UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA MECÁNICA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE PUNO – 2023

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:

RICARDO ARNOLD MARTELL HUAMAN

MELISSA JANETH ZABALAGA APAZA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:

DR. JOSÉ CARLOS APARCANA HERNANDEZ

ORCID: N° 0000-0001-7398-6817

CHINCHA, 2023

Constancia de aprobacion de investigacion

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA

RESOLUCIÓN Nº 136-2006-CONAFU RESOLUCIÓN Nº 432-2014-CONAFU

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 24 de Diciembre del 2023

Dra. Susana Marleni Atuncar Deza

Decana (e) de la Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que **MARTELL HUAMAN, Ricardo Arnold y ZABALAGA APAZA, Melissa Janeth,** estudiante de la Facultad de ciencias de la Salud, del programa Académico de Psicología, ha cumplido con elaborar su:

PLAN DE TESIS		TESIS	X

TITULADO: **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA MECÁNICA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE PUNO – 2023"**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

José Carlos Aparcana Hernandez

Dr APARCANA HERNANDEZ José Carlos
CODIGO ORCID: 0000-0001-7398-6817

Declaratoria de autenticidad de la investigacion

Yo, Ricardo Arnold Martell Huaman identificado con DNI N°48078280 y Melissa Janeth Zabalaga Apaza, identificado con DNI N°72678224, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: “Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023”, declaramos bajo juramento que:

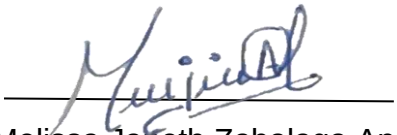
a. La investigación realizada es de nuestra autoría
b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

9%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 22 de Diciembre del 2023

Ricardo Arnold Martell Huaman
DNI: 48078280



Melissa Janeth Zabalaga Apaza
DNI: 72678224

DEDICATORIA

A mis padres Ricardo y Maricela, quienes siempre estuvieron a mi lado. A mis hermanos Amílcar, Gaby y Lucio, quienes me brindan su apoyo y me alientan a cumplir mis sueños.

Ricardo

A mis padres Candelario y Yrma, por su amor y apoyo incondicional. A mis hijos Emiliano y Gabriel que me dan la fortaleza para superarme día a día. A mi pareja Gerardo por guiarme a cumplir mis metas. A mis hermanos Mario, Diana, Wilver por motivarme a seguir adelante para cumplir este sueño.

Melissa

AGRADECIMIENTOS

A Dios por permitirnos cumplir con excelencia el desarrollo de esta tesis. Gracias a nuestras familias por apoyarnos incondicionalmente a lo largo de nuestros estudios en cada decisión y proyecto, gracias nuestro asesor el Dr. José que siempre nos apoyó hasta el final.

Gracias por creer en nosotros, no ha sido sencillo el camino hasta ahora, pero gracias a sus aportes, a su amor, a su inmensa bondad y apoyo, lo complicado de lograr esta meta se ha notado menos. Les agradezco, y hago presente mi gran afecto hacia ustedes.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo, Determinar la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023. Se estableció una metodología bajo el enfoque cuantitativo, de tipo básica – prospectiva, con diseño no experimental – transversal, y de nivel correlacional. La muestra constó de 90 estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023. El estudio y se utilizó los instrumentos para la primera variable, el test de inteligencia emocional de Ice de Baron y la segunda variable el Cuestionario de estrategias de afrontamiento del estrés (COPE). Se evidenciaron en ambas variables a nivel descriptivo los resultados generales en cuanto a la inteligencia emocional existe una proyección muy alta con el 71.1% y alta 18.9% en los estudiantes y los resultados en Afrontamiento al estrés enfocado al problema proyectan una tendencia de a veces con el 48.9% y siempre con el 19% en los estudiantes, lo cual revela que tienen un nivel muy alto en su inteligencia emocional. En cuanto a los resultados inferenciales se evidenció que existe relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en los estudiantes del estudio, donde se presentó un nivel de significación de 0.008 que al ser inferior a $p<0.050$ rechaza la hipótesis nula (Ho) en este sentido, se pudo observar en la tabla el coeficiente de correlación de 0.008. Se concluyó que la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés se relacionan de forma directamente relacional entre las variables de estudio

Palabras claves: Inteligencia emocional, afrontamiento del estrés

.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the relationship between emotional intelligence and coping with stress in mechanical engineering students at a national university in Puno - 2023. A methodology was established under a quantitative approach, basic - prospective, with a non-experimental design. – transversal, and correlational level. The sample consisted of 90 mechanical engineering students from a national university in Puno - 2023. The study and the instruments were used for the first variable, the Ice de Baron emotional intelligence test and the second variable, the Stress Coping Strategies Questionnaire. (COPE). The general results in terms of emotional intelligence were evident in both variables at a descriptive level, there is a very high projection with 71.1% and high 18.9% in the students and the results in Coping with stress focused on the problem project a tendency of sometimes with 48.9% and always with 19% in the students, which reveals that they have a very high level of emotional intelligence. Regarding the inferential results, it was evident that there is a relationship between emotional intelligence and coping with stress in the students of the study, where a significance level of 0.008 was presented, which, being less than $p<0.050$, rejects the null hypothesis (Ho) in this sense, the correlation coefficient of 0.008 could be observed in the table. It was concluded that the relationship between emotional intelligence and coping with stress is directly related to the study variables.

Keywords: Emotional intelligence, stress coping

ÍNDICE GENERAL

Portada i
Constancia de aprobacion de investigacion ii
Declaratoria de autenticidad de la investigacion iii
Dedicatoria iv
Agradecimientos v
Resumen vi
Abstract vii
Índice general/ Índice de tablas académicas y de figuras viii
I. INTRODUCCIÓN 13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 15
2.1. Descripción del problema 15
2.2. Pregunta de investigación general 18
2.3. Preguntas de investigación específicas 18
2.4. Objetivo general 18
2.5. Objetivos específicos 19
2.6. Justificación e importancia 19
2.7. Alcances y limitaciones 21
III. MARCO TEÓRICO 23
3.1. Antecedentes 23
3.2. Bases teóricas 26
3.3. Marco conceptual 36
IV. METODOLOGÍA 38
4.1. Tipo y nivel de investigación 38
4.2. Diseño de la investigación 38
4.3. Hipótesis general y específicas 39
4.4. Identificación de las variables 40
4.5. Matriz de operacionalización de variables 40
4.6. Población y muestra 43
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información 44
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos 47
V. RESULTADOS 48

5.1. Presentación de resultados 48
5.2. Interpretación de resultados – tablas cruzadas 59
VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS 71
6.1. Análisis inferencial 71
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS 78
7.1. Comparación de resultados 78
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 92
ANEXOS 97
Anexo 1. Matriz de consistencia 97
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos 101
Anexo 3. Ficha de validación de instrumentos de validación 109
Anexo 4. Base de datos 116
Anexo 5. Documentos administrativos 119
Anexo 6. Informe de Turnitin al 28% de similitud 122

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1 Operalicacion de variables 41
Tabla 2 Caracterizacion de muestra de estudio 48
Tabla 3 Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 49
Tabla 4 Niveles de de la dimension intrapersonal en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 50
Tabla 5 Niveles de la dimension interpersonal en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 51
Tabla 6 Niveles de la dimension adaptabilidad en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 52
Tabla 7 Niveles de la dimension manejo de tension en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 53
Tabla 8 Niveles de la dimension estado de animo en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 54
Tabla 9 Niveles de afrontamiento al estres en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 55
Tabla 10 Niveles de la dimension afrontamiento al estrés enfocado al problema en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno . 56
Tabla 11 Niveles de la dimension afrontamiento al estrés enfocado en la emocion en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno 57
Tabla 12 Niveles de la dimension otros afrontamientos evitativos en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno 58
Tabla 13 Relacion de intrapersonal y afrontamientos al estres 59
Tabla 14 Relacion de interpersonal y afrontamientos al estres 61
Tabla 15 Relacion de adaptabilidad y afrontamientos al estres 63
Tabla 16 Relacion de manejo de tension y afrontamientos al estres 65
Tabla 17 Relacion de estado de animo general y afrontamientos al estres 67
Tabla 18 Relacion de inteligencia emocional y afrontamientos al estres 69
Tabla 19 Prueba de normalidad 71

Tabla 20 Hipotesis general 72
Tabla 21 Hipotesis especifica 1 73
Tabla 22 Hipotesis especifica 2 74
Tabla 23 Hipotesis especifica 3 75
Tabla 24 Hipotesis especifica 4 76
Tabla 25 Hipotesis especifica 5 77

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1 Niveles de inteligencia emocinal en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 49
Figura 2 Niveles de la dimension intrapersonal en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 50
Figura 3 Niveles de la dimension interpersonal en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 51
Figura 4 Niveles de la dimension adaptablidad en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 52
Figura 5 Niveles de la dimension manejo de tension en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno 53
Figura 6 Niveles de la dimension estado de animo en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 54
Figura 7 Niveles de lafrontamiento al estrés en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno..... 55
Figura 8 Niveles de la dimension afrontamiento al estrés enfocado al problema en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno . 56
Figura 9 Niveles de la dimension afrontamiento al estrés enfocado en la emocion en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno 57
Figura 10 Niveles de la dimension otros afrontamientos evitativos en estudiantes de ingenieria mecanica de una universidad nacional de puno 58
Figura 11 Relacion de intrapersonal y afrontamiento al estres..... 59
Figura 12 Relacion de interpersonal y afrontamiento al estres..... 61
Figura 13 Relacion de adaptabilidad y afrontamiento al estres 63
Figura 14 Relacion de manejo de tension y afrontamiento al estres 65
Figura 15 Relacion de estado de animo general y afrontamiento al estres 67
Figura 16 Relacion de inteligencia emocional y afrontamiento al estres 69

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo trata del análisis de correlación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés. En este contexto, la primera variable, inteligencia emocional, se puede entender como un conjunto de habilidades de carácter personal emocional y social que impulsa la adaptabilidad de los individuos para enfrentar las situaciones de su entorno social. Esta variable comprende cinco dimensiones, intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de la tensión y estado de ánimo, condensadas en el cuestionario psicológico ICE de Bar-On.

La segunda variable, afrontamiento al estrés, es una respuesta del individuo que conduce a variaciones de carácter bioquímico, fisiológicas, cognitivas y comportamentales. Consta de tres dimensiones afrontamiento enfocado en el problema, la emoción y otros afrontamientos, las cuales se encuentran incluidas en el cuestionario COPE.

Esta investigación considera la estructura de la universidad Autónoma de Ica: En el capítulo I, introducción, en este apartado se hace una breve descripción de las variables, el contexto general del estudio y un compendio de la estructura del proyecto.

En el capítulo II, planteamiento del problema, se evidencia el problema de investigación planteado en el presente estudio, en el que se aprecia un análisis de la problemática a nivel internacional, nacional, local y contextualizada en el local de investigación. Asimismo, el objetivo general y específicos, así como la justificación e importancia de la investigación.

En el capítulo III, se presenta el marco teórico que consta de tres partes principales, la primera, los antecedentes, que incluyen investigaciones internacionales, nacionales y locales. En segundo lugar, las bases teóricas, que constituyen la teoría en la que se sustentan las variables de investigación desde diversas perspectivas, finalmente, la tercera parte, el marco conceptual, muestra conceptos generales.

En el capítulo IV, se presenta la metodología, se precisa el tipo, nivel y diseño de la investigación. Se presenta hipótesis: general y específicas,

identificación de variables, conceptos operativos y conceptuales y escala de medición. Por otro lado, se define y describe población y muestra, técnica e instrumentos de recolección, análisis y procesamiento de datos.

En el capítulo V, se presentan los resultados de la investigación en primer lugar los resultados mediante la estadística descriptiva mediante tablas de frecuencia y diagramas de barras para caracterizar las variables y sus dimensiones, luego se interpretan los datos de cada variable y dimensión del estudio.

En el capítulo VI, análisis de resultados, se presentan las pruebas de hipótesis entre las variables de estudio, así como las referidas a las hipótesis específicas, es decir, entre las dimensiones presentadas en el estudio, considerando los estadísticos como el coeficiente de correlación de Spearman y los valores P.

En el capítulo VI, se presenta la discusión de los resultados de la investigación, es decir el contraste o comparación con otras investigaciones similares presentadas en los antecedentes, de modo que el contraste enriquezca y explique las similitudes y las diferencias y las posibles explicaciones con base en los datos analizados.

En el capítulo, VIII, se presentan las conclusiones y recomendaciones, iniciando con la conclusión general que es la primera y luego las conclusiones específicas que responden a las hipótesis y objetivos específicos de la investigación.

En el capítulo IX, las referencias bibliográficas, se incluyen cada uno de los artículos de investigación, tesis, libros y publicaciones formales y verificables que se han incluido en el cuerpo del presente trabajo de investigación.

Finalmente, en los anexos, se incluye la información complementaria pero imprescindible de la investigación, como la matriz de consistencia y los instrumentos de medición de las variables, base de datos, así como el consentimiento informado y el informe de similitud.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Desde una perspectiva internacional, la Comisión Europea (2019) afirma que en la actualidad en varios países del mundo las competencias brindadas actualmente para los profesionales desarrollan sus capacidades para el ejercicio de la profesión sin embargo omiten el desarrollo de competencias de inteligencia emocional; como ejemplo, se presenta la formación de los ingenieros que son formados para desarrollar sus capacidades intelectuales, espaciales y abstractas, pero se soslaya las habilidades emocionales y asimismo las sociales. En este sentido, en varios países europeos se ha incursionado en la formación de habilidades sociales.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2021) afirma que a partir de la versión más actual del Atlas que considera 171 países evidencia los esfuerzos realizados en atención a la salud mental, muy relacionado a la gestión de las emociones y al afrontamiento al estrés, no han mejorado su atención. En este sentido, resulta importante Oblitas (2010) señala que los niveles de estrés a nivel global se están incrementando de modo que para 2010 de cada cuatro personas por lo menos una padecía de un problema relacionado al estrés por diversas causas como por ejemplo sobrecarga de trabajo, hostigamiento, rivalidades en diversos contextos, falta de empleo entre otros. Desde esta perspectiva, la comunidad en general como la comunidad universitaria está inmersa en problemas similares con causas similares.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2021) los estudios realizados en América Latina evidencia que las habilidades emocionales y sociales, relacionadas a la inteligencia emocional, resultan elementos clave para la mejora del desempeño académico, por ejemplo, en uno de estos estudios se realizan 36 meta análisis respecto de las cinco grandes dimensiones contempladas por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos

(OCDE) para estudiar las habilidades emocionales y sociales, amabilidad, meticulosidad y regulación emocional están correlacionadas positivamente con salud física y mental y conductas saludables.

Además, según la Organización Panamericana de la Salud (2014) en América Latina 77,9% de la población sufre de trastornos afectivos siendo uno de los factores el estrés; por lo que resulta importante estudiar el afrontamiento al estrés en diversas poblaciones para comprender y generar soluciones viables. En este sentido, datos de Durán (2010) precisan que las poblaciones con mayores presiones laborales presentan mayores niveles de estrés, en este contexto, también se pueden identificar las comunidades universitarias que participan de actividades de trabajo de medio tiempo recurrentemente.

En el ámbito nacional el Diario Oficial El Peruano (2019) observa que la inteligencia emocional en la etapa adolescente, edad inmersa en el período universitario, es uno de los grandes retos para los padres, pues es uno de los factores clave para lograr un mejor rendimiento académico y luego para ampliar positivamente las oportunidades profesionales y laborales.

Por otro lado, el Ministerio de Salud en un boletín del Diario Oficial del Peruano (2022) reporta que de enero a octubre de 2022 se atendieron más de 128 mil personas de los cuales 22.15%, son jóvenes, los que presentan problemas relacionados al estrés y trastornos emocionales, por lo que la entidad de salud nacional está promoviendo la educación emocional. En este sentido, la profundización en el estudio de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en diversos grupos poblacionales resulta una tarea que ayuda a mejorar la comprensión y abordaje del problema.

