entre el componente adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo,2018</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación significativa entre el componente adaptabilidad de la Inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018.</li> </ul>	<p>Afrontamiento al estrés: Lazarus y Folkman, (1984) esfuerzos cognitivos conductuales</p> <p>al POBLACIÓN Y MUESTRA Población y La población de esta investigación, está conformada por un total de 50 adultos mayores del centro salud La Capilla. Cutervo, 2018.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación que existe entre el componente manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo, 2018?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la relación entre el componente manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo,2018</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación significativa entre el componente manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla.Cutervo,2018</li> </ul>	<p>constantemente cambiantes se desarrollan demandas específicas externas y/o internas que son</p> <p>Muestra que El tipo de muestra que se utilizará es la muestra total o censal, la cual abarca la totalidad de la población que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión. (Hernández, et al 2010)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación que existe entre el componente estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo,2018</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .Establecer la relación entre el componente estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo, 2018.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación significativa entre el componente estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en adultos mayores del Centro de Salud La Capilla. Cutervo,2018</li> </ul>	<p>evaluadas como excedentes de los recursos del individuo.</p> <p>Se utilizará la técnica de evaluación o psicométrica porque es una herramienta que nos permite tener un perfil más profundo y detallado de las características de una persona. Para la misma se utilizará el TEST EQ_I Baron Inteligencia emocional y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).</p>

## ANEXO N° 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

Variables	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de Medición
VI: Inteligencia emocional	Intrapersonal	Componente emocional	7, 9, 35, 52, 63, 88, 5, 34, 50, 116	Escala tipo Likert TEST EQ_I Baron Inteligencia emocional
		Asertividad	22, 37, 67, 82, 96, 111, 126	
		Autoconcepto	11, 24, 40, 56, 70, 85, 100, 1, 14, 129	
		Autorrealización	6, 21, 36, 51, 66, 81, 95, 110, 125	
		Independencia	3, 19, 32, 48, 92, 107, 121, 6, 5, 79, 94	
	Interpersonal	Relaciones interpersonales	10, 23, 39, 55, 62, 69, 84, 99, 113, 128	
		Responsabilidad social	16, 30, 46, 61, 72, 76, 90, 98, 104, 119, 115	
Empatía		18, 44, 124, 109, 123		
Adaptabilidad	Solución de problemas	1, 15, 29, 45, 60, 75, 89, 118, 12, 25		
	Prueba de la realidad	8, 38, 53, 68, 83, 97, 112, 127		
	Flexibilidad	14, 28, 43, 59, 74, 87, 103, 131, 41, 57		
Manejo de la tensión	Tolerancia a la tensión	4, 33, 49, 64, 78, 93, 108, 122, 71, 101		
	Control de impulsos	13, 27, 42, 58, 73, 86, 102, 117, 130		
Estado de ánimo general	Felicidad	2, 17, 31, 47, 77, 91, 105, 120		
	Optimismo	20, 26, 54, 80, 106, 132		
VD: Afrontamiento del estrés	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento directo	1, 14, 27, 40	Escala tipo Likert Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)
		Planificación de actividades	2, 15, 28, 41	
		Supresión de Actividades	3, 16, 29, 42	
		Demora de afrontamiento	4, 17, 30, 43	
	Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	Busca soporte social	5, 18, 31, 44	
		Busca soporte emocional	6, 19, 32, 45	
		Reinterpretación	7, 20, 33, 46	
		Aceptación	8, 21, 34, 47	
		Retorno a la religión	9, 22, 35, 48	
		Análisis de emociones	10, 23, 36, 49	
	Otros afrontamientos evitativos	Negación	11, 24, 37, 50	
Conducta inadecuada		12, 25, 38, 51		
Distracción		13, 26, 39, 52		

## ANEXO N° 3: INVENTARIO EMOCIONAL BarOn

### CUESTIONARIO

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_ Especialidad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### INVENTARIO EMOCIONAL BarOn

#### INTRODUCCIÓN

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas por cada frase.

1. Rara vez o nunca es mi caso. ✓
2. Poca veces es mi caso. ✓
3. A veces es mi caso.
4. Muchas veces es mi caso.
5. Con mucha frecuencia o Siempre es mi caso

#### INSTRUCCIONES

Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Marca con un aspa el número.

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta como te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación. Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas". Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran. NO hay límite de tiempo, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a TODAS las oraciones.

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
- ✓ 2. Es duro para mí disfrutar de la vida.
- ✓ 3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé como enfrentar los problemas más desagradables.
- ✓ 5. Me agradan las personas que conozco.
- ✓ 6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
- ✓ 7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
- ✓ 11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.

- ✓12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
- ✓13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
- ✓14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
- ✓15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.
- ✓16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
- ✓19. Cuando trabajo con otros, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
- ✓20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
- ✓21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
- ✓23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
- ✓24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
- ✓26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
- ✓28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
- ✓31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.
34. Pienso bien de las personas.
- ✓35. Me es difícil entender como me siento.
- ✓36. He logrado muy poco en los últimos años.
- ✓37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
- ✓39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
- ✓40. Me tengo mucho respeto.
- ✓41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
- ✓43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
- ✓47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).
- ✓49. No puedo soportar el estrés.
- ✓50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
- ✓54. Generalmente espero lo mejor.
- ✓55. Mis amigos me confían sus intimidades.
- ✓56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.