En el ámbito local, según los estudios realizados por Álvarez, Gutiérrez y Jorge (2022) en una población de catorce aulas universitarias de una universidad pública de la ciudad de Puno se evidenció una conexión emocional insuficiente en la relación de docentes con estudiantes, por lo que realizar este tipo de estudios ahonda la comprensión de la inteligencia

emocional con otras variables y propicia el grado de mejora que caracteriza un grupo social específico en términos emocionales.

Respecto al estrés a nivel local, el Diario Correo (2016) reporta una entrevista el jefe territorial del Área de Salud Pro Mujer, Julio Sosa Iberos, que el 80% de la población de la ciudad de Puno tiene rasgos de estrés y menciona que entre las causas probables se encuentra una alimentación poco saludable y el poco hábito a los ejercicios físicos. Consecuentemente, el estrés entendido como un fenómeno psicológico que se extiende a las diversas comunidades, entre las que se cuentan las universitarias, resulta de interés público analizar las causas, relaciones u otros elementos que pueden estar relacionados a este problema. En este sentido, la inteligencia emocional podría ser uno de los elementos de los que podría obtenerse resultados y correlaciones que podrían favorecer la comprensión de este fenómeno en crecimiento.

En este sentido, el presente estudio se desarrolló en estudiantes universitarios de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno en el período 2023, de ese modo, mediante una amplia revisión bibliográfica en el área de análisis se determinó que no existen investigaciones anteriores relacionados al tema de la presente investigación. Además, se ha observado que en este grupo y grupos similares no se ha determinado el nivel de inteligencia emocional, asimismo, tampoco se ha medido el afrontamiento al estrés entre los estudiantes de ingeniería mecánica de esta universidad.

Además, se observó que la población analizada presenta diversos componentes de inteligencia emocional que pueden variar según López et al., (2013) desde intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de la tensión y estado de ánimo general. Por otro lado, también se observó que los individuos analizados presentan diversos niveles de afrontamiento al estrés, por ejemplo, enfocados al problema, enfocados en la emoción, entre otros tipos de afrontamiento al estrés.

En este contexto, se evidencia la necesidad de realizar las mediciones de las variables inteligencia emocional y afrontamiento al estrés

en esta población y luego abordar este tema desde el punto de vista relacional de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en el ámbito universitario para dilucidar los modos en que se enfrenta el estrés considerando cierto nivel de inteligencia emocional en la comunidad universitaria de la facultad de ingeniería de esta universidad peruana.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023?

2.3. Preguntas de investigación específicas

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023?

2.4. Objetivo general

Determinar la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023.

2.5. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

2.6. Justificación e importancia

Justificación

Desde una perspectiva teórica, en primera instancia, se justifica debido a los pocos estudios e información respecto a la inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de ingeniería mecánica en una universidad nacional. Asimismo, muchos de estos estudiantes tampoco identifican las situaciones de afrontamiento al estrés a los que se encuentran expuestos, desde esta perspectiva mediante la indagación de la información se pretende detallar, sistematizar información que les permita a los estudiantes universitarios una mejor conceptualización y comprensión de las variables analizadas.

Por otro lado, desde la perspectiva práctica, el análisis de estas dos variables medidas en la población universitaria de estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno propició una base para

realizar mejoras en las capacitaciones a los docentes que impactan directamente en los estudiantes y asimismo genera un punto de partida para mejorar los planes de estudios de la institución pues la inteligencia emocional es uno de los factores que muchas universidades del extranjero se ha incluido con el objeto de mejorar su entorno de formación académica lo que repercute en el ejercicio profesional.

Desde el punto de vista metodológico, se justifica pues la complejidad de las variables demanda un abordaje desde la metodología cuantitativa. Ésta permitió utilizar la recolección de datos mediante cuestionarios validados, lo que brindó información cuantificable de las variables estudiadas, descompuestas en sus dimensiones, las cuales se correlacionaron para arribar a conclusiones estadísticas. En este sentido, la aplicación metodológica proporcionó resultados relevantes y detallados para la comprensión de la relación de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de una facultad de ingeniería mecánica en una universidad nacional peruana durante el período 2023.

Desde la perspectiva social, se justifica porque ayuda, a un grupo social, representado por los estudiantes de ingeniería, a que se profundice en el reconocimiento, comprensión, gestión de las emociones y afrontamiento al estrés, así como a grupos o comunidades similares de la sociedad. En este sentido, la investigación respecto a este grupo social evidencia sus características intrínsecas de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés y cuyos resultados pueden ser extrapolados a los grupos similares circundantes.

Finalmente, es este estudio es de suma importancia en la actualidad debido al impacto que genera en la vida de los individuos analizados, estudiantes de ingeniería de una facultad de ingeniería de una universidad nacional en la ciudad de Puno. En este sentido, el estudio genera información relevante para comprender los fundamentos de la inteligencia emocional respecto al afrontamientos al estrés. Consecuentemente, es importante porque los resultados que se desprenden pueden ser aprovechados para mejorar diversos aspectos psicológicos en términos de

inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés. Además, el impacto puede alcanzar hasta el nivel formativo de los estudiantes, en este aspecto, puede influir en los planes de estudio de modo que la formación profesional de la comunidad universitaria se favorezca y consecuentemente la sociedad.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

La investigación presenta los siguientes alcances:

Alcance metodológico: la investigación corresponde al tercer nivel de la investigación, denominado correlacional.

Alcance teórico: Considera las variables de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés.

Alcance social: La población estudiada abarca un grupo social conformado por estudiantes de pregrado de diversos ciclos de la carrera de ingeniería mecánica, los cuales, como grupo social, comparten los conocimientos brindados por los docentes. En este sentido, se encuentran expuestos a un similar nivel de exigencia social en el aula. Esta característica de grupo frente a los diversos docentes genera un cierto carácter de respuesta de grupo que los cohesiona y brinda la posibilidad de ser estudiado como tal.

Alcance geográfico: La institución universitaria se encuentra ubicada en el distrito de Puno, provincia de Puno, región Puno, en la avenida Sesquicentenario N.º 1150.

Alcance temporal: La investigación se llevó a cabo durante el año 2023, considerando una etapa postpandemia regreso a la educación presencial en la universidad.

Limitaciones

Se encuestó a los estudiantes durante las sesiones de clase para reducir la ausencia de respuestas. Pero, durante la realización de los cuestionarios varios estudiantes carecían de voluntad o ánimo para responder las preguntas, aunque previamente se motivó su participación

mediante la explicación de las particulares de la ética de la investigación y que los resultados resguardaban su integridad.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

A nivel internacional, se tienen las siguientes referencias bibliográficas:

Puigbó et al., (2019) realizó una investigación referida a analizar la influencia entre la inteligencia emocional en las estrategias de afrontamiento al estrés cotidiano. La investigación es cuasi experimental de carácter descriptivo correlacional y comprendió a cincuenta personas entre 18 y 25 años de edad. La inteligencia emocional fue medida con la escala TMMS-24 y el afrontamiento al estrés mediante la escala MoCope. Los resultados de esta investigación muestran que las personas con alta claridad emocional resolvían el estrés centrado en el problema, los individuos con alta reparación emocional también se centraban en el problema y los individuos con alta atención emocional se centraban en la aceptación de emociones y apoyo social. La colusión de la investigación afirma que la evidencia apoya la hipótesis que la inteligencia emocional favorece el afrontamiento al estrés.

Hidalgo, Cañas y Cuartero (2022) realizaron una investigación que analiza el autocuidado, afrontamiento del estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de ciencias de la salud. La investigación es diseño no experimental, para el cual se consideró una muestra de 170 estudiantes de ciencias de la salud. Entre sus principales hallazgos se encuentran niveles equivalentes de autocuidado con afrontamiento al estrés e inteligencia emocional lo que respalda la hipótesis que el afrontamiento al estrés y autocuidado tienen como precedente la inteligencia emocional en estudiantes de la salud.

Mesa (2019) en su investigación analiza la influencia de la inteligencia emocional, la ansiedad y el estrés laboral en profesionales de la salud considerando que es una de las poblaciones expuestos a altos niveles de estrés. La investigación de diseño no experimental de carácter descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 258 participantes, de los cuales 192 fueron mujeres y 66 varones. Para esta investigación se utilizaron los siguientes instrumentos: STAI para medir la ansiedad, NSS para evaluar el estrés laboral y TMMS-24 para medir la inteligencia emocional percibida. Entre los resultados se encontraron relaciones directas y significativas de estrés laboral y ansiedad. La inteligencia emocional se

muestra como predictor de ansiedad y estrés laboral. Por otro lado, las mujeres obtuvieron puntajes mayores de estrés laboral y atención emocional. Además, con los años de experiencia disminuyen significativamente el estrés laboral y la ansiedad.

Delgado (2022) desarrolló una investigación en la que analiza la inteligencia emocional como moduladora del afrontamiento al estrés analiza la relación entre estas variables. Esta investigación es de diseño no experimental de carácter descriptivo y relacional. En la investigación participaron 85 individuos de diversas edades entre los 14 y 75 años. Entre sus hallazgos muestran que la inteligencia emociona está relacionada a un mayor grado de resiliencia y en este sentido las personas con mayor grado de inteligencia emocional no perciben las situaciones de crisis con la misma dificultad con que perciben aquellos individuos con un bajo nivel de inteligencia emocional.

Aguilar (2019) en su estudio trata la inteligencia emocional en relación al afrontamiento del estrés, en un contexto de escuelas deportivas. Esta investigación es de diseño no experimental y de alcance correlacional pues se orienta medir la relación entre las variables antes mencionadas. La muestra de esta investigación corresponde a individuos de las disciplinas de básquet y vóley entre 20 y 30 años, el número de individuos se determinó no probabilísticamente. En esta investigación, en contraste con las demás investigaciones se encuentra una correlación baja entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés, sin embargo, en este sentido el autor concluye que existe escenarios de excepción en los que pudiera presentarse estos casos.

En el ámbito nacional, se encontraron los siguientes estudios relacionados a la temática planteada:

Gutiérrez (2018) en su trabajo de investigación de maestría en psicología, realiza un estudio para determinar la correlación de la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés en una población de estudiantes de una escuela superior técnica para formar policías. La investigación es de diseño no experimental y de tipo descriptivo correlacional de enfoque cuantitativo. En este estudio se analizaron 333 estudiantes de cuarto y quinto ciclo. Entre sus principales hallazgos se encuentran correlaciones positivas entre las variables analizadas por lo que el autor recomienda extender este estudio para mejorar su comprensión en ese mismo ámbito y ámbitos similares.

Castillo y Carranza (2018) en su investigación para optar por el título profesional de psicología indaga en la inteligencia emocional y los estrilos de afrontamiento del estrés en adultos mayores de un centro de salud de Lima. La investigación desarrollada por estos autores es de tipo descriptivo correlacional de diseño no experimental, aplicada a una población de 50 adultos mayores del centro de salud Capilla-Cutervo. Entre sus conclusiones se encuentran el hallazgo de correlaciones entra las variables analizadas y una respuesta adecuada desde la perspectiva de la inteligencia emocional, tal vez, debido a la edad de los participantes considerados adultos mayores, por lo que recomienda su aplicación en contextos diferentes.

Pérez y Perlacios (2018) en su trabajo de investigación para optar por el título profesional de psicología en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, indagan en la correspondencia entre la inteligencia emocional y su nivel de afrontamiento al estrés, en el ámbito universitario, para lo cual encuestaron a 172 estudiantes de esta universidad. El tipo de investigación es carácter descriptivo correlacional y de diseño no experimental. Para la toma de datos trabajaron con las pruebas psicológicas ICE de BArOn para inteligencia emocional y COPE para el afrontamiento al estrés. Entre sus conclusiones se encuentran el hallazgo de correlación significativa importante, además concluyen que quienes tienen un alto nivel de inteligencia emocional afrontan el problema centrado en el problema y los individuos con bajo nivel de inteligencia emocional afronta el estrés centrado en la emoción.

Zavaleta (2020) en su investigación para optar por el grado de maestro investiga la correlación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés de una universidad de Lima. La investigación planteada por la autora es de diseño no experimental de carácter descriptivo correlacional. En esta investigación se utilizó una población de 198 estudiantes de universidad limeña. Entre sus principales hallazgos se encuentran la evidencia de correlación positiva entre las variables analizadas. Basados en estos resultados, la autora recomienda desarrollar programas que mejoren la inteligencia emocional y recomienda realizar estudios similares para generar mayor evidencia en poblaciones similares que pueden ayudar a la corroboración de estos resultados.

Criollo (2022) en su investigación para optar por el título profesional de psicología realiza el estudio que analiza el inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en una población policial. La investigación es de diseño no experimental de tipo descriptivo y correlacional. Los datos fueron recabados mediante cuestionarios validados para ambas variables aplicados a una población de 260 efectivos policiales. En sus conclusiones determina que existe correlaciones positivas moderadas. Asimismo, la autora interpreta los resultados como una disminuida medida de inteligencia emocional que encuentra poca correlación con el afrontamiento al estrés, por lo que recomienda programas de promoción de la inteligencia emocional.

3.2. Bases teóricas

Inteligencia emocional

Definiciones, entre las que tenemos a **U**garriza (2004) luego de una revisión bibliográfica encuentra que durante los años 90 algunos autores consideraban a la inteligencia emocional como una habilidad en primer término para evaluar, reconocer, diferenciar y expresar emociones, en segundo término, evaluar y reconocer emociones de los demás, habilidad relacionada con la empatía, y en tercer término, regular emociones propias y de lo demás, y finalmente, para generar emociones que ayuden a la construcción de objetivos personales.

Por otro lado, según Extremera, et al., (2004) analizan lo mencionado por Salovey y Mayer respecto a la inteligencia emocional y precisan que la inteligencia emocional se puede entender como un elemento integrante de la inteligencia social que considera dentro de sí la habilidad de controlar las emociones propias y de los demás, adicionalmente, distinguir entre las emociones y con esta información dirigir los pensamientos y la conducta.

Posteriormente, en 1995 Goleman desarrolla y ahonda el concepto de inteligencia emocional y lo formula como la capacidad de motivarnos y persistir en nuestros deseos a pesar de las dificultades y regular los impulsos para postergar las gratificaciones, ajustar los estados afectivos, prevenir la angustia, no dejarse abatir, ser empático y poder confiar en otras personas.

En este sentido, según Extremera et al., (2004) la definición de inteligencia emocional más ampliamente aceptada es la que afirma que es la habilidad para percibir, asimilar, entender y ajustar las emociones propias y la de los demás. Sin

embargo, Bar-On añade otros componentes como rasgos de personalidad, capacidad social y afectivo. En esta perspectiva, Ugarriza (2004) explica que Bar-On utiliza el constructo inteligencia emocional y social para generar la diferencia con la inteligencia cognitiva. En este sentido, en términos de Bar-On observa la inteligencia emocional como un conjunto de competencias como factor de éxito y bienestar general de la vida y propone un modelo para la inteligencia emocional. Además, Ugarriza (2001) concluye que la inteligencia emocional puede modificarse es decir desarrollarse mediante actividades de entrenamiento y programas terapéuticos.

Perspectiva histórica

La historia de la inteligencia emocional es bastante reciente e inicia hace treinta años aproximadamente. En este aspecto, desde la perspectiva histórica debe abordarse desde que se acuñó el término inteligencia emocional. En consecuencia, fueron Mayer y Salovey quienes a principios de los años noventa acuñaron el término, en este sentido, Mayer y Salovey (2005) concibieron la inteligencia emocional como una inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las propias emociones para guiar el pensamiento y acciones de un individuo. Luego, también en los años noventa, Goleman, basado en los estudios de Mayer y Salovey profundiza y presenta su propio concepto considerando cinco competencias considerando los aspectos intrapersonal y social.

Después, ya en los años dos mil se observan cambios en la comprensión de la inteligencia emocional, es así que en Bar-On (2001) la entiende como una serie de capacidades, competencias y habilidades para el éxito del entorno. Asimismo, Cooper y Sawaf entre los años noventa y dos mil desarrollaron el Cuadro de Cociente Emocional (CCE) el cual se aplicó en principio a gerentes y ejecutivos de Estados Unidos y Canadá, evidenciando resultados de trabajo en equipo, innovación, productividad y utilidades.

Luego, en 2011, la inteligencia emocional se sitúa en otro ámbito cuando se diferencia y se plantean dos ámbitos en los que subdividen las actitudes emocionales: área intrapersonal (personal) e interpersonal (social) y en esta perspectiva, Goleman (2011) da énfasis en el autoconocimiento emocional considerando la conciencia emocional, valoración adecuada de uno mismo y confianza en uno mismo.

Modelos de inteligencia emocional

a) Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey

Según López, et al., (2013) Este modelo se propuso en la década de los años 90 y fue reformulado durante el año 1997 en este modelo la inteligencia emocional es se define como la capacidad de observar y controlar sentimientos y estados emocionales de otros individuos. A partir de esta primera definición Mayer y Salovey distinguen tres agrupaciones de capacidades, las cuales se reformularon en 1997, considerando cuatro habilidades:

- Habilidad de percepción, evaluación y expresión emocional, que permite identificar las emociones y a la vez sensaciones fisiológicas de la propia persona y de aquellas que se encuentran en el entorno de un individuo.
- Habilidad para acceder y/o generar sentimientos de facilitación emocional, se entiende como aquella habilidad que permite crear, usar y sentir emociones al momento de informar los sentimientos lo que permite una integración emocional.
- Habilidad de comprensión emocional, se refiere a la idoneidad para identificar emociones y reconocer las casusas entre las expresiones y las emociones que las acompañan, lo que representa que se tiene la capacidad para analizar los significados de las emociones y la comprensión de sentimientos más complejos.
- Habilidad de regulación emocional, se entiende como la capacidad para comunicar emociones sentimientos positivos como negativos y reflexionar y ajustarlos respecto a ellos en relación a sí mismo y a las personas que lo rodean.

b) Modelo de inteligencia emocional de Goleman

Goleman (1995) desarrolla su modelo teórico basado en la definición de Salovey, incluyendo cinco competencias que describe del siguiente modo:

- Conocer las propias emociones, se refiere al conocimiento y reconocimiento de las emociones en el momento en que se manifiestan.

- Controlar las emociones, se refiere a la consciencia de sí mismo que permite controlar las emociones de modo que el individuo se pueda comunicar sin interferencias emocionales.
- Motivarse a sí mismo, se encuentra muy relacionado al autocontrol que permite mantener la atención y motivación, asimismo, conlleva a manejar gratificaciones y dominar y controlar la impulsividad.
- Reconocer las emociones de los demás, se refiere a la capacidad de empatía de modo que se constituye en una forma de hacer el bien de modo desinteresado.
- Establecer relaciones, se refiere al modo de consolidar relaciones de modo que se orientan a la mejora del liderazgo, a la competencia en un grupo social y eficiencia personal.

Según Goleman (1995) los individuos no presentan el mismo nivel de dominio en estas cinco competencias, sin embargo, tienen un base suficiente para mejorar su desempeño en cada una de ellas, considerando que cada una de estas competencias comprende dentro de sí una cantidad de hábitos susceptibles de mejora. Posteriormente, la conceptualización inicial de Goleman ha sido precisada y complementada mediante la formulación de competencias compartidas, evidentemente, utilizando terminología distinta.

c) Modelo de inteligencia emocional de Bar-On

El modelo de Bar-On (2001) se funda en las competencias de una persona en relación con su entorno y se orienta a tener una medida de inteligencia emocional relacionado al bienestar psicológico. Además, en este sentido es un modelo que incluye competencias sociales y emocionales y cuyos componentes o dimensiones según Bar-On (2001) son el intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo al estrés, estado de ánimo en general, los cuales constituyen una serie de capacidades mediante los cuales el individuo identifica, reconoce, entiende, ajusta, percibe los sentimientos propios, los expresa y proyecta a su entorno.

Dimensiones de la inteligencia emocional

Para el presente trabajo, se consideró el modelo de Bar-On (2001) que formula y explica las componentes o dimensiones de la inteligencia emocional del siguiente modo:

a) Componente intrapersonal (CIA), se refiere a la capacidad para entender y reconocer sentimientos propios y expresarlos de modo pertinente de acuerdo con las siguientes escalas: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.
b) Componente interpersonal (CIE), se refiere a la capacidad para identificar sentimientos de los demás y ser tener la habilidad para crear interrelaciones cooperativas, positivas y agradables según las escalas de empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.
c) Componente de adaptabilidad (CAD), se refiere a la capacidad para dirigirse, ajustarse y dar soluciones de índole personal e interpersonal, así como a la habilidad de distinguir las emociones considerando las circunstancias del entorno según las escalas: resolución de problemas, prueba de calidad, flexibilidad.
d) Componente de manejo de estrés (CME), se refiere a capacidad y disposición para enfrentar el estrés y manejar estados emocionales según las escalas siguientes: tolerancia al estrés y control de impulsos.
e) Componente del estado de ánimo en general (CAG), se refiere a la capacidad para percibirse y formular emociones positivas y estar automotivado según las siguientes escalas: felicidad y optimismo.

Perspectiva filosófica

Desde la perspectiva filosófica el análisis de la inteligencia emocional debe partir del análisis de la emociones o sentimientos, en este sentido, según Torres (2019) una de las frases pienso luego existo de René Descartes, puede entenderse como siento luego existo. Esta afirmación tiene sentido desde el punto de vista que las emociones implican diversos elementos implícitos como lo mencionan Fernández et al., (2003) pueden ser: elementos desencadenantes, interpretación subjetiva, procesos valorativos, activación fisiológica, expresión emocional y movilización para la acción.

Desde esta perspectiva, las emociones tienen un nivel de implicancia en el aspecto racional, es decir, la inteligencia emocional cobra un sentido pues las emociones conllevan un nivel de inteligencia que puede ser medido y en consecuencia mejorado. Es decir, la inteligencia y la racionalidad se funden para generar respuestas, en este contexto lo mencionado por Morín (2005) resulta particularmente importante: las actividades racionales se acompañan de rasgos emocionales, por consiguiente, de inteligencia emocional.

Perspectiva epistemológica

Desde la perspectiva epistemológica, la inteligencia emocional según Villasmil et al., (2020) debe analizarse desde la perspectiva de la autogestión y el conocimiento. En consecuencia, se trata del manejo de las emociones con el objeto de equilibrar el alma de los efectos del exterior. De ese modo, se entiende también como la relación entre el espíritu libre contrapuesto a la presión del entorno que da respuesta a problemas de rutina y existenciales.

> Por otro lado, la dualidad de epistemología en cuanto a ciencia y creencias sitúa en contexto las creencias (reflexiones) y la episteme (formas). En este sentido, entendiendo la relación entre lo que se hace y las formas, se produce transformaciones en la naturaleza del hombre de acuerdo a sus necesidades existenciales para re crearse a sí mismo. Es decir, dicha actividad cognoscitiva del sujeto conduce a una reinterpretación de sí mismo. Lo que permite entender la inteligencia emocional como un campo del conocimiento en el que el sujeto alcanza un cierto nivel y la posibilidad de mejorarse así en un contexto social.

3.2.2. Afrontamiento al estrés

Definiciones de afrontamiento al estrés

En principio el estrés según Guevara et al., (2001) se constituye en una respuesta adaptativa en nuestro organismo y se caracteriza por una activación fisiológica que prepara a una persona para reaccionar. En este sentido, muchos autores conceptualizan el estrés como un estímulo. Además, Lazarus y Folkman (1986) las reacciones estresantes se agrupan en tres niveles, fisiológico, emocional y cognitivo. Sin embargo, en la actualidad, existen diversos modos en que se

conceptualiza el estrés, a continuación, se mencionan las citadas por Oblitas (2010) que consisten en teoría fisiológica, teoría de sucesos vitales, teoría de la evaluación cognitiva, teoría según la naturaleza del estrés, modelos integradores.

El afrontamiento al estrés según Sandín y Chorot (2003) se puede entender como los esfuerzos conductuales y cognitivos que efectúa un individuo para enfrentar el estrés. Por consiguiente, representa las respuestas que genera el individuo frente a demandas internas y externas que generan estrés.

Asimismo, el afrontamiento al estrés según Lazarus y Folkman (1984) se puede definir, desde la perspectiva del proceso, como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar demandas internas que gravan o exceden recursos personales.

Perspectiva histórica

A través de la historia el estrés ha sido un tema de interés desde la perspectiva en que el individuo se encuentra en situaciones generadoras de estrés y el modo en que éste enfrenta estas circunstancias. En este sentido, en 1937 el afrontamiento al estrés según Macías et al., (2013) el psicoanálisis abordaba el afrontamiento al estrés como un conjunto de pensamientos y acciones que devienen de la reflexión con el objeto de solucionar problemas.

Inicialmente, en el siglo XX, las investigaciones en medicina trataban el afrontamiento al estrés como el desarrollo de la habilidad para percibir que el medio ambiente es controlable de modo que se puede escapar o dominar agentes externos generadores de estrés. Sin embargo, en los años ochenta McCubbin et al., (1982) señalan que el afrontamiento al estrés no es elemento individual sino también interviene en el ámbito social.

En suma, durante los años ochenta del siglo pasado diversos autores Lazarus et al., (1986) sostuvieron que las reacciones estresantes propician tres niveles de respuestas, el primero, fisiológico, el segundo, emocional y, el tercero, cognitivo. Desde el punto de vista fisiológico, se entiende como respuestas neuroendocrinas que propicia cambios en la presión arterial y la actividad muscular, entre otros. En el nivel emocional, generan problemas relacionados a la depresión, ansiedad y violencia. Y en el ámbito cognitivo se relacionó a preocupación, negación y pérdida de control.

Para los años noventa, del siglo pasado, se contaba con un concepto que integraba el contexto sociocultural, como lo menciona Blanco (1995) mediante el intercambio simbólico en términos de creencias, normas sociales, costumbres, asimilación, costumbres, esquemas de comportamiento entre otros que caracterizan las instituciones que son parte del entorno del individuo.

En el contexto actual, el afrontamiento al estrés según Carr (2007) comprende en la perspectiva de medición contiene tres subescalas una basada en el problema, otra basada en la emoción y la tercera basada en la evitación o replanteamiento comprendidos en la subescala otros afrontamientos al estrés.

Dimensiones

Según Carver (1981) el afrontamiento al estrés se puede percibir desde tres perspectivas o dimensiones:

a. Afrontamiento enfocado al problema: de acuerdo con Oblitas (2010) hace referencia a las acciones enfocadas en mover o dirigir el elemento estresante o en su defecto las consecuencias cuando se tiene la capacidad de gestionarlos, en este sentido el afrontamiento se puede considerar mediante los siguientes mecanismos: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.
b. Afrontamiento enfocado a la emoción, se refiere a la capacidad, en términos de Becerra (2013), al afrontamiento en el que no se cambia la situación o contexto estresante, en este sentido, se consideran las siguientes respuestas: la búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, acudir a la religión.
c. Otros estilos propuestos, se refieren a afrontamientos que no consideran el enfoque al problema y a la emoción, en este sentido dentro de otros estilos propuestos se encuentran los referidos a:
    - Enfocar y liberar emociones, según Oblitas (2010) expresión de emociones que se contienen frente a una circunstancia de estrés con la ausencia de búsqueda de información.

- Desentendimiento conductual, según Oblitas (2010) no se realiza o no se lleva a cabo conductas que solucionan o disminuyen la circunstancia estresante.

Teorías del afrontamiento al estrés

Teoría del ego según el psicoanálisis

Según esta teoría el individuo conduce la relación con el entorno y plantea la solución de los problemas para reducir el estrés. En este sentido es considerado como un proceso organizado y maduro desde la perspectiva del yo. Además, este proceso incluye aquellos mecanismos básicos o primitivos como mecanismos de defensa del individuo.

Modelo de autorregulación

Guevara et al., (2001) afirman que el estrés es una respuesta de tipo adaptativa el cual en nuestro cuerpo encuentra genera cambios que preparan al individuo para actuar. En este sentido, según Carver (1981) el afrontamiento al estrés es resultado de mecanismos internos del individuo y pueden ser del tipo innatos o adquiridos, además, también pueden ser resultantes de otros mecanismos de regulación interna que posea el individuo para controlar el estrés. Desde esta perspectiva pueden ser afrontamiento enfocado en el problema, en la emoción y otros tipos de afrontamiento.

Modelo transaccional

Por otro lado, Lazarus y otros (1986) sostienen que las reacciones estresantes propician tres niveles de respuestas: fisiológico, emocional y cognitivo, que estos autores entienden en los siguientes términos:

- Nivel fisiológico, según Becerra (2013) comprende respuestas neuroendocrinas asociadas al sistema nervioso autónomo y simpático, en este contexto, se generan cambios en la presión arterial, lípidos, grasas y actividad muscular, así como disminución de inmunidad celular.
- Nivel emocional según Becerra (2013) a este nivel se desarrollan problemas como de salud mental como timidez, depresión, violencia, ansiedad entre otros.
- Nivel cognitivo, según Solís y Vidal (2006) desde este punto de vista se cuenta con tres modos de respuesta de tipo cognitivo, la preocupación, negación y la

pérdida de control, los cuales se asocian a bloqueos de tipo mental, problemas de memoria, sensación de irrealidad, entre otros.

Perspectiva filosófica del afrontamiento al estrés

Según Lagos (2023) durante el siglo XX entre muchas disciplinas que se emanciparon de la filosofía figuran la psicología, antropología, sociología así mismo se distanciaron de la medicina. Sin embargo, en este sentido Jaspers (1978) afirma que sólo una conciencia filosófica propicia una actitud inquisidora empírica y que genera confianza. En este sentido, el acercamiento de la filosofía a la disciplina psicológica resulta relevante, aunque se ha distanciado.

Por otro lado, el filósofo Janet (1888) sin ser médico inició experimentaciones psicológicas y en este sentido encuentra que diversas emociones vehementes desconfiguran características adquiridas por la educación y el desarrollo moral, entre ellos el estrés.

De acuerdo con Lagos (2023) desde una perspectiva de Heidegger, el afrontamiento al estrés adquiere la forma de solicitudes que reclaman constantemente una respuesta, las solicitudes provienen de los individuos o circunstancias o entes con los que nos relacionamos, en este sentido, los entes se configuran como solicitudes y no como estímulos (en el sentido animal) esto debido a que el ser humano busca sentirse libre en la claridad del ser.

Perspectiva epistemológica del afrontamiento al estrés

Considerando que la epistemología es parte aquella parte de la filosofía que indaga en el conocimiento científico. En primer lugar, afrontamiento al estrés, en principio fue abordado como estrés propiamente y este término, estrés, según Russo (2023) a nivel científico este término se utilizó en el siglo XVII en un trabajo de Robert Hooke, posteriormente en las ciencias humanas se hace uso en el siglo XX y más aún en el siglo XXI se encuentran diversas perspectivas para abordarlo.

Asimismo, de acuerdo con Russo (2023) un abordaje epistemológico del estrés y afrontamiento al estrés parte o está ampliamente dirigido a la bio logización. En este sentido, la perspectiva epistemológica el estrés y el afrontamiento al estrés han tenido un amplio afán a ser abordados principalmente desde el sentido biológico. Sin embargo, es un campo de estudio en proceso de expansión y desarrollo. Y, en este sentido, desde el punto de vista epistemológico

con visión crítica se configura, un modo de abordaje del afrontamiento al estrés debe incluir diversos planos de conocimiento debido a la complejidad del fenómeno de estudio. Esto quiere decir que debe reconocerse la heterogeneidad de la originalidad, naturaleza y constitución del afrontamiento al estrés.

En este sentido, el presente estudio aborda epistemológicamente el eje psicológico del afrontamiento al estrés concebido como los esfuerzos cognitivos y conductuales enfocados a manejar demandas internas que se caracterizan por una activación fisiológica que prepara a una persona para reaccionar.