- ✓ 58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
- ✓ 59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
- ✓ 60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y a perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé como mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aún cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy muy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.

101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aún cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

## ANEXO N°4: FICHA DE VALIDACIÓN DEL INVENTARIO EMOCIONAL BarOn

°	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. INTRAPERSONALES</b>							
	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos							
	Reconozco con facilidad mis emociones							
3	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás							
5	Me es difícil entender cómo me siento							
2	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos							
	Soy consciente de cómo me siento							
8	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a)							
16	Me es difícil describir lo que siento							
2	Soy incapaz de expresar mis ideas							
7	Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir							
67	Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo							
2	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo							
96	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso							
11	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza							
126	Me es difícil hacer valer mis derechos							
4	Me falta confianza en mí mismo(a)							
40	Me tengo mucho respeto							
56	No me siento bien conmigo mismo(a)							

0	Me resulta difícil aceptarme como soy							
5	Me siento feliz con el tipo de persona que soy							
100	Estoy contento(a) con mi cuerpo							
14	Estoy contento(a) con la forma en que me veo							
29	Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a)							
6	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida							
21	No sé para que soy bueno							
36	He logrado muy poco en los últimos años							
51	No disfruto lo que hago							
66	No me entusiasman mucho mis intereses							
81	Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten							
95	Disfruto de las cosas que me interesan							
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten							
125	No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida							
3	Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer							
19	Cuando trabajo, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías							
32	Prefiero que otros tomen decisiones por mí							
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a)							
92	Prefiero seguir a otros que ser líder							
107	Tengo tendencia a depender de otros							
121	Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan							
5	Me agradan las personas que conozco							
34	Pienso bien de las personas							
50	No hago nada malo en mi vida							
79	Yo no he mentado en mi vida							
94	Yo no he violado ningún tipo de ley							
65	Nada me perturba							
11	Me siento seguro(a) de mí mismo (a) en la mayoría de situaciones							

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>II. INTERPERSONALES</b>							
18	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás							
44	Soy bueno(a) para comprender los sentimientos de las personas							
55	Mis amigos me confían sus intimidades							
72	Me importa lo que puede sucederle a los demás							
119	Me es difícil ver sufrir a la gente							
24	Intento no herir los sentimientos de los demás							
1	Soy una persona bastante alegre y optimista							
19	Me resulta fácil. Acer amigos (as)							
1	Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento							
10	Soy incapaz de demostrar afecto							
9	Me es difícil llevarme con los demás							
4	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos							
9	Mantengo buenas relaciones con los demás							
13	Los demás opinan que soy una persona sociable							
128	No mantengo relación con mis amistades							
16	Me gusta ayudar a la gente							
0	Me aprovecho de los demás, especialmente si se lo merecen.							
6	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones							
0	Soy capaz de respetar a los demás							
3	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas							
04	Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley							
23	Yo no tengo días malos							
15	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender							
2	Soy una persona divertida							
09	No me siento avergonzado(a) por nada de lo que haya hecho							

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>III. Adaptabilidad</b>							
	Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso							
15	Cuando enfrento una situación difícil me							
29	Me aprovecho de los demás, especialmente si se lo merecen							
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar							
60	Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor							
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema							
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes							
118	Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema							
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a)							
38	He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar							
53	La gente no comprende mi manera de pensar							
68	Tengo tendencia a fantasear y a perder el contacto con lo que ocurre a mi alrededor							
83	Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías							
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a)							
97	Tiendo a exagerar							
112	Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad							
127	Es duro para mi ser realista							
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana							
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas							
28	En general, me resulta difícil adaptarme							
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo							
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas							
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres							
131	Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente							
12	Tengo la sensación de que algo no está bien en mi cabeza							
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres							
41	Hago cosas muy raras							
25	Creo que he perdido la cabeza							
57	Percibo cosas extrañas que los demás no ven							
43	Me resulta difícil cambiar de opinión							

N	Dimensiones / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>IV. MANEJO DEL ESTRÉS</b>							
1	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables							
2 <sup>a</sup>	Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles							
3 <sup>a</sup>	Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso							
4 <sup>a</sup>	No puedo soportar el estrés							
6 <sup>a</sup>	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad							
7 <sup>a</sup>	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles							
9 <sup>a</sup>	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida							
10 <sup>a</sup>	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles							
17 <sup>a</sup>	Me pongo ansioso(a)							
21 <sup>a</sup>	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme							
4 <sup>a</sup>	Soy impulsivo(a) y eso me trae problemas							
5 <sup>a</sup>	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto							
7 <sup>a</sup>	Soy impaciente							
6 <sup>a</sup>	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar							
10 <sup>a</sup>	Soy impulsivo(a)							
17 <sup>a</sup>	Tengo mal carácter							
13 <sup>a</sup>	Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente							
1 <sup>a</sup>	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo							
7 <sup>a</sup>	Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo							
1 <sup>a</sup>	Soy una persona muy extraña							

°	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>V. ESTADO DE ANIMO GENERAL</b>							
2	Es difícil para mí, disfrutar la vida							
7	Me es difícil sonreír							
7	Estoy contento(a) con mi vida							
7	Me deprimó							
91	No estoy muy contento(a) con mi vida							
15	Disfruto las vacaciones y los fines de semana							
20	Me gusta divertirme							
4	Generalmente espero lo mejor							
0	En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles							
6	En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas							
32	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar							
26	Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago							

# CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

## FICHA TÉCNICA

**Nombre:** Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

**Autores :** Carver, et al.

**Traducción :** Salazar C. Víctor (1993)

### DESCRIPCIÓN

El objetivo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes.