3.3. Marco conceptual

Fisiológico. Relativo a la disciplina que especifica el comportamiento y modo funcionamiento biológico del cuerpo de ser humano (Taylor, 2007)

Cognitivo. Según López et al., (2013) se refiere a procesos también denominadas funciones de carácter cognitivo que incluyen elementos relacionados a aspectos básicos como percepción, atención, entre otros.

Habilidad. Según Fernández et al., (2004) se refiere a la capacidad del individuo para llevar a cabo sin dificultades una actividad y con solvencia.

Percepción. Según López, Pulido y Augusto (2013) es el modo en el que un individuo capta o recibe la realidad.

Regulación emocional. Según Petrides y Furnham (2000) Se entiende como la capacidad del individuo para responder con solvencia al cual se observa, sin embargo, como parte conformante del psicólogo para su subalterno.

Componente intrapersonal. Según López et al., (2013) es aquel componente que versa sobre el amplio conocimiento que un individuo posee de sí mismo y que generan la capacidad de ordenar y gestionar sus emociones.

Componente interpersonal. Según Ugarriza (2001) es aquel componente que se entiende como la habilidad que posee una persona y que le brinda facultades de poder comprender e interpretar símbolos, gestos y demás manifestaciones de otros individuos.

Adaptabilidad. Según Ramírez et al., (2003) Se refiere a la capacidad de un individuo para regular, ajustar o flexibilizar sus emociones y características a los cambios que se presentan en su entorno.

Autorregulación. Según Hernández y Camargo (2017) se refiere a la capacidad que tiene un individuo para autogestionarse con madurez, responsabilidad y que tiene una base de flexibilidad a las circunstancias de su entorno.

Autoconsciencia. Según Hernández y Camargo (2017) es la capacidad que tiene un individuo para comprender estados emocionales y sentimientos propios y la influencia que tiene sobre los grupos de individuos que lo rodean.

Flexibilidad. Según Fernández et al., (2004) es la capacidad que tiene un individuo para adaptarse con facilidad a su entorno en diversos aspectos como sentimental, a nivel de ideas, comportamientos en circunstancias nuevas o innovadoras.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de investigación

En primera instancia, esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, el cual se define en términos de Hernández et al., (2014) como aquellas investigaciones en las que se utiliza la estadística y parten de una hipótesis, en este contexto, el presente estudio parte de una hipótesis y para corroborarla se hizo uso la estadística descriptiva e inferencial en las variables de estudio inteligencia emocional y afrontamiento al estrés.

En segundo lugar, ésta investigación es de tipo básica y prospectiva, que según Muñoz (2011) son un tipo de trabajo que se dirige a la innovación del conocimiento mediante métodos formales de investigación y cuyo objeto se orienta a investigar la realidad con el propósito de generar conocimiento para mejorar la comprensión de la ciencia, filosofía o simplemente la naturaleza, en este sentido, la presente investigación tiene el objeto de impulsar la comprensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés y de ese modo mejorar la conocimiento de estas variables en la comunidad de ingeniería mecánica de una universidad nacional de la ciudad de Puno.

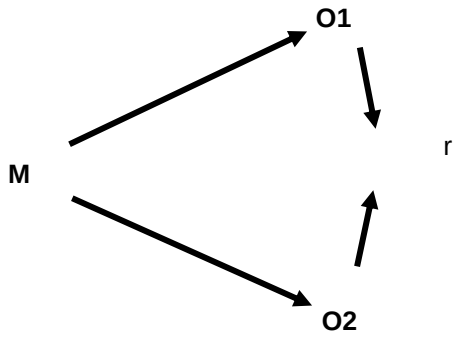
En cuanto al nivel, según Hernández et al., (2014) se clasifica como correlacional debido a que estos estudios tienen por objeto caracterizar los eventos tal como se presentan y tienen el objeto de determinar la asociación entre las variables analizadas. En este contexto, en la presente investigación se analizaron las variables sin sufrir modificaciones, es decir, los datos se obtuvieron tal cual constan en la población analizada. Además, es correlacional pues se pretende medir el grado de asociación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés.

4.2. Diseño de la investigación

El presente estudio es diseño no experimental, de cohorte transversal y descriptivo correlacional. En primera instancia no experimental en términos de Hernández et al., (2014) es aquella en la que no se manipulan ni se modifican las variables de estudio, en consecuencia, se analiza el estado de los individuos en su estado

natural. En este sentido, las variables inteligencia emocional y afrontamiento al estrés se midieron sin que medie manipulación o modificación alguna.

En segunda instancia, es de cohorte transversal según Hernández, et al., (2014) debido a la temporalidad en que se obtienen los datos, en un único momento, es decir, contextualmente, en el presente estudio se recabaron los datos mediante dos cuestionarios aplicados a cada estudiante universitario una sola vez.



Donde:

M : El conjunto de individuos analizados

O1 : La variable 1

O2 : La variable 2

r : El nivel de relación de las variables

4.3. Hipótesis general y específicas

4.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023.

4.3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023.

- Existe relación entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023.

- Existe relación entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023.

- Existe relación entre la dimensión manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023.

- Existe relación entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023.

4.4. Identificación de las variables

Inteligencia emocional

La primera variable del presente estudio es la inteligencia emocional que incorpora dentro de sí cinco dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de la tensión y estado de ánimo general.

Afrontamiento al estrés

La segunda variable de este estudio es el afrontamiento al estrés que incluye dentro de sí tres dimensiones; estado de afrontamiento enfocado en el problema, estado de afrontamiento enfocado en la emoción y otros afrontamientos.

4.5. Matriz de operacionalización de variables

A continuación, las variables se observan en la tabla 1:

Tabla 1

Operacionalización de Variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería de una universidad nacional 2023	Según Ugarriza (2004) consiste en un grupo de habilidades de carácter personal, emocional y social que influyen en la habilidad para adaptarse y enfrentar demandas y presiones del entorno.	Cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional en las que un individuo evidencia su actuación y cuyas respuestas se cuantifican mediante un inventario de 133 ítems con una escala de medición tipo Likert denominado Test EQ_I Baron inteligencia emocional.	Intrapersonal Interpersonal Adaptabilidad Manejo de la tensión Estado de ánimo general	Componente emocional Asertividad Autoconcepto Autorrealización Independencia Relaciones interpersonales Responsabilidad social Empatía Solución de problemas Prueba de realidad Flexibilidad Tolerancia a la tensión Control de impulsos Felicidad Optimismo	3,5,6,7,9,19,21,22,24,31,32,36,37,40,48,51,52,56,63,66,67,70,81,82,85,88,92,95,96,100,107,110,111,114,116,121,125,126,129 10,16,18,23,30,39,44,46,55,61,62,69,72,76,84,90,94,98,99,101,104,109,113,119,124,128 1,8,14,15,28,29,35,38,43,45,53,59,60,68,74,75,83,87,89,97,103,112,118,127,131 4,13,20,27,33,42,49,57,58,64,73,78,86,93,102,108,117,122,130 2,11,12,17,25,26,34,41,47,50,54,65,71,77,79,80,91,105,106,115,120,123,132,133	Escala tipo Likert Nominal / Discreta

Afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería de una universidad nacional 2023	Es la respuesta del individuo al estrés entendido como una vivencia de carácter emocional de modo negativo que conduce a variaciones bioquímicas, fisiológicas, cognitivas y comportamentales (Taylor, 2007).	Modo de respuesta de un individuo al estrés medido mediante un cuestionario en escala de medición tipo Likert de 52 ítems denominado cuestionario COPE.	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción Otros afrontamientos evitativos	Afrontamiento directo Planificación de actividades Supresión de actividades Demora de afrontamiento Busca soporte emocional Reinterpretación Aceptación Retorno a la religión Análisis de emociones Negación Conducta inadecuada Distracción	1,2,3,4,5,14,15,16,17,18,27,28,29,30,31,40,41,42,43,44 6,7,8,9,10,19,20,21,22,23,32,33,34,35,36,45,46,47,48,49 11,12,13,24,25,26,37,38,39,50,51,52	Escala tipo Likert Nominal / Discreta

4.6. Población y muestra

Población

Según Hernández y Mendoza (2018) la población se define como el conjunto de datos o individuos que comparten ciertas características específicas. En este sentido, la población del presente estudio se encuentra conformada por 90 estudiantes de la faculta de ingeniería una universidad nacional durante el 2023, que representan el total de estudiantes de la facultad de ingeniería de esta universidad.

Muestra

La muestra es censal en la presente investigación, lo que implica que el total de individuos de la población es igual al número de individuos analizados, entendiendo que la muestra según Hernández y Mendoza (2018) es un subconjunto representativo de la población, en la presente investigación siendo la población igual que la muestra (90 estudiantes de la facultad de ingeniería) no se requiere muestreo.

Asimismo, se propició un tratamiento ético en los individuos analizados mediante los instrumentos de recolección de datos de las variables inteligencia emocional y afrontamiento al estrés a fin de propiciar ciertos tratamientos éticos como los mencionados por Sañudo (2006) que consisten en mantener el respeto a las personas, autonomía, justicia, confianza y fidelidad e integridad científica considerando que son personas valiosas que tienen derecho autónomo de participar o sustraerse de la investigación.

Según Hernández et al., (2014) el respeto a las personas se debe entender como el respeto a la privacidad de la vida de las personas, la autonomía, consiste en el respeto a la individualidad y libertad de expresarse, la justicia, para tomar decisiones y juzgar respetando la naturaleza de cada individuo y, la confianza y fidelidad, son términos que se refieren a la cualidad que ofrece el investigador para cumplir con lo previamente acordado, con el participante, durante cada etapa de la

investigación, en este sentido la fidelidad del investigador, a lo prometido, genera confianza en el participante; finalmente, integridad científica, se refiere a la honestidad con que debe manejarse los datos y resultados sin manipular la información.

Es estudio considera los principios de la ética en la investigación, pues involucra personas, seres humanos con derechos, entre los principios éticos que se consideraron durante la investigación están según Hernández et al., (2014) la sensibilidad, del investigador frente a los participantes, la confianza, del investigador con los participantes, la reciprocidad, que se entiende como como un equilibrio entre lo que solicita el participante y aquello que se le otorga, vulnerabilidad, como elemento diferenciador y a tomar en cuenta pues unos participantes son más vulnerables que otros, imparcialidad, como postura del investigador y, legalidad, entendida en el modo en que debe conducirse el estudio.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información

En principio como técnica de recolección de información se utilizó la encuesta para ambas variables, la inteligencia emocional y los afrontamientos al estrés. Asimismo, dentro de la técnica de la encuesta, se encuentra como instrumento el cuestionario. La técnica de la encuesta consiste según Hernández et al., (2014) como un procedimiento de investigación mediante la cual se recopila información; y el cuestionario, según Ñaupas (2013) es una modalidad de la encuesta que consiste en formular preguntas organizadas sistemáticamente y que están relacionadas a hipótesis, variable e indicadores de investigación. En consecuencia, ambas variables, fueron medidas mediante un cuestionario en los estudiantes de la facultad de ingeniería de una universidad. El cuestionario de inteligencia emocional R. Baron y el cuestionario de afrontamiento del estrés COPE, los cuales se detallan a continuación.

Inventario de inteligencia emocional R. Baron (1997)

A nivel internacional, en su versión original, este instrumento es denominado como EQ-Ide BarOn y lo elaboró Reuven BarOn durante el año 1997 tiene una escala original de 133 ítems y cuyas investigaciones evidencian consistencia interna asimismo fiabilidad test-retest del mismo modo validez según Dawda y Hart (2000), además estos dos autores verificaron en un estudio posterior la validez de este instrumento considerando 243 estudiantes universitarios norteamericanos (118 varones y 125 mujeres) en un rango de edades de 14 a 47 años, y en el que se consideró una estructura dimensional de cinco componentes, (a) intrapersonal, (b) interpersonal, (c) adaptabilidad, (d) manejo de estrés y (e) estado de ánimo general y cuyos 133 indicadores se muestran en el anexo 2, los cuales presentan una escala de cinco respuestas (1) Rara vez o nunca es mi caso, (2) pocas 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.

En el ámbito nacional peruano, fue adaptado por Ugarriza en 2001. Este instrumento respeta los 133 ítems, subdividido en las cinco dimensiones originales propuestas por Bar-on, el intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado del ánimo. El cual se encuentra organizado de modo que cada ítem presenta una escala Likert de cinco alternativas rara vez o nunca (1), pocas veces (2), algunas veces (3), muchas veces (4), siempre (5).

Validez y Confiabilidad

La confiabilidad, en el caso peruano, la realizó Ugarriza (2001) quien, mediante un análisis psicométrico aplicado en 1996 en la ciudad de Lima a individuos de 15 años en adelante, en este sentido, el autor encontró valores de Alfa de Cronbach superiores a 0.70 en cada componente. Por otro lado, también observó valores apropiados de validez de este instrumento mediante la validez de constructo y análisis

factorial confirmatorio. Desde esta perspectiva, se puede afirmar que este instrumento es confiable y válido para su utilización en la presente investigación.

Otras, experiencias nacionales de la utilización de este instrumento se puede nombrar a Gutiérrez (2018) que encontró un alfa de Cronbach de 0.94 en la escala global en su investigación para obtener del grado de maestro en psicología, medida que permite observar la confiabilidad del instrumento en este caso nacional aplicado a 1959 estudiantes de la Escuela de Educación Superior de la policía nacional del Perú en la ciudad de Lima. Asimismo, Castillo y Carranza (2018) en su investigación para optar por el título profesional de psicología indaga en la inteligencia emocional encuentran valores de alfa de Cronbach de 0.99 considerando una población de 50 adultos mayores del centro de salud Capilla-Cutervo. En consecuencia, estas dos mediciones en poblaciones nacionales evidencian la validez de este instrumento desde el punto de vista de la confiabilidad en el ámbito nacional.

Cuestionario de estrategias de afrontamiento del estrés (COPE)

Este instrumento es su versión original es denominado como cuestionario de afrontamiento al estrés lo elaboró Carver, Scheier y Weintraub en 1981, considerando los trabajos previos de Lázarus y Folkman. Consta de 52 ítems y tiene alternativas de tipo Likert de cuatro opciones: nunca lo hago (1), a veces hago esto (2), usualmente hago esto (3) y hago esto con mucha frecuencia (4). Este cuestionario tiene tres dimensiones en las que se considera la respuesta del individuo al estrés: (a) estilo enfocado en el problema, (b) estilo enfocado en la emoción y (3) enfocado en otros estilos de afrontamiento al estrés.

Validez y Confiabilidad

Al contexto peruano la validez y confiabilidad se trabajaron por Casuso en 1996 (Taylor, 2007). En cuanto a confiabilidad este mismo

autor encontró valores de Alfa de Cronbach superiores a 0.70, por otro lado, respecto a la validez utilizó el análisis factorial exploratorio obteniendo valores confiables para su utilización.

Otra experiencia nacional, de este instrumento, se puede ubicar en aquella realizada por Casuso (1996, citado en Cassaretto y Pérez Aranibar, 2016) que consiste en una adaptación del instrumento al ámbito nacional y que encuentra valores de alfa de Cronbach alrededor de 0.87 por lo que se puede afirmar la validez del instrumento de afrontamiento al estrés.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

En primer lugar, se utilizó un análisis descriptivo de las variables de estudio, en este sentido se analizaron los niveles de inteligencia emocional y de afrontamiento al estrés de los estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional en la ciudad de Puno, en tal sentido se obtuvieron resultados como, frecuencias, porcentajes, media, mediana, moda y desviación estándar.

En segundo lugar, se realizó un análisis inferencial para determinar el grado de asociación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional en la ciudad de Puno, en ese sentido, intervinieron coeficientes de normalidad y coeficientes de correlación.