Con este propósito, Carver y Colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación.

Este instrumento trata de determinar cuales son las alternativas **QUE MAS USA**.

Las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento.

Cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés.

### INSTRUCCIONES

Se entrega el cuestionario, indicándole que en la Hoja de respuestas deberá colocar bajo el número correspondiente un aspa (X) en la Palabra Si o No si la alternativa coincide o no, con su forma de reaccionar frecuentemente.

#### Se le dice:

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

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

### **CALIFICACION**

Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas.

Al puntaje obtenido multiplíquelo por la constante 0.25.

Posteriormente ubique el puntaje hallado en el Perfil considerando que dicho perfil está presentado en % multiplique el puntaje obtenido por 10.

### **VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.**

Salazar y Sánchez, (1993) han hallado niveles significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16. Mientras que el Coeficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel  $p < 0.01$ .

### **AREAS DE EVALUACIÓN**

Esta Escala permite determinar hasta 13 modos de afrontar el Estrés:

1. Afrontamiento Directo (Activo): 1,14,27,40
2. Planificación de Actividades : 2,15,28,41
3. Supresión de Actividades Competitivas: 3,16,29,42
4. Retracción (demora) del afrontamiento: 4,17,30,43
5. Búsqueda de soporte social: 5,18,31,44
6. Búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45
7. Reinterpretación positiva de la experiencia: 7,20,33,46
8. Aceptación: 8,21,34,47
9. Retorno a la religión: 9,22,35,48
10. Análisis de las emociones : 10,23,36,49
11. Negación: 11,24,37,50
12. Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
13. Distracción (Afrontamiento Indirecto): 13,26,39,52

## ANEXO N°6: FICHA DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>I. ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA</b>							
Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema							
Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema							
Hago paso a paso lo que tiene que hacerse							
Actúo directamente para controlar el problema							
Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema							
Elaboro un plan de acción							
Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema							
Pienso en la mejor manera de controlar el problema							
Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema							
Me dedico a enfrentar el problema y si es necesario dejo de lado otras actividades							
Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema							
Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos para enfrentar el problema							
Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema							
Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita							
Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto							
Me abstengo de hacer algo demasiado pronto							
Emocional mente me perturbo y libero mis emociones							
Libero mis emociones							
Siento muchas perturbaciones emocionales y expreso esas emociones a otro							
Me perturbo emocional mente y estoy atento al problema							

Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
<b>III. AFRONTAMIENTO EVITATIVO</b>							
1 Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.							
1 Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.							
7 Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema							
0 Me digo a mí mismo : "Esto no es real"							
2 Dejo de lado mis metas							
5 Dejo de perseguir mis metas							
8 Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado							
1 Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema							
3 Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente							
6 Miro la televisión, para pensar menos en el problema							
9 Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema							
2 Duermo más de lo usual.							

## ANEXO N° 7: VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Observaciones (precisar si hay suficiencia): hay suficiencia

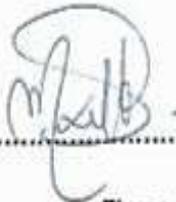
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ ] Aplicable después de corregir [] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

Santa Cruz Cáceres, Kelly Magdalena

DNI: 48123170

Especialidad del validador: M. Psicología

  
.....  
Firma

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador, Dr./Mg:

Gvalle Paulino Christian

DNI: 40234321

Especialidad del validador: asesor metodológico

  
Mg. Ing. Christian Gvalle Paulino  
C.R. 27183  
ASESOR METODOLÓGICO

Firma

# ANEXO N° 8: MATRIZ DE DATOS

N° de Encuestado	INTRAPERSONAL																																																				
	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38	p39	p40	p41	p42	p43	p44															
1	5	5	3	5	5	1	4	5	4	2	2	5	4	4	5	2	5	3	2	5	1	3	4	2	4	2	5	1	3	3	2	4	1	2	5	5	5	2	3	3	1	2	3	2	5	2							
2	5	5	2	5	3	5	5	3	3	2	3	1	1	3	1	2	4	1	5	5	2	1	1	5	4	4	5	2	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	3	5	2	2	5	4	3	4	5	4				
3	5	5	5	2	5	5	5	2	2	3	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	3	4	3	2	5	4	2	5	1	5	2	3	4	5	5	4	5	5	4	3	5	4	3	2	1	3							
4	3	4	3	5	3	3	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	3	5	2	2	5	4	2	5	4	4	5	2	5	5	4	2	3	5	5	5	4	4	1	3	5	4	4	3	3	1							
5	5	3	5	2	5	5	4	4	2	3	5	2	2	3	5	5	2	4	4	2	4	3	2	5	1	2	2	2	5	1	5	5	4	5	4	2	4	5	4	2	4	5	4	5	4	5	3						
6	5	5	5	4	2	5	5	5	3	4	5	4	5	3	4	1	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	1	5	5	4	3	5	1	4	4	5	5	4	5	4	5	5	3						
7	4	3	2	4	5	2	5	5	3	4	5	5	2	3	3	5	5	5	3	5	5	2	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	2	5	5	3						
8	2	4	2	4	4	1	2	2	4	5	4	4	5	3	3	4	4	5	3	4	1	4	4	3	1	3	5	5	4	5	4	4	2	3	2	3	3	5	5	2	5	3	5	3	5	3	5						
9	3	3	2	3	5	5	2	5	3	3	4	4	3	2	3	5	5	5	1	1	1	2	2	3	4	5	4	3	2	1	2	5	4	5	4	4	4	4	2	3	2	4	4	1	5	2	4						
10	4	4	4	2	3	5	4	5	3	4	4	4	2	3	2	4	4	3	4	3	4	3	1	2	4	4	3	4	3	4	2	4	5	4	5	3	4	1	1	1	4	2	4	4	3	4	4						
11	5	4	4	5	5	3	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4	2	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	5	2	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4						
12	3	5	3	5	2	4	5	3	4	3	3	5	4	5	2	4	4	5	3	3	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	5	3	5	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5				
13	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	4	5	3	1	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	2	3	4	3	5	3	4	5	4	4	3	4	5	4	5				
14	4	4	1	5	4	4	4	5	2	5	2	4	3	5	5	4	4	5	5	1	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	3	5	3	5				
15	4	5	5	4	4	5	5	4	2	5	5	5	3	5	3	4	4	5	5	3	2	5	5	3	2	5	5	4	5	5	4	3	5	5	4	5	4	5	5	3	2	4	4	5	5	4	2	5	4	2			
16	4	3	4	5	4	5	5	5	4	5	4	1	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	1	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	2	5	5	5	5	2	4	5	5	3	3	5			
17	4	4	3	3	4	3	3	5	5	5	4	4	2	4	5	4	5	4	5	1	4	5	5	2	4	5	5	2	4	3	5	4	5	5	5	3	4	4	5	3	3	4	4	3	5	4	3	4	5				
18	4	3	5	5	5	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4	5	5	4	5	2	5	4	5	5	5	2	5	4	3	3	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5			
19	5	5	5	4	5	2	4	5	1	5	5	3	5	5	4	4	5	3	2	3	5	3	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	2	5	1	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	4	3	4			
20	5	5	4	3	2	4	3	5	4	3	4	5	4	5	4	3	1	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	2	4	4	5	2	4	5	2	4	5	5	3	4	5	3	4	1	5				
21	5	5	2	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	3	2	5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	2	5	3	4	4	4	4	5	5	3	5	3	5	3	5	4	5	3	4	4	5			
22	3	3	5	2	3	5	3	5	3	4	5	4	2	4	3	2	4	4	3	4	5	4	1	5	4	1	5	4	5	1	4	5	4	2	2	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	3	5		
23	5	5	5	3	3	2	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	2	3	3	2	5	4	5	5	3	4	4	2	5	4	5	4	2	3	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4			
24	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	4	2	4	5	5	2	5	5	4	2	5	5	4	2	4	4	5	3	4	4	5	3	5	4	5	3	5	4	3	4	4	2	4	5	5	4	2			
25	5	4	4	4	4	4	5	3	1	5	4	5	5	5	3	5	3	4	4	1	3	4	2	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	2				
26	5	4	5	5	3	2	3	5	4	2	5	4	4	5	3	4	5	4	5	3	4	5	5	4	3	5	4	5	2	3	5	2	5	4	4	4	2	5	5	5	4	4	3	4	5	4	5	3	2	5			
27	5	4	5	4	4	5	4	5	1	4	5	5	5	4	4	5	5	4	1	5	5	3	4	2	3	5	2	3	4	1	4	2	3	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5			
28	1	5	5	3	2	5	2	4	4	2	4	2	4	3	1	4	3	5	5	5	5	5	1	2	3	5	4	5	3	5	4	2	5	5	1	4	1	4	4	5	4	5	4	5	1	4	3	5	4				
29	5	3	4	5	4	5	3	3	3	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	2	1	3	5	1	5	5	5	4	5	5				
30	5	3	5	4	1	4	5	2	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	2	4	5	4	4	2	4	5	4	2	5	5	4	3	3	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	3	5				
31	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	3	5	4	4	4	5	3	4	5	4	4	5	4	3	5				
32	5	2	4	3	3	4	5	4	5	4	4	3	3	4	5	5	4	5	3	4	3	5	5	4	3	5	4	5	2	4	4	5	4	5	5	1	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	2	3	4	2			
33	4	5	5	5	3	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	3	5	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4		
34	2	4	4	4	4	5	4	5	4	2	5	3	4	4	5	5	4	5	4	3	5	4	3	4	5	1	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4		
35	4	3	5	4	5	5	4	5	4	3	4	3	5	4	4	5	4	4	3	3	5	4	2	5	3	5	5	4	4	3	5	5	4	4	3	5	4	4	3	5	5	4	4	3	5	5	4	4	3	5	4		
36	4	2	4	2	4	5	5	2	3	4	4	5	4	4	4	4	5	3	5	3	5	3	5	5	4	5	1	3	5	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	1	5	2				
37	4	4	3	3	5	4	3	3	4	5	4	3	5	1	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	5	2	5	4	4	3	4	2	5	3	4	4	4	3	3	5	5	2	5	4	5	2	3	4	5	2			
38	4	5	5	4	5	4	5	2	4	3	4	5	2	2	5	4	4	2	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	2	3	5	4	3	2	5	4	5	4	5	2	5	2	4	1	2					
39	5	4	2	4	5	5	5	3	4	5	3	5	4	5	5																																						