Finalmente, para realizar el procesamiento y análisis de datos se utilizaron procedimientos informáticos estadísticos. Respecto al registro y procesamiento se utilizaron hojas de Excel, hoja de cálculo de Microsoft Office que tiene diversas funciones de registro ordenamiento y presentación de datos. Luego, para el procesamiento formal y análisis de los datos, se utilizó SPSS 23 y Minitab, que son paquetes informáticos especializados en diversos tipos de análisis estadísticos, mediante los cuales se establecieron la relación de las variables estudiadas en el presente trabajo de investigación.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Tabla 2

Caracterización de la muestra de estudio

Sexo	f	%
Masculino	78	86,7
Femenino	12	13,3
Total	90	100
Edad		
18 a 22 años	54	60
23 a 26 años	28	31,1
27 a 30 años	4	4,4
31 a 34 años	4	4,4
Total	90	100

En la tabla 2, se observa que, de la muestra de 90 estudiantes, el 86,7% resultan ser varones y el 13,3% son mujeres. Y el 60% de estudiantes tienen la edad de 18 a 22 años, el 31,1% de estudiantes tienen la edad de 23 a 26 años, el 4,4% de estudiantes tiene la edad de 27 a 30 años, el 4,4% de estudiantes tiene la edad de 31 a 34 años.

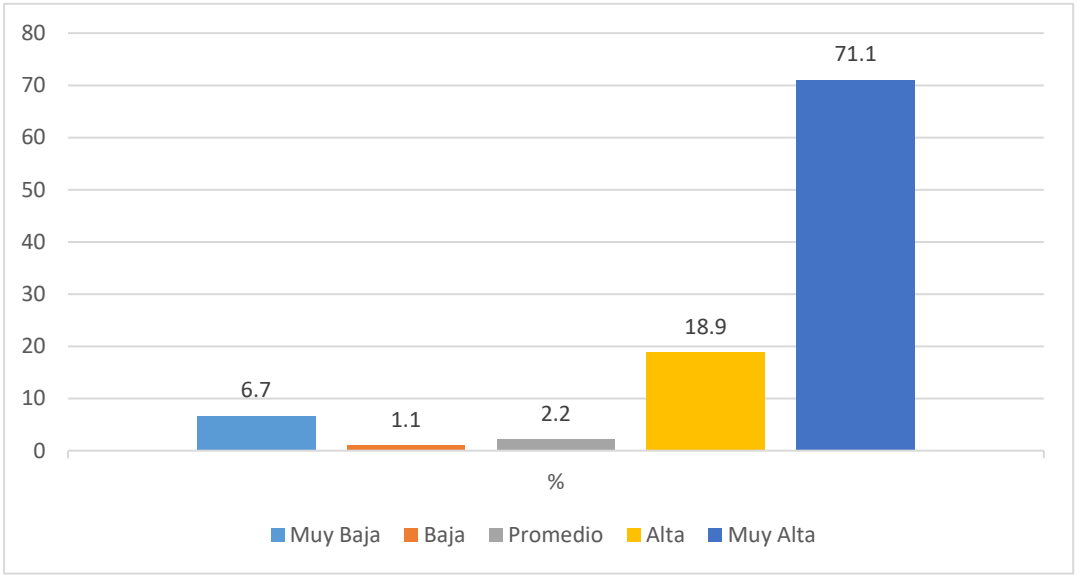
Tabla 3

Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Muy baja	6	6,7
Baja	1	1,1
Promedio	2	2,2
Alta	17	18,9
Muy alta	64	71,1
Total	90	100

Figura 1

Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 3 y figura 1, se observa que para la variable inteligencia emocional se presenta el 6,7% de estudiantes se muestran en el nivel muy bajo, 1,1% de estudiantes en un nivel bajo, 2,2% de estudiantes en el nivel promedio, 18,9% de estudiantes en el nivel alto y 71,1% de estudiantes en el nivel muy alto.

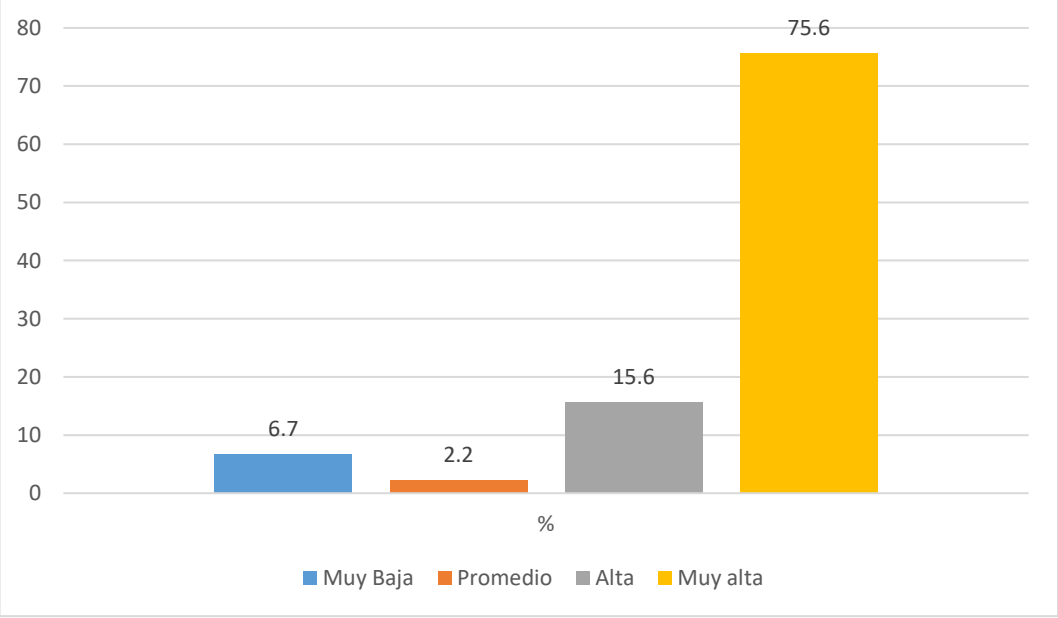
Tabla 4

Niveles de la dimensión Intrapersonal en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Muy baja	6	6,7
Promedio	2	2,2
Alta	14	15,6
Muy alta	68	75,6
Total	90	100

Figura 2

Niveles de la dimensión Intrapersonal en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 4 y figura 2, se observa que para intrapersonal se presenta el 6,7% de estudiantes se muestran en el nivel muy bajo, 2,2% de estudiantes en el nivel promedio, 15,6% de estudiantes en el nivel alto y 75,6% de estudiantes en el nivel muy alto.

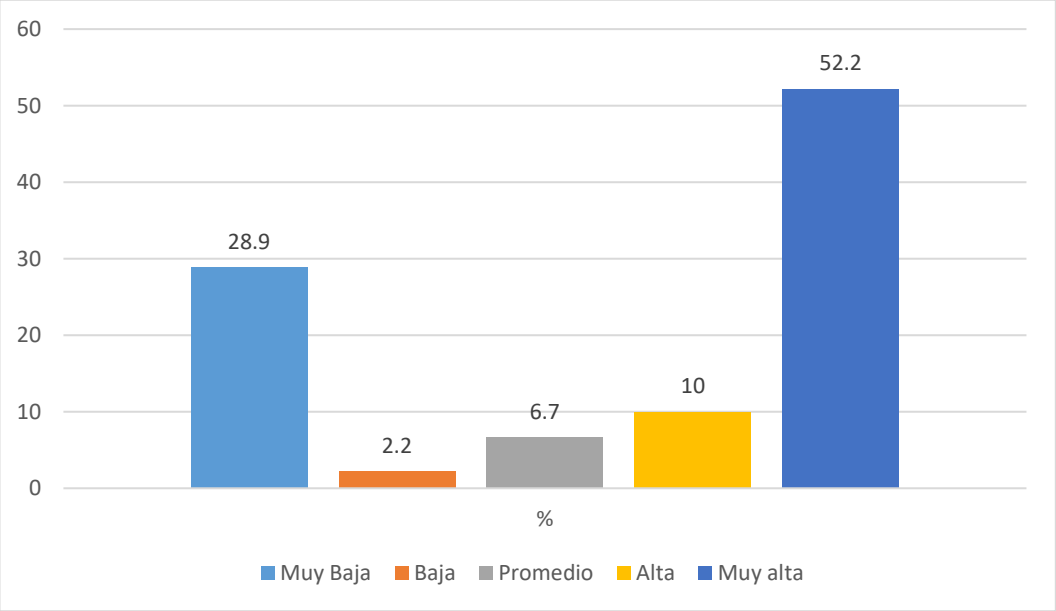
Tabla 5

Niveles de la dimensión Interpersonal en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Muy baja	28	28,9
Baja	2	2,2
Promedio	6	6,7
Alta	10	10,0
Muy alta	52	52,2
Total	90	100

Figura 3

Niveles de la dimensión Interpersonal en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 5 y figura 3, se observa que para interpersonal se presenta el 28,9% de estudiantes se encuentran en el nivel muy bajo, 2,2% de estudiantes en el nivel bajo, 6,7% de estudiantes en el nivel promedio, 10,0% de estudiantes en el nivel alto y 52,2% de estudiantes en el nivel muy alto.

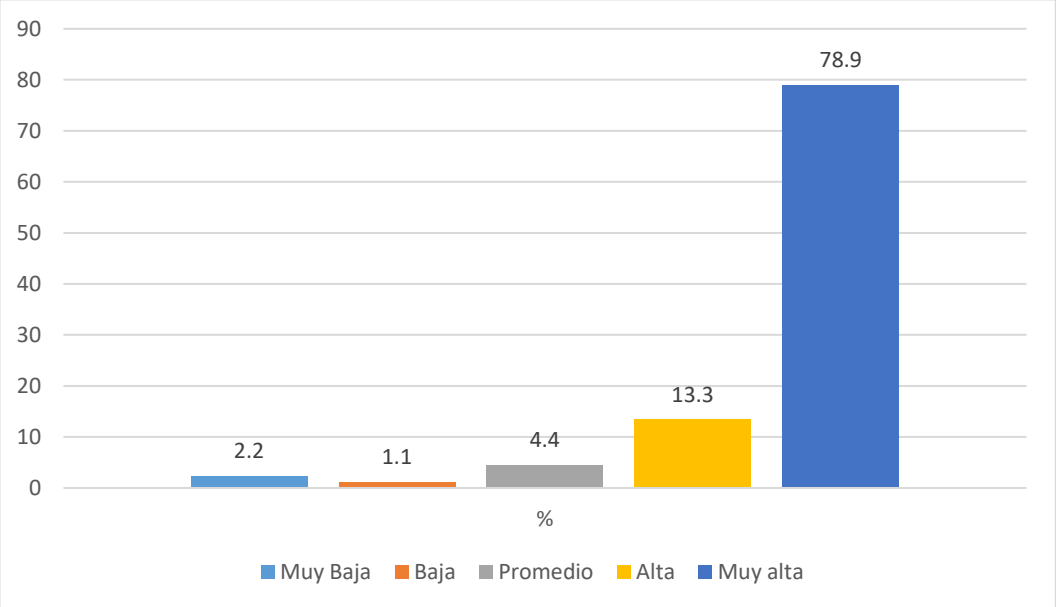
Tabla 6

Niveles de la dimensión Adaptabilidad en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Muy baja	2	2,2
Baja	1	1,1
Promedio	4	4,4
Alta	12	13,3
Muy alta	71	78,9
Total	90	100

Figura 4

Niveles de la dimensión Adaptabilidad en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 6 y figura 4, se observa que para adaptabilidad se presenta el 2,2% de estudiantes se encuentran en el nivel muy bajo, 1,1% de estudiantes en el nivel bajo, 4,4% de estudiantes en el nivel promedio, 13,33 de estudiantes en el nivel alto y 78,9% de estudiantes en el nivel muy alto.

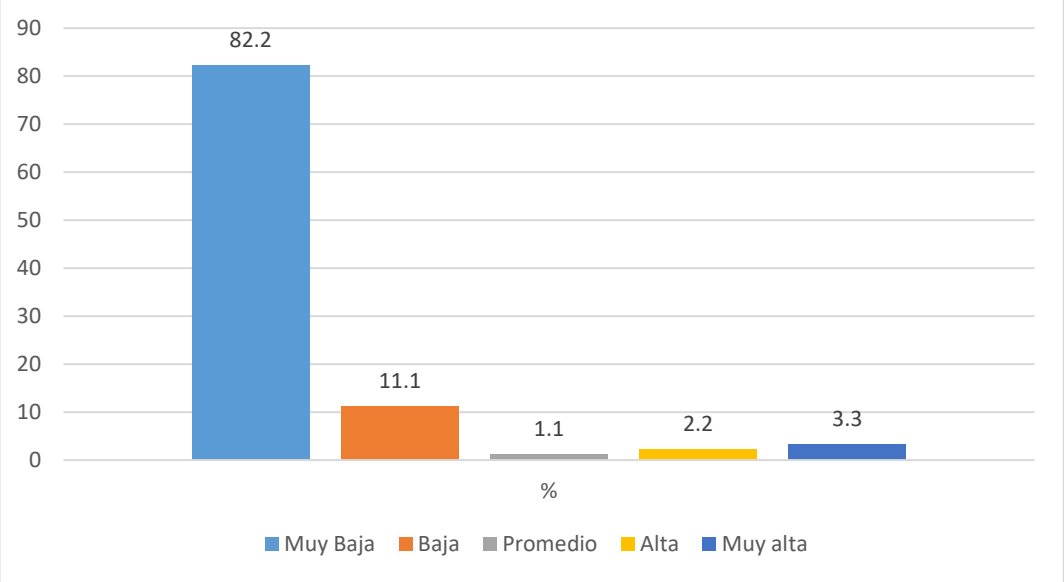
Tabla 7

Niveles de la dimensión Manejo de tensión en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Muy baja	74	82,2
Baja	10	11,1
Promedio	1	1,1
Alta	2	2,2
Muy alta	3	3,3
Total	90	100

Figura 5

Niveles de la dimensión Manejo de tensión en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 7 y figura 5, se observa que para manejo de tensión se presenta el 82,2% de estudiantes se encuentran en el nivel muy bajo,11,1 de estudiantes en el nivel bajo, 1,1% de estudiantes en el nivel promedio, 2,2 de estudiantes en el nivel alto y 3,3% de estudiantes en el nivel muy alto.

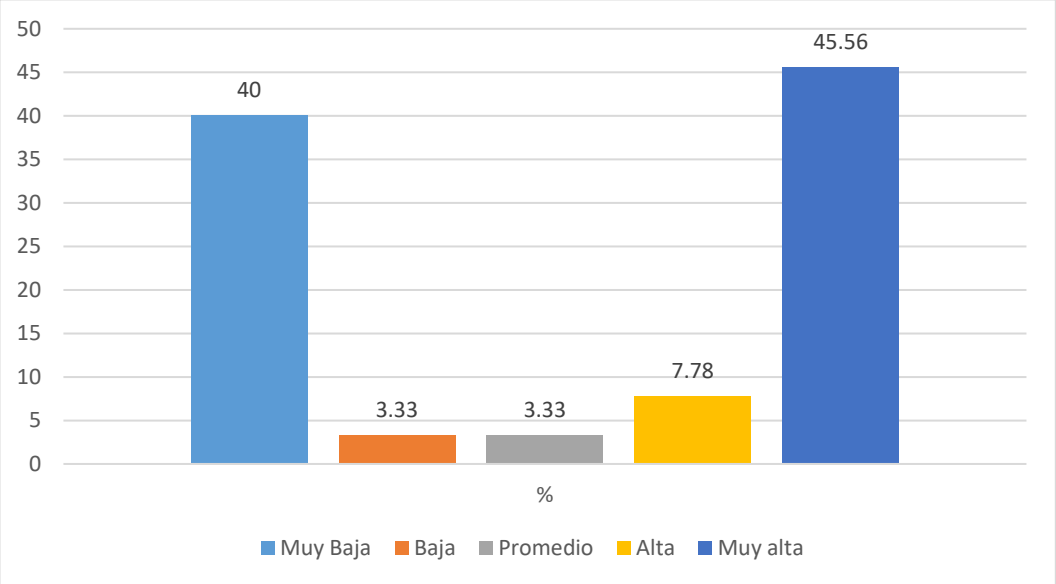
Tabla 8

Niveles de la dimensión Estado de animo en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Muy baja	36	40,0
Baja	3	3,33
Promedio	3	3,33
Alta	7	7,78
Muy alta	41	45,56
Total	90	100

Figura 6

Niveles de la dimensión Estado de animo en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 8 y figura 6, se observa que para estado de ánimo se presenta el 40,0% de estudiantes se encuentra en el nivel muy bajo, 3,33% de estudiantes en el nivel bajo, 3.33% de estudiantes en el nivel promedio, 7,78% de estudiantes en el nivel alto y 45.56% de estudiantes en el nivel muy alto.

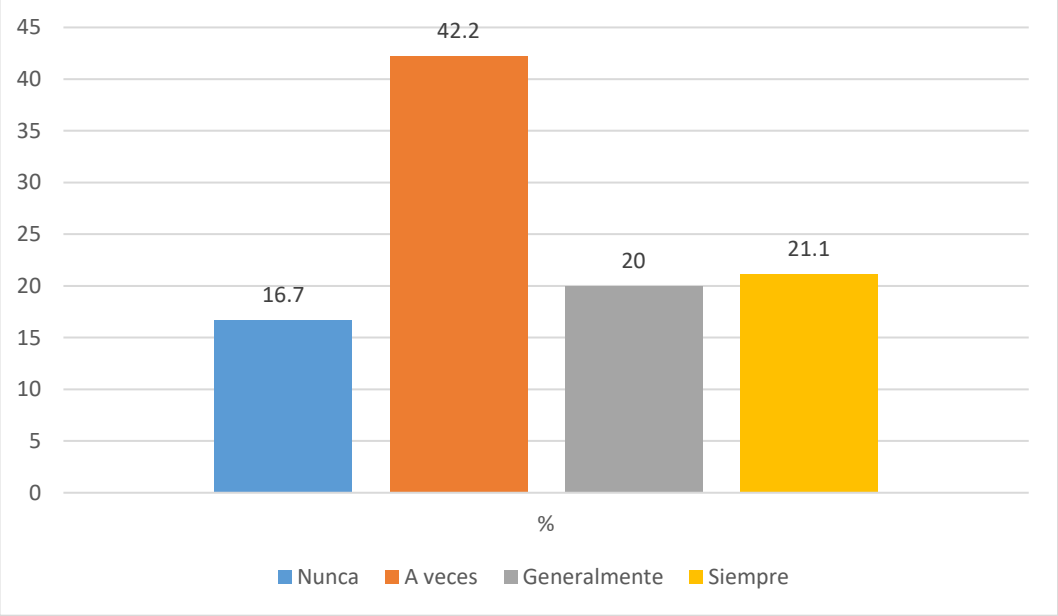
Tabla 9

Niveles de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Nunca	15	16,7
A veces	38	42.2
Generalmente	18	20.0
Siempre	19	21.1
Total	90	100

Figura 7

Niveles de afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 9 y figura 7, se observa que para la variable afrontamiento al estrés, presenta que el 16,7% de estudiantes se encuentra en el nivel definido como nunca, 42,2% de estudiantes en el nivel definido como a veces, 20% de estudiantes en el nivel definido como generalmente y 21,1% de estudiantes en el nivel definido como siempre.

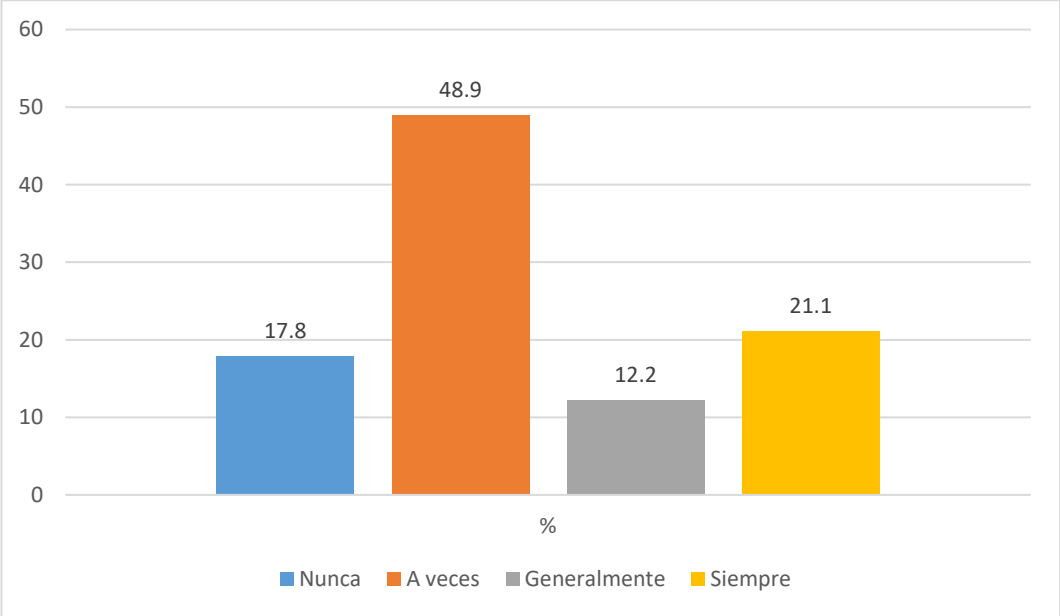
Tabla 10

Niveles de la dimensión Afrontamiento al estrés enfocado al problema en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Nunca	16	17.8
A veces	44	48,9
Generalmente	11	12,2
Siempre	19	21,1
Total	90	100

Figura 8

Niveles de la dimensión Afrontamiento al estrés enfocado al problema en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 10 y figura 8, se observa que para afrontamiento al estrés enfocado al problema se presenta que el 17,8% de estudiantes se encuentra en el nivel definido como nunca, 48,9% de estudiantes en el nivel definido como a veces, 12,2% de estudiantes en el nivel definido como generalmente y 21,1% de estudiantes en el nivel definido como siempre.

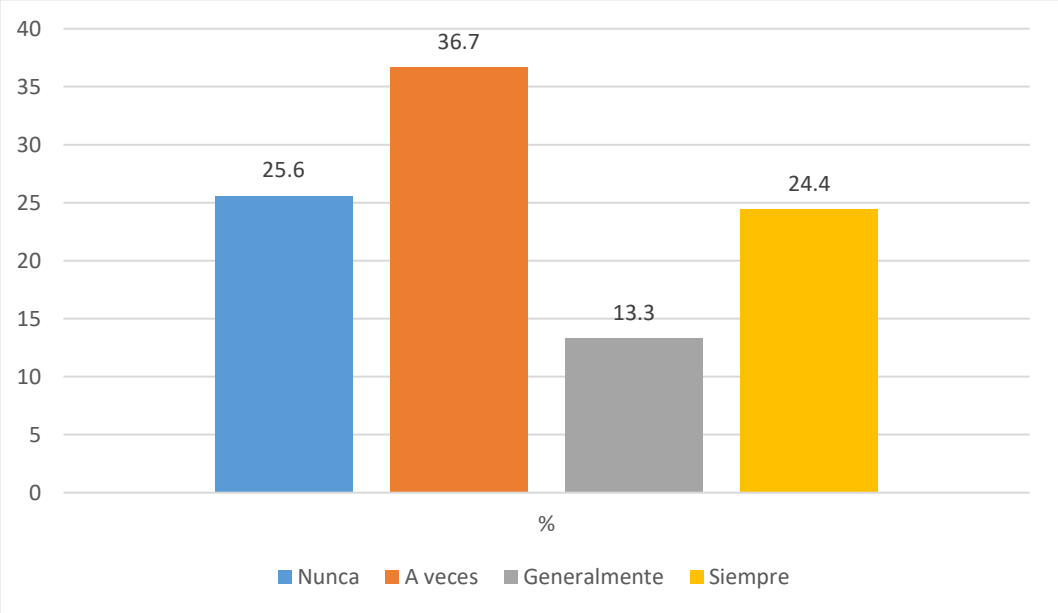
Tabla 11

Niveles de la dimensión Afrontamientos al estrés enfocado en la emoción en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Nunca	23	25,6
A veces	33	36,7
Generalmente	12	13,3
Siempre	22	24,4
Total	90	100

Figura 9

Niveles de la dimensión Afrontamientos al estrés enfocado en la emoción en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 11 y figura 9, se observa que para afrontamiento al estrés enfocado en la emoción se presenta que el 25,6% de estudiantes se encuentran en el nivel definido como nunca, 36,7% de estudiantes en el nivel definido como a veces, 13,3% de estudiantes en el nivel definido como generalmente y 24,4% de estudiantes en el nivel definido como siempre.

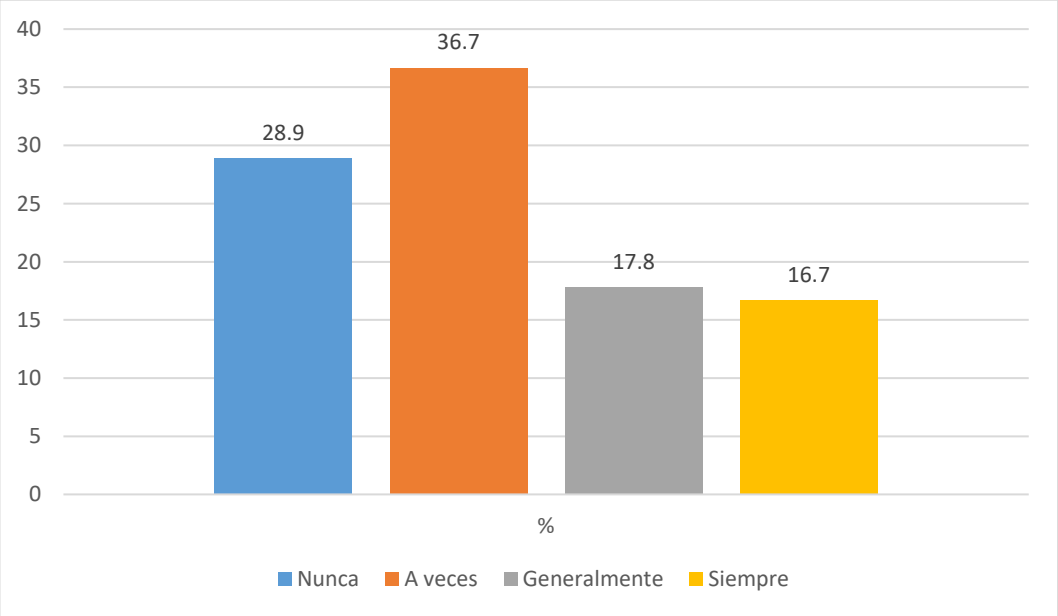
Tabla 12

Niveles de la dimensión Otros afrontamientos evitativos en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno

Niveles	f	%
Nunca	26	28,9
A veces	33	36,7
Generalmente	16	17,8
Siempre	15	16,7
Total	90	100

Figura 10

Niveles de la dimensión Otros afrontamientos evitativos en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno



En la tabla 12 y figura 10, se observa que para otros afrontamientos evitativos se presenta que el 28.9% de estudiantes se encuentran en el nivel definido como nunca, 36.7% de estudiantes en el nivel definido como a veces, 17,8% de estudiantes en el nivel definido como generalmente y 16,7% de estudiantes en el nivel definido como siempre.

5.2. Interpretación de resultados

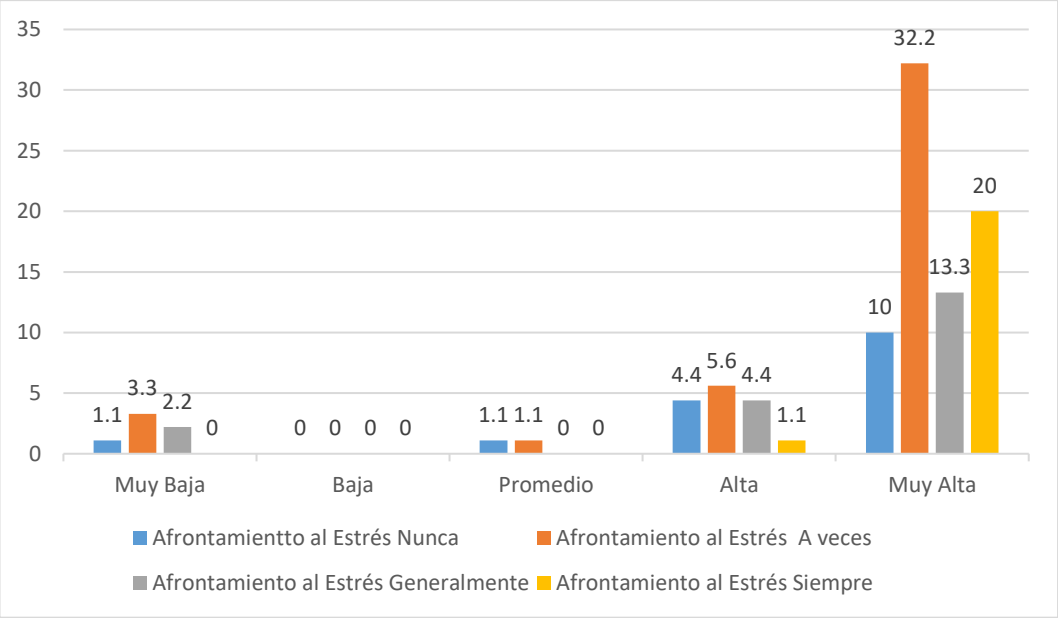
Tabla 13

Relación de Intrapersonal y Afrontamiento al estrés

		Afrontamiento al estrés								Total	
		Nunca		A veces		Generalmente		Siempre			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Intrapersonal	Muy baja	1	1.1	3	3.3	2	2.2	0	0.0	6	6.7
	Baja	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Promedio	1	1.1	1	1.1	0	0.0	0	0.0	2	2.2
	Alta	4	4.4	5	5.6	4	4.4	1	1.1	14	15.6
	Muy alta	9	10.0	29	32.2	12	13.3	18	20.0	68	75.6
Total		15	16.7	38	42.2	18	20.0	19	21.1	90	100.0

Figura 11

Relación de Intrapersonal y Afrontamiento al estrés



Los datos sobre el afrontamiento al estrés revelan algunas tendencias interesantes en relación con la dimensión intrapersonal y los diferentes niveles de estrés. En primer lugar, es evidente que la mayoría de las respuestas intrapersonales se encuentran en los niveles de estrés "Alta" y "Muy alta", lo que indica que las estrategias intrapersonales de afrontamiento son más frecuentes en situaciones de estrés moderado a alto. Por otro lado, en la categoría de estrés "Baja", no se registran respuestas intrapersonales, lo que sugiere que estas estrategias no se aplican comúnmente en situaciones de bajo estrés en esta muestra.

Además, se puede observar que a medida que aumenta el nivel de estrés, hay un incremento gradual en la cantidad de respuestas intrapersonales. Por ejemplo, en la categoría de estrés "Muy baja", solo el 1.1% de las respuestas son intrapersonales, mientras que en la categoría de estrés "Muy alta", este porcentaje se eleva significativamente al 20%. Esto sugiere que las estrategias intrapersonales son más utilizadas como mecanismos de afrontamiento cuando las personas enfrentan niveles más altos de estrés en comparación con situaciones de estrés moderado o bajo. En resumen, este análisis destaca la importancia de comprender cómo las personas enfrentan el estrés y cómo la elección de estrategias de afrontamiento puede variar según el nivel de estrés experimentado.