N° de Encuestado	INTERPERSONAL																						V.			
	P18	P44	P35	P72	P119	P124	P39	P31	P61	P10	P65	P84	P99	P113	P128	P16	P30	P76	P90	P98	P104	P123		P115	P67	P109
	1	2	3	5	3	4	2	3	5	3	1	2	1	5	2	5	4	4	3	4	4	4		5	4	2
2	2	5	4	5	4	2	4	5	4	2	5	3	4	3	5	2	2	3	4	2	1	5	5	1	2	
3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	5	4	4	1	5	4	4	3	5	5	5	
4	4	2	4	5	2	5	4	5	5	4	5	3	4	3	1	1	1	3	3	1	3	4	2	4	5	
5	4	3	5	3	1	4	1	2	4	5	3	3	1	3	1	2	2	1	1	3	3	5	5	3	2	
6	5	4	3	4	3	2	2	5	4	5	2	5	3	2	4	5	5	2	3	2	5	5	5	5	4	
7	2	5	3	4	1	5	4	5	5	2	5	4	4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	3	5	5	
8	5	4	5	5	4	5	5	3	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	2	
9	4	3	5	4	1	2	4	1	5	5	5	3	1	1	5	2	2	2	2	2	1	4	4	5	3	
10	5	5	4	4	4	2	4	1	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	1	2	2	5	4	1	
11	5	5	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	5	3	
12	3	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	3	5	5	5	4	4	
13	2	5	5	5	4	5	5	3	4	5	5	5	4	4	2	3	3	5	4	2	3	4	5	3	5	
14	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	2	5	4	4	1	4	4	5	4	4	3	5	4	5	
15	4	4	5	5	5	4	4	3	5	5	4	5	5	4	3	4	4	5	3	5	3	4	2	4	4	
16	3	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	3	4	5	3	5	5	
17	4	2	3	1	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	3	3	3	2	5	2	4	5	2	1	4	
18	4	5	5	4	3	3	3	4	3	3	2	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	3	3	5	5	
19	5	5	3	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	3	
20	3	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	2	5	5	4	3	3	5	5	
21	5	2	4	2	4	5	4	5	3	3	5	5	5	3	5	4	4	4	5	4	4	2	4	3	3	
22	5	4	5	3	5	4	4	4	5	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	
23	4	5	2	4	5	5	4	5	3	4	4	2	5	5	5	3	3	3	2	5	5	5	5	4	4	
24	3	3	4	4	4	5	5	3	4	3	5	3	3	5	1	5	5	5	5	4	2	4	4	3	3	
25	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	
26	5	3	4	4	5	3	5	5	5	3	5	5	4	5	5	1	1	5	4	5	3	5	1	4	3	
27	4	4	3	4	5	4	1	1	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	3	5	5	5	3	4	2	
28	3	2	5	5	3	5	5	2	4	5	3	1	2	4	3	1	1	5	3	3	1	5	3	4	5	
29	5	5	5	4	5	4	2	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	1	4	4	5	5	4	4	
30	2	5	4	4	5	5	2	5	4	2	5	3	3	2	5	4	4	2	4	5	4	4	5	5	5	
31	5	5	5	4	5	5	4	5	3	3	1	3	5	4	4	5	5	4	3	2	5	4	3	2	3	
32	3	3	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	3	4	4	
33	5	4	4	5	1	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	3	3	2	4	5	5	5	3	4	4	
34	4	4	2	4	5	5	5	5	3	2	5	4	5	5	4	2	2	4	3	4	4	2	4	5	4	
35	4	5	3	4	5	4	4	2	5	5	5	4	4	2	4	5	5	5	4	3	2	2	4	4	5	
36	3	5	3	5	4	4	5	5	3	5	4	4	5	5	3	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	
37	4	3	5	5	2	1	4	3	2	4	3	4	3	4	3	5	5	5	3	4	5	4	5	3	5	
38	3	5	5	4	5	3	4	5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	3	5	4	
39	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	5	5	4	2	3	3	4	
40	4	4	4	4	3	5	4	5	5	4	3	5	4	4	2	5	5	5	5	5	4	3	3	5	4	
41	5	4	5	5	5	5	3	5	2	4	5	5	2	5	4	5	5	5	2	5	3	4	5	4	5	
42	3	2	2	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	
43	2	3	3	5	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	3	5	4	3	5	4	5	
44	5	3	4	5	5	5	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	4	
45	5	4	4	5	2	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	
46	3	1	3	5	2	2	2	3	2	3	2	4	3	4	5	3	3	5	3	2	4	5	4	4	1	
47	2	4	4	3	4	4	3	5	3	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	
48	4	3	4	3	4	3	5	3	5	5	4	4	3	2	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	
49	4	3	3	4	2	4	2	2	4	4	4	5	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	
50	2	4	4	4	3	1	5	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	