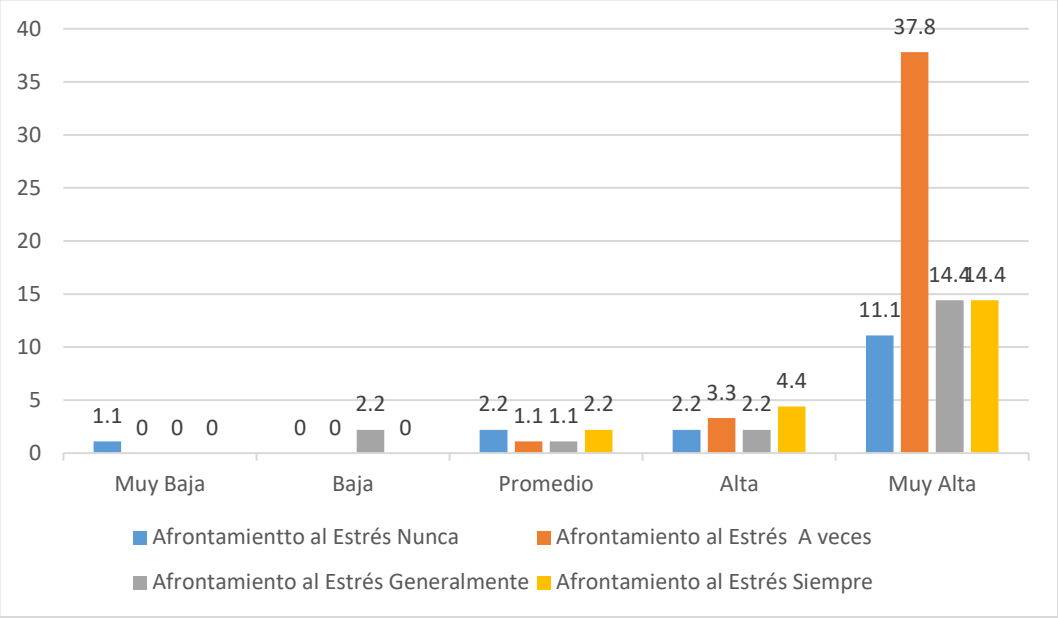
Tabla 14

Relación de Interpersonal y Afrontamiento al estrés

Recuento											
		Afrontamiento al estrés								Total	
		Nunca		A veces		Generalmente		Siempre			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Interpersonal	Muy baja	1	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.1
	Baja	0	0.0	0	0.0	2	2.2	0	0.0	2	2.2
	Promedio	2	2.2	1	1.1	1	1.1	2	2.2	6	6.7
	Alta	2	2.2	3	3.3	2	2.2	4	4.4	11	12.2
	Muy alta	10	11.1	34	37.8	13	14.4	13	14.4	70	77.8
Total		15	16.7	38	42.2	18	20.0	19	21.1	90	100.0

Figura 12

Relación de Interpersonal y Afrontamiento al estrés



El análisis descriptivo de los datos sobre el afrontamiento al estrés, en relación con la dimensión interpersonal y los diferentes niveles de estrés, revela algunas tendencias interesantes. En primer lugar, en la categoría de estrés "Baja", se observa que las estrategias de afrontamiento interpersonal se utilizan con mayor frecuencia, representando el 2.2% de las respuestas. Esto sugiere que, en situaciones de bajo estrés, las personas pueden recurrir más a estrategias de afrontamiento que implican la interacción con otros.

Por otro lado, en la categoría de estrés "Muy alta", las estrategias de afrontamiento interpersonal son las más utilizadas, representando el 37.8% de las respuestas. Esto indica que, cuando las personas enfrentan niveles extremadamente altos de estrés, tienden a buscar apoyo o interactuar con otros como parte de su estrategia de afrontamiento. En general, este análisis resalta la importancia de considerar las estrategias de afrontamiento interpersonal en función del nivel de estrés experimentado, ya que varían significativamente y pueden ser una parte crucial de cómo las personas enfrentan el estrés en diferentes situaciones.

Este análisis revela que el uso de estrategias de afrontamiento interpersonal varía según el nivel de estrés. En situaciones de bajo estrés, estas estrategias son menos comunes, pero a medida que el estrés aumenta, se vuelven más predominantes. Esto sugiere que las personas pueden recurrir a la interacción con otros como una forma de hacer frente al estrés, especialmente cuando experimentan niveles extremadamente altos de estrés.

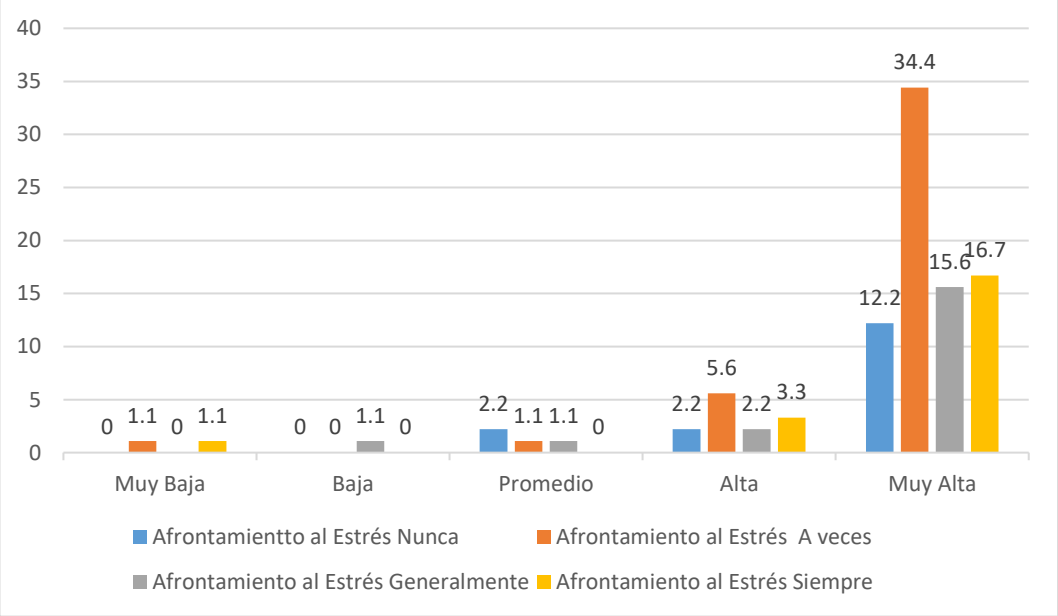
Tabla 15

Relación de Adaptabilidad y Afrontamiento al estrés

		Recuento									
		Afrontamiento al estrés								Total	
		Nunca		A veces		Generalmente		Siempre			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Adaptabilidad	Muy baja	0	0.0	1	1.1	0	0.0	1	1.1	2	2.2
	Baja	0	0.0	0	0.0	1	1.1	0	0.0	1	1.1
	Promedio	2	2.2	1	1.1	1	1.1	0	0.0	4	4.4
	Alta	2	2.2	5	5.6	2	2.2	3	3.3	12	13.3
	Muy alta	11	12.2	31	34.4	14	15.6	15	16.7	71	78.9
Total		15	16.7	38	42.2	18	20.0	19	21.1	90	100.0

Figura 13

Relación de Adaptabilidad y Afrontamiento al estrés



El análisis descriptivo de los datos sobre el afrontamiento al estrés, enfocado en la dimensión de adaptabilidad y los diferentes niveles de estrés, muestra algunas tendencias notables. En primer lugar, en la categoría de estrés "Muy baja", las estrategias de adaptabilidad son poco comunes, representando el 1.1% de las respuestas. Esto sugiere que las personas pueden no recurrir a estrategias de adaptabilidad cuando enfrentan niveles muy bajos de estrés.

Por otro lado, en la categoría de estrés "Muy alta", las estrategias de adaptabilidad son las más utilizadas, representando el 34.4% de las respuestas. Esto indica que cuando las personas experimentan niveles extremadamente altos de estrés, tienden a adoptar estrategias de adaptabilidad como parte de su afrontamiento. En general, este análisis resalta la importancia de considerar cómo las personas se adaptan y ajustan su enfoque de afrontamiento en función del nivel de estrés experimentado, con un aumento en el uso de estrategias de adaptabilidad a medida que el estrés aumenta.

En resumen, este análisis sugiere que las estrategias de adaptabilidad son más comunes en situaciones de estrés moderado a alto, con un pico en la categoría de estrés "Muy alta". Esto indica que las personas pueden utilizar la adaptabilidad como una estrategia de afrontamiento efectiva cuando enfrentan niveles más altos de estrés, buscando ajustar su enfoque y recursos para lidiar con las demandas de la situación estresante.

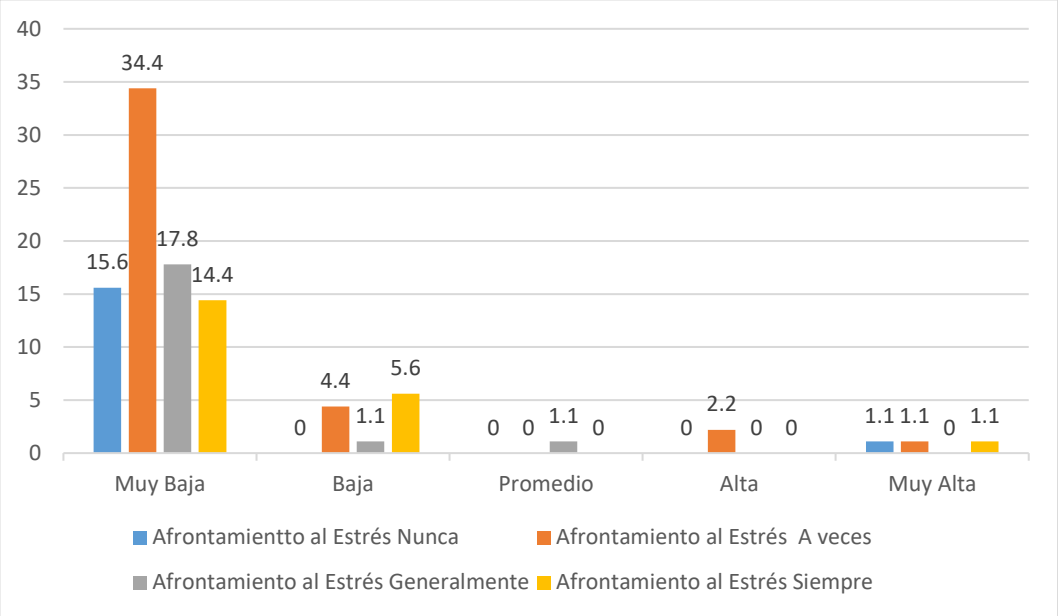
Tabla 16

Relación de Manejo de la tensión y Afrontamiento al estrés

		Recuento									
		Afrontamiento al estrés								Total	
		Nunca		A veces		Generalmente		Siempre			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Manejo de la tensión	Muy baja	14	15.6	31	34.4	16	17.8	13	14.4	74	82.2
	Baja	0	0.0	4	4.4	1	1.1	5	5.6	10	11.1
	Promedio	0	0.0	0	0.0	1	1.1	0	0.0	1	1.1
	Alta	0	0.0	2	2.2	0	0.0	0	0.0	2	2.2
	Muy alta	1	1.1	1	1.1	0	0.0	1	1.1	3	3.3
Total		15	16.7	38	42.2	18	20.0	19	21.1	90	100.0

Figura 14

Relación de Manejo de la tensión y Afrontamiento al estrés



El análisis descriptivo de los datos sobre el afrontamiento al estrés, enfocado en la dimensión del manejo de la tensión y los diferentes niveles de estrés, revela varias tendencias. En primer lugar, en la categoría de estrés "Muy baja", se observa que el manejo de la tensión es relativamente común, representando el 15.6% de las respuestas. Esto sugiere que las personas pueden utilizar estrategias de manejo de la tensión incluso en situaciones de bajo estrés, lo que podría indicar una predisposición a abordar cualquier nivel de tensión de manera proactiva.

Por otro lado, en la categoría de estrés "Baja", el manejo de la tensión también es utilizado, aunque en menor medida, representando el 4.4% de las respuestas. Sin embargo, en las categorías de estrés "Promedio", "Alta" y "Muy alta", las respuestas de manejo de la tensión son menos comunes o incluso inexistentes. Esto podría indicar que las estrategias de manejo de la tensión son más prevalentes en situaciones de bajo estrés y se vuelven menos relevantes o efectivas a medida que el nivel de estrés aumenta.

En resumen, este análisis sugiere que el manejo de la tensión es una estrategia de afrontamiento que se utiliza con mayor frecuencia en situaciones de bajo estrés, pero disminuye su relevancia a medida que el estrés aumenta. Esto podría reflejar la preferencia de las personas por abordar la tensión en situaciones menos estresantes, mientras que, en situaciones de estrés significativo, pueden recurrir a otras estrategias de afrontamiento.

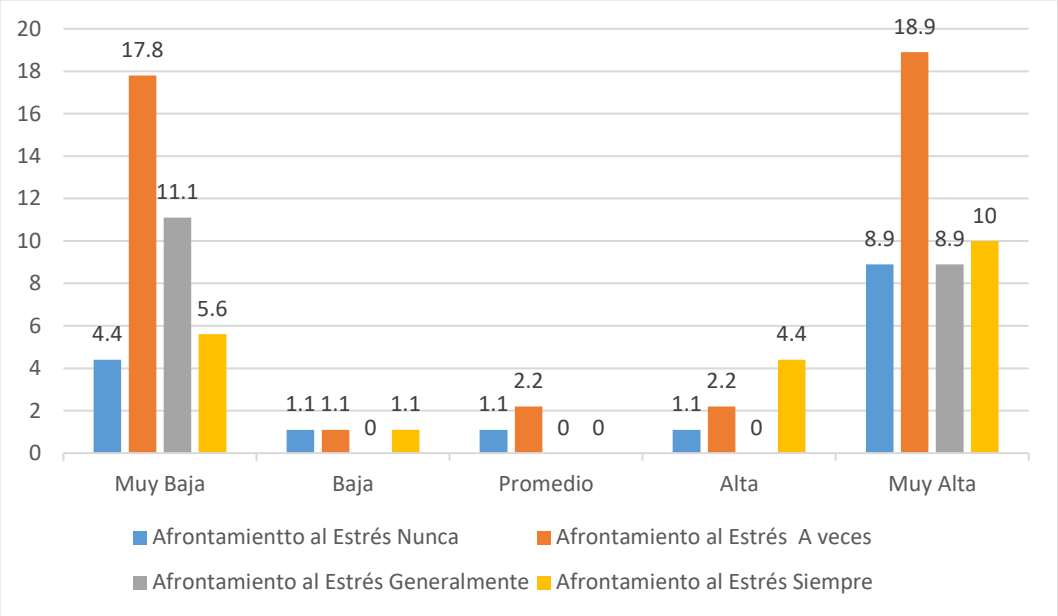
Tabla 17

Relación de Estado de ánimo general y Afrontamiento al estrés

		Recuento									
		Afrontamiento al estrés								Total	
		Nunca		A veces		Generalmente		Siempre			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Estado de ánimo general	Muy baja	4	4.4	16	17.8	10	11.1	5	5.6	35	38.9
	Baja	1	1.1	1	1.1	0	0.0	1	1.1	3	3.3
	Promedio	1	1.1	2	2.2	0	0.0	0	0.0	3	3.3
	Alta	1	1.1	2	2.2	0	0.0	4	4.4	7	7.8
	Muy alta	8	8.9	17	18.9	8	8.9	9	10.0	42	46.7
Total		15	16.7	38	42.2	18	20.0	19	21.1	90	100.0

Figura 15

Relación de Estado de ánimo general y Afrontamiento al estrés



El análisis descriptivo de los datos sobre el afrontamiento al estrés, centrándose en la dimensión del estado de ánimo general y los diferentes niveles de estrés, revela varias observaciones importantes. En primer lugar, se observa que las estrategias de manejo del estado de ánimo general son utilizadas en todas las categorías de estrés, pero su frecuencia varía significativamente. En la categoría de estrés "Baja", las respuestas son relativamente bajas, con un 1.1% de las respuestas correspondientes al estado de ánimo general. Por otro lado, en la categoría de estrés "Muy baja", el estado de ánimo general se utiliza con un 4.4%, lo que sugiere que las personas pueden recurrir a estrategias relacionadas con el estado de ánimo incluso en situaciones de bajo estrés.