II. INTELIGENCIA EMOCIONAL																														
N° de Encuestado																														
1	5	2	4	4	5	2	3	5	2	1	2	1	5	2	5	4	3	3	5	5	2	2	2	2	5	5	3	2	5	
2	4	5	5	1	5	4	3	5	4	5	5	4	5	5	2	3	1	2	1	5	5	4	4	4	3	1	5	3	5	
3	5	5	5	5	5	2	5	4	5	5	4	5	3	4	5	3	2	4	5	2	5	2	5	3	5	3	3	4	5	
4	4	5	5	5	5	5	4	3	4	4	2	5	4	5	5	2	5	4	5	5	2	5	3	5	3	3	4	5		
5	5	5	3	2	2	2	3	2	1	5	4	4	5	5	4	3	3	4	5	5	1	3	4	5	4	4	3	1	3	
6	5	2	5	5	5	5	4	4	5	3	1	5	5	4	5	4	5	3	5	5	2	3	5	3	5	4	5	4	3	
7	5	5	3	1	3	4	5	5	5	5	4	5	5	1	5	4	1	2	3	2	5	5	5	1	4	5	2	4	2	
8	5	5	5	3	5	4	5	5	1	5	3	2	3	5	5	4	2	3	5	3	4	4	5	5	5	4	4	5	5	
9	3	4	4	4	3	3	4	4	2	5	5	4	5	4	3	4	4	4	5	4	3	4	5	3	4	2	5	3	3	
10	4	3	1	4	4	1	3	1	1	5	5	5	5	1	1	2	2	1	3	5	4	3	4	5	4	4	1	4	3	
11	5	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	3	3	4	3	4	4	3	5	4	2	5	4	4	4	
12	5	5	4	4	1	5	5	5	4	2	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	1	3	5	2	5	1	5	2	4	
13	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	2	4	5	3	5	3	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	
14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	5	2	5	4	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	5	
15	5	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	2	5	4	5	3	4	3	4	3	5	4	4	5	5	4	3	
16	5	2	3	4	4	5	4	5	4	5	4	3	5	3	5	2	3	5	5	2	5	4	5	4	5	4	3	5	5	
17	4	4	5	5	4	3	4	2	5	4	4	4	4	5	5	4	3	5	4	3	5	5	3	5	3	4	4	5	4	
18	4	5	3	3	2	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3	5	5	4	5	5	4	5	5	5	3	4	4	4	4	
19	4	5	4	3	5	5	5	5	2	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	2	3	
20	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	2	4	5	3	5	5	4	5	5	4	
21	4	4	5	3	5	5	3	4	4	2	5	4	3	5	5	3	2	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	2	3	
22	4	4	4	3	5	5	5	5	2	5	5	4	5	4	5	2	5	3	3	3	2	5	4	5	3	2	5	5	4	
23	4	5	5	3	4	5	3	5	4	5	5	5	4	4	3	5	5	2	4	4	3	4	5	4	3	5	4	4	4	
24	4	2	5	5	5	5	2	5	1	4	4	5	4	4	4	2	4	3	5	4	5	4	5	5	2	5	3	4	3	
25	3	5	3	5	5	5	5	4	3	3	4	5	3	3	3	5	3	5	5	3	2	5	5	4	5	5	3	4	4	
26	4	5	5	5	2	4	5	4	4	3	5	4	5	4	2	3	5	4	3	4	5	5	5	4	4	5	2	5	2	
27	4	2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	1	2	4	5	5	5	2	4	2	5	2	5	5	2	4	3	4	4	
28	4	4	4	1	1	4	4	5	4	5	1	4	5	4	5	4	3	4	3	4	2	5	4	2	3	3	5	4	4	
29	5	1	5	5	4	5	5	4	5	1	3	5	5	5	5	4	3	5	5	1	4	4	5	5	3	5	5	5	5	
30	4	5	4	5	5	3	2	1	4	3	5	5	4	4	3	4	4	5	3	4	3	5	1	4	5	3	5	1	5	
31	4	4	3	5	5	3	5	4	5	5	5	4	4	3	4	5	5	1	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	
32	4	5	3	5	4	4	3	4	3	3	4	5	3	4	2	4	4	5	4	4	1	4	5	4	4	3	2	5	4	
33	4	4	2	3	4	3	5	5	3	4	2	4	5	4	3	5	3	4	4	3	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4
34	4	5	4	4	4	1	4	4	5	5	4	1	4	5	4	4	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4	3	3	2	
35	4	3	3	3	1	5	5	4	5	2	5	5	2	4	3	5	5	3	4	5	5	4	5	4	4	4	3	3	4	4
36	4	2	5	4	2	2	4	4	3	3	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	3	5	5	4	4	3	3	3	
37	4	5	5	5	5	4	2	1	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	3	5	5	3	4	5	5	4	3	3	3	
38	4	5	5	5	5	5	4	2	3	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	5	1	3	2	4	4	4	
39	4	5	2	4	5	5	4	4	4	5	3	2	5	4	3	5	3	5	4	5	4	4	3	4	3	5	3	4	4	
40	4	4	3	3	4	4	3	5	4	5	4	5	3	3	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	
41	4	4	3	4	3	5	4	4	5	4	2	2	3	3	2	3	4	2	5	4	2	5	5	5	4	5	4	4	5	
42	5	4	2	3	4	3	3	4	5	3	5	3	3	4	1	5	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	
43	4	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	4	3	4	5	5	4	3	3
44	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	3	4	4	
45	4	5	3	5	4	4	5	3	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	
46	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	3	4	4	4	5	3	
47	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	5	4	3	5	4	3	4	5	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	
48	4	2	4	3	4	5	4	2	4	2	5	4	5	3	2	4	4	5	3	5	4	5	5	3	5	4	5	3	5	
49	5	2	4	3	3	5	3	3	3	2	5	3	5	4	1	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	2	4	5	3	
50	5	5	3	3	4	4	3	3	5	1	3	1	5	3	2	3	4	4	4	4	3	2	4	1	4	4	3	2	4	2

N° de Encuestado	MANEJO DEL ESTRÉS														ESTADO DE ANIMO GENERAL																		
	P1	P20	P33	P49	P64	P78	P93	P108	P122	P127	P42	P58	P73	P88	P102	P117	P130	P71	P101	P2	P47	P77	P91	P105	P120	P54	P80	P17	d26	P106	P132		
1	5	3	1	5	5	5	1	4	2	2	3	5	5	4	2	4	5	4	5	5	5	5	2	3	2	3	2	5	3	5	3		
2	3	3	5	3	3	5	5	1	3	5	5	2	4	2	3	4	2	3	4	5	5	5	3	2	3	2	3	5	4	5	2		
3	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	1	3	3	3	1	3	4	4	4	1	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5		
4	5	2	4	4	2	1	4	5	5	4	4	5	5	1	5	4	3	5	5	3	5	2	5	2	4	1	1	5	1	1	4		
5	4	3	5	4	5	2	5	3	2	3	2	3	4	4	4	5	5	5	2	5	3	5	2	5	4	5	3	3	5	4	4		
6	5	4	5	5	4	5	5	5	3	1	5	5	5	5	4	1	5	5	5	4	4	1	5	5	5	5	5	1	5	2	2		
7	4	5	5	3	2	5	4	5	5	5	2	5	3	2	4	2	5	5	5	4	5	5	3	1	2	5	4	3	5	5	1		
8	3	3	1	5	5	3	5	1	5	4	5	5	5	5	4	1	5	5	5	5	4	4	3	5	5	4	5	5	4	5	3		
9	4	3	4	4	4	4	5	1	2	4	5	3	3	5	4	5	4	4	3	3	5	2	5	4	4	5	4	3	1	3	2		
10	3	2	5	4	3	5	2	2	2	5	1	5	3	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	
11	3	3	5	4	5	5	4	3	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	1	5	4	5	3	4	5	4	5	1	5		
12	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	1	5	5	5	2	5	5	4	2	5	4	4	5	4	5	5	5		
13	4	4	1	4	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	3	5	3		
14	5	5	5	5	3	4	2	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	3	2	4	5	4	4	4	1	3		
15	4	4	5	4	4	3	3	5	5	4	5	5	4	4	4	5	1	5	4	5	5	4	4	2	4	4	5	3	5	5	5		
16	4	2	3	1	5	3	4	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4		
17	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	2	2	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4		
18	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	4	3	4	4	4	5	3	5	4	2	4	5	5	4	4	1	5	4	3	3		
19	4	1	5	5	5	5	5	2	5	4	4	4	4	1	5	4	4	2	2	4	2	4	5	5	5	3	4	3	5	4	3		
20	5	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	1	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	3	5	5	4	4	4	5	4		
21	5	4	4	3	5	5	3	4	3	3	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	3	5	3	4	5	3	5	4	
22	5	5	1	5	2	4	5	5	4	5	5	1	5	4	4	4	5	5	5	3	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	5		
23	5	3	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	3	3	5	5	4	3	4	2	5	4	4	5	3	5	5	3	5		
24	5	5	3	5	4	3	3	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	2	4	4	1	5	5	4	4	5	5	
25	4	3	5	5	5	5	2	4	5	4	4	5	3	4	4	5	2	2	5	4	4	3	5	5	4	5	4	5	5	4	4		
26	5	5	4	1	3	5	4	4	4	3	5	3	3	3	5	3	43	5	5	3	3	4	2	5	4	2	4	2	4	2	4		
27	5	5	2	5	3	5	3	3	4	3	5	5	5	4	3	5	5	3	4	3	5	3	4	1	4	5	5	4	5	4	5	5	
28	4	4	5	3	4	3	4	3	3	5	5	2	2	3	4	3	5	4	2	4	3	5	2	5	5	2	4	4	2	3	2	4	
29	5	5	3	5	4	4	2	5	5	4	4	4	5	2	4	5	5	3	5	3	3	1	4	3	4	2	4	4	5	4	4	4	
30	4	5	3	2	5	5	5	5	5	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	
31	5	3	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	2	3	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	2	2	
32	5	5	4	5	3	5	4	5	4	5	5	5	3	4	2	3	2	4	3	4	4	2	2	4	5	3	4	4	5	4	5	5	
33	5	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	5	5	5	4	4	5	5	5	2	4	4	4	4	
34	3	4	4	5	5	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	5	5	4	5	4	5	4	4	3	3	1	2	4	1		
35	5	3	3	4	3	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	2	4	4	5	5	5	4	2	
36	4	4	4	5	2	5	2	4	5	4	2	4	4	3	4	5	4	5	5	4	3	5	3	4	5	5	4	4	5	4	2	2	
37	5	5	5	3	5	3	4	5	5	4	5	4	4	4	5	2	2	4	5	4	3	5	2	2	4	4	5	5	5	4	4	3	
38	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5	4	3	4	2	5	1	4	5	3	4	4	4	4	3	5	5	5	4	3	2	5	5	
39	5	5	3	5	4	3	2	5	3	4	5	5	5	4	5	5	4	2	4	3	2	5	4	5	5	3	5	5	5	2	4	4	
40	3	4	5	4	4	4	3	5	4	5	5	4	3	4	5	4	5	5	3	4	5	4	4	3	5	5	2	3	4	2	5	5	
41	1	4	3	5	4	3	1	3	2	5	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	2	2
42	4	4	2	4	3	5	3	3	3	5	4	5	4	2	4	3	4	3	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	3	5	5	5	
43	3	5	4	5	4	4	3	3	5	4	5	4	2	4	4	4	5	5	5	5	2	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	
44	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	
45	5	5	4	5	4	5	4	3	5	5	3	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	2	3	5	5	4	3	4	5	5	5	
46	4	5	3	5	5	3	2	2	3	3	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	5	5
47	4	3	2	5	4	2	3	3	5	2	3	5	3	3	4	4	5	4	2	5	5	3	3	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4
48	5	4	4	4	5	2	2	3	3	1	5	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	5	3	3	2	4	4	5
49	4	5	4	5	4	2	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	2	4	4	5	5
50	4	5	4	3	3	4	2	5	2	5	2	2	3	4	5	5	3	3	5	5	3	4	2	5	2	2	4	3	1	2	3	3	3

N° de Encuestado	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA															
	P1	P14	P27	P40	P2	P15	P28	P41	P3	P16	P29	P42	P4	P17	P30	P43
1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
6	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
7	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
8	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1
9	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1
10	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1
11	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1
12	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
13	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
14	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1
16	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1
17	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
19	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
20	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
21	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
23	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
24	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2
25	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1
26	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
28	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
30	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1
31	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
33	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
34	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
35	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1
36	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
37	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2
38	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2
39	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
40	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
42	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2
43	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
45	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
46	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
47	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1
48	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
49	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1
50	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2

Nº de Encuestado	V.D:AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS																																		
	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN										AFRONTAMIENTO EVITATIVO																								
	P11	P24	P37	P50	P11	P25	P38	P51	P13	P26	P33	P52																							
1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2						
2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1				
3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2					
4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1				
5	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1				
7	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1				
8	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2				
9	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1				
10	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2				
11	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2				
12	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2				
13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1			
14	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1			
15	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1			
16	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1			
17	2	1	1	1	1	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			
18	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1		
19	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1		
20	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1		
21	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2		
22	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
23	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
24	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2		
25	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2		
26	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
27	1	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	2	1	1	1	1		
28	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
29	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
30	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2		
31	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2		
32	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	
33	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
34	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
35	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	
36	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
37	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	
38	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	
39	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
40	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
41	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
42	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	
43	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
44	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
45	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
46	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
47	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	
48	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
49	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
50	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

## ANEXO N° 9: AUTORIZACION DE LA EMPRESA



PERU MINISTERIO DE SALUD

Gobierno Regional Cajamarca  
Dirección Subregional de Salud - Cutervo  
**C.S. STO. DOMINGO DE LA CAPILLA**



**“Año de la Lucha contra la Corrupción y la Impunidad”**

### CONSTANCIA DE AUTORIZACION

Yo EDGAR GIANFRANCO VASQUEZ VIGO, Jefe de la Microred SANTO DOMINGO DE LA CAPILLA identificado con DNI N° 70549468; quien doy autorización para que las señoritas **LUZ ERLITA CASTILLO RAMIREZ** con DNI N° 43238944 y **ELITA LILI CARRANZA REQUEJO** con DNI N° 27287395 el cual cuentan con **BACHILLER EN LA ESPECIALIDAD DE SALUD Y NUTRICIÓN EN LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TELESUP**.

Quien autorizo para realizar trabajo de investigación en los temas de **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS CON ADULTOS MAYORES** que pertenecen al Centro de Salud Santo Domingo de la Capilla; las cuales se les brinda las facilidades necesarias para su ejecución.

Se expide dicho documento a solicitud de los interesados

Atentamente,



*Edgar G. Vasquez Vigo*  
MEDICO CIRUJANO  
C M P N° 71361

EDGAR GIANFRANCO VASQUEZ VIGO  
JEFE DE LA MICRORED  
SANTO DOMINGO DE LA CAPILLA

## ANEXO N° 10: CONSTANCIA DE CORRECCION DE ESTILOS

COD.	DESCRIPCION	INTELIGENCIA EMOSIONAL				
		INTRAPERSONAL	INTERPERSONAL	ADAPTABILIDAD	MANEJO DEL ESTRÉS	ESTADO DE ANIMO GENERAL
1	Nunca	80	64	53	30	21
2	pocas veces	212	128	112	84	54
3	a veces	382	226	253	161	98
4	muchas veces	820	461	513	304	212
5	siempre	806	471	569	370	215

COD.	DESCRIPCION	AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS		
		ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCION	AFRONTAMIENTO EVITATIVO
1	Si	512	779	379
2	No	288	421	221