Además, en las categorías de estrés "Alta" y "Muy alta", el estado de ánimo general se utiliza con más frecuencia, representando el 4.4% y el 8.9% de las respuestas, respectivamente. Esto sugiere que las estrategias relacionadas con el estado de ánimo son más comunes en situaciones de estrés moderado a alto. En general, este análisis destaca la importancia del estado de ánimo general como una estrategia de afrontamiento que puede ser utilizada en una variedad de niveles de estrés, pero tiende a ser más prominente en situaciones de estrés moderado a alto.

En resumen, el análisis muestra que el estado de ánimo general como estrategia de afrontamiento es utilizado en todas las categorías de estrés, aunque su frecuencia varía. Se utiliza con mayor frecuencia en situaciones de estrés moderado a alto, lo que sugiere que las personas pueden recurrir a este enfoque para gestionar mejor su bienestar emocional en momentos de mayor presión o tensión.

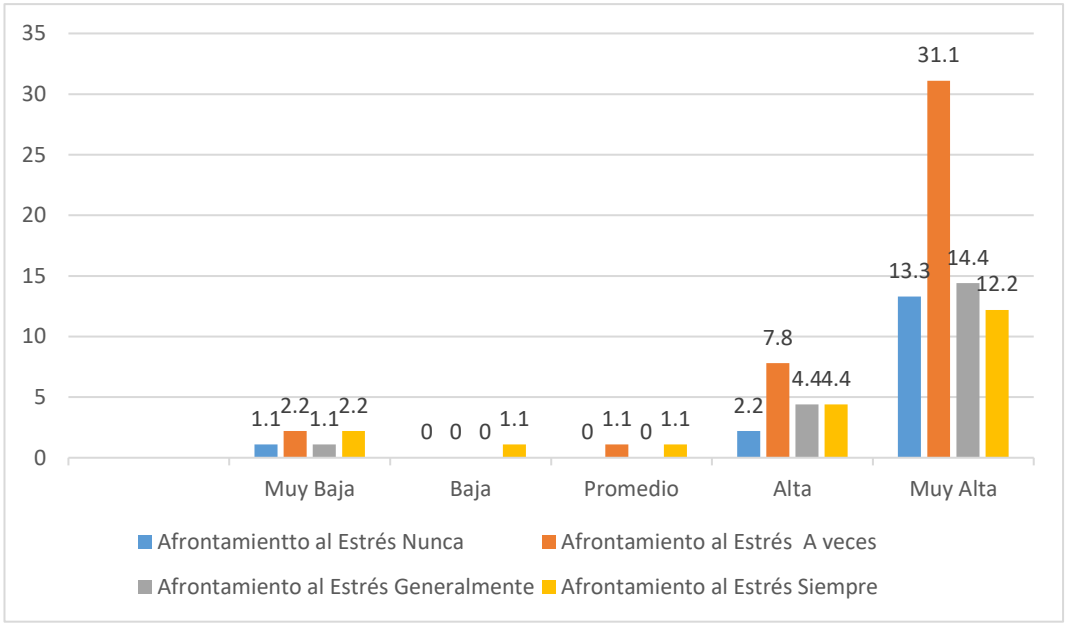
Tabla 18

Relación de Inteligencia Emocional y Afrontamiento al estrés

Recuento											
		Afrontamiento al estrés								Total	
		Nunca		A veces		Generalmente		Siempre			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Inteligencia Emocional	Muy baja	1	1.1	2	2.2	1	1.1	2	2.2	6	6.7
	Baja	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.1	1	1.1
	Promedio	0	0.0	1	1.1	0	0.0	1	1.1	2	2.2
	Alta	2	2.2	7	7.8	4	4.4	4	4.4	17	18.9
	Muy alta	12	13.3	28	31.1	13	14.4	11	12.2	64	71.1
Total		15	16.7	38	42.2	18	20.0	19	21.1	90	100.0

Figura 16

Relación de Inteligencia Emocional y Afrontamiento al estrés



El análisis descriptivo de los datos sobre el afrontamiento al estrés en relación con la dimensión de la inteligencia emocional y los diferentes niveles de estrés arroja algunas observaciones significativas. En primer lugar, se observa que la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento se utiliza en todas las categorías de estrés, aunque la frecuencia varía. En la categoría de estrés "Baja", es utilizada en un 1.1% de las respuestas, lo que sugiere que algunas personas recurren a la inteligencia emocional incluso en situaciones de bajo estrés.

Además, en las categorías de estrés "Alta" y "Muy alta", la inteligencia emocional se utiliza con mayor frecuencia, representando el 4.4% y el 12.2% de las respuestas, respectivamente. Esto indica que las estrategias relacionadas con la inteligencia emocional son más comunes en situaciones de estrés moderado a alto. En general, este análisis destaca la importancia de la inteligencia emocional como una estrategia de afrontamiento que puede ser empleada en una variedad de niveles de estrés, con una mayor prominencia en situaciones de estrés más elevado.

En resumen, el análisis muestra que la inteligencia emocional como estrategia de afrontamiento se utiliza en todas las categorías de estrés, pero su frecuencia es más alta en situaciones de estrés moderado a alto. Esto sugiere que las personas pueden recurrir a la inteligencia emocional para gestionar y regular sus emociones de manera efectiva cuando enfrentan niveles más altos de estrés, lo que puede contribuir a un mejor manejo de las situaciones estresantes.

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov; n>=50 datos;

muestra=90 encuestados

Prueba hipótesis:

Ho: hay normalidad H1: no hay normalidad

Tabla 19

Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig. (p valor)
Intrapersonal	0.427	90	0.000
Interpersonal	0.318	90	0.000
Adaptabilidad	0.454	90	0.000
Manejo tensión	0.469	90	0.000
Estado animo	0.292	90	0.000
afrontamiento al estrés enfocado al problema	0.308	90	0.000
afrontamientos al estrés enfocado en la emoción	0.251	90	0.000
otros afrontamientos evitativos	0.240	90	0.000
Inteligencia emocional	0.400	90	0.000
Afrontamiento emocional	0.263	90	0.000

P valor<0.05 rechazamos ho aceptamos h1

En la tabla 19 se observó en base al análisis de normalidad de los datos estadísticos de la variable inteligencia emocional y afrontamiento al estrés presentan p valor<0.05 por lo que no tienen normalidad y para las dimensiones respectivas su p valor<0.05 por lo que también no presentan normalidad, lo cual utilizaremos en los estadísticos no paramétricos desarrollados con la correlación de rho sperman.

Tabla 20

Hipótesis general

Hi: Existe relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Ho: No existe relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Correlaciones

			Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coeficiente de correlación	0.741
		Sig. (bilateral)	0.008
		N	90

P valor<0.05 se acepta

En la tabla 20, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre el nivel de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023, los resultados demuestran que existe una relación Alta y positiva entre las variables según Rho=0.741 y la significancia p=0.008 menor al parámetro limite (p<0.05).

Tabla 21

Hipótesis especifica 1:

Hi: Existe relación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Ho: No existe relación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Correlaciones

			Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	intrapersonal	Coeficiente de correlación	0.508
		Sig. (bilateral)	0.004
		N	90

P valor<0.05 se acepta

En la tabla 21, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023, los resultados demuestran que existe una relación moderada y positiva entre las variables según Rho=0.508 y la significancia p=0.004 menor al parámetro limite (p<0.05).

Tabla 22

Hipótesis especifica 2:

Hi: Existe relación entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Ho: No existe relación entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Correlaciones

			Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	interpersonal	Coeficiente de correlación	-0.527
		Sig. (bilateral)	0.002
		N	90

P valor<0.05 se acepta

En la tabla 22, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023, los resultados demuestran que existe una relación moderada y negativa entre las variables según Rho=-0.527 y la significancia p=0.008 menor al parámetro limite (p<0.05).

Tabla 23

Hipótesis especifica 3:

Hi: Existe relación entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Ho: No existe relación entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Correlaciones

			Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	Adaptabilidad	Coeficiente de correlación	0.488
		Sig. (bilateral)	0.021
		N	90

P valor<0.05 se acepta

En la tabla 23, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023., los resultados demuestran que existe una relación moderada y positiva entre las variables según Rho=0.488 y la significancia p=0.021 menor al parámetro limite (p<0.05).

Tabla 24

Hipótesis especifica 4:

Hi: Existe relación entre la dimensión manejo de la tensión de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Ho: No existe relación entre la dimensión manejo de la tensión de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Correlaciones

			Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	Manejo de tensión	Coeficiente de correlación	-0.33
		Sig. (bilateral)	0.010
		N	90

P valor<0.05 se acepta

En la tabla 24, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023, los resultados demuestran que existe una relación baja y negativa entre las variables según Rho=-0.330 y la significancia p=0.010 menor al parámetro limite (p<0.05).

Tabla 25

Hipótesis especifica 5:

Hi: Existe relación entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Ho: No existe relación entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.

Correlaciones

			Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	Manejo de tensión	Coeficiente de correlación	-0.519
		Sig. (bilateral)	0.009
		N	90

P valor<0.05 se acepta

En la tabla 25, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023, los resultados demuestran que existe una relación moderada y negativa entre las variables según Rho=-0.519 y la significancia p=0.009 menor al parámetro limite (p<0.05).

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

La etapa universitaria representa un período de transición fundamental en la vida de un individuo, donde se enfrentan a nuevos desafíos académicos, sociales y personales. En este contexto, dos aspectos esenciales que impactan directamente en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes son la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés. La inteligencia emocional engloba la habilidad para comprender y gestionar las propias emociones, así como la capacidad de reconocer y responder a las emociones de los demás. Por otro lado, el afrontamiento al estrés se refiere a los mecanismos cognitivos y conductuales que una persona emplea para enfrentar situaciones percibidas como estresantes. En este marco, exploraremos la interrelación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios, analizando cómo estas competencias emocionales pueden influir de manera significativa en su adaptación, éxito académico y bienestar general durante esta crucial etapa de sus vidas. Se planteó como objetivo general: Determinar la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023.

En el análisis de las Fortalezas: La inteligencia emocional puede promover la resiliencia emocional, lo que significa que los estudiantes pueden adaptarse mejor y recuperarse más rápidamente de situaciones estresantes. Además de la Mejor Toma de Decisiones: Los estudiantes con alta inteligencia emocional pueden tomar decisiones más efectivas en momentos de estrés, ya que están mejor equipados para evaluar y gestionar sus emociones y considerar las consecuencias de sus acciones.

En el análisis de las Debilidades: está el Desafíos en la Regulación Emocional, Aunque los estudiantes pueden ser conscientes de sus emociones, la capacidad para regularlas puede ser más difícil. Esto puede

llevar a dificultades para gestionar el estrés de manera efectiva. Así como la Variabilidad Individual: La inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés pueden variar significativamente entre individuos. No todos los estudiantes poseen el mismo nivel de habilidades emocionales, lo que puede influir en la forma en que enfrentan situaciones estresantes.

La relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios es multifacética y compleja. Mientras que la inteligencia emocional puede proporcionar importantes recursos para afrontar el estrés, también existen desafíos y variabilidad individual que deben ser considerados al analizar esta relación. Es importante promover la inteligencia emocional y proporcionar herramientas y apoyo para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés de manera efectiva.

El estudio se desarrolló en estudiantes universitarios de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno en el período 2023, de ese modo, mediante una amplia revisión bibliográfica en el área de análisis se determinó que no existen investigaciones anteriores relacionados al tema de la presente investigación. Además, se ha observado que en este grupo y grupos similares no se ha determinado el nivel de inteligencia emocional, asimismo, tampoco se ha medido el afrontamiento al estrés entre los estudiantes de ingeniería mecánica de esta universidad.

Por otro lado, el afrontamiento al estrés es una habilidad fundamental para los estudiantes de ingeniería mecánica, dada la naturaleza demandante y rigurosa de su disciplina. Los plazos ajustados, la complejidad de los proyectos y la necesidad de precisión pueden generar altos niveles de estrés. Los estudiantes que poseen estrategias efectivas de afrontamiento son más propensos a mantener un rendimiento académico consistente y evitar el agotamiento. Estas estrategias pueden incluir la gestión del tiempo, técnicas de relajación y la búsqueda de apoyo social.

Según Ugarriza (2004) luego de una revisión bibliográfica encuentra que durante los años 90 algunos autores consideraban a la inteligencia emocional como una habilidad en primer término para evaluar, reconocer, diferenciar y expresar emociones, en segundo término, evaluar y reconocer emociones de los demás, habilidad relacionada con la empatía, y en tercer término, regular emociones propias y de lo demás, y finalmente, para generar emociones que ayuden a la construcción de objetivos personales.

Los resultados descriptivos manifiestan que en la variable inteligencia emocional se presenta el 6,7% de estudiantes se muestran en el nivel muy bajo, 1,11% de estudiantes en un nivel bajo, 2,2% de estudiantes en el nivel promedio, 18,89% de estudiantes en el nivel alto y 71,1% de estudiantes en el nivel muy alto, en la tabla 4 se presenta el 6,7% de estudiantes se muestran en el nivel muy bajo, 2,2% de estudiantes en el nivel promedio, 15,56% de estudiantes en el nivel alto y 75,56% de estudiantes en el nivel muy alto. Y en la tabla 5 que para interpersonal se presenta el 28,89% de estudiantes se encuentran en el nivel muy bajo, 2,22% de estudiantes en el nivel bajo, 6,67% de estudiantes en el nivel promedio y 52,22% de estudiantes en el nivel muy alto. En la tabla 6 que para adaptabilidad se presenta el 2,22% de estudiantes se encuentran en el nivel muy bajo, 1,11 de estudiantes en el nivel bajo, 4,44% de estudiantes en el nivel promedio, 13,33 de estudiantes en el nivel alto y 78,89% de estudiantes en el nivel muy alto.

La inteligencia emocional es una teoría que postula que la capacidad de reconocer, comprender y manejar las propias emociones, así como la habilidad para comprender y relacionarse eficazmente con las emociones de los demás, es un factor crucial en la adaptación y éxito en la vida cotidiana. Esta teoría, desarrollada por Daniel Goleman y otros investigadores, sugiere que la inteligencia emocional es una forma de inteligencia que complementa la inteligencia cognitiva, y que puede influir en la forma en que las personas toman decisiones, resuelven conflictos y establecen relaciones interpersonales. Se compone de habilidades como

la conciencia emocional, la regulación emocional, la empatía y las habilidades sociales, y se considera un factor determinante en la salud mental y el bienestar emocional.

Los resultados descriptivos manifiestan que en la variable afrontamiento al estrés, presenta que el 16,7% de estudiantes se encuentra en el nivel definido como nunca, 42,22% de estudiantes en el nivel definido como a veces, 20,00% de estudiantes en el nivel definido como generalmente y 21,11% de estudiantes en el nivel definido como siempre.

La interacción entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés es crucial para el éxito y la adaptación de los estudiantes universitarios. Una alta inteligencia emocional proporciona a los estudiantes la autoconciencia necesaria para identificar situaciones estresantes y seleccionar estrategias de afrontamiento adecuadas. Además, les dota de la capacidad de gestionar sus emociones de manera saludable, lo que influye en su habilidad para manejar el estrés de manera efectiva. La empatía y el apoyo social, habilidades asociadas con la inteligencia emocional, facilitan la búsqueda de ayuda y apoyo cuando se enfrentan a situaciones estresantes, lo que contribuye a una mejor adaptación y bienestar emocional en el entorno universitario. En conjunto, el desarrollo de estas competencias emocionales se erige como un factor determinante en la experiencia y el éxito de los estudiantes durante su trayectoria universitaria.

La capacidad de afrontamiento al estrés puede influir significativamente en la salud mental y física de una persona. Un afrontamiento efectivo puede reducir los niveles de ansiedad y depresión, promover un mayor bienestar emocional y mejorar la calidad de vida en general. Por otro lado, un afrontamiento inadecuado o poco saludable puede contribuir a problemas de salud a largo plazo y a una mayor vulnerabilidad a trastornos relacionados con el estrés. Es importante señalar que el afrontamiento al estrés no es una habilidad innata, sino que puede ser desarrollada y fortalecida a lo largo del tiempo. Programas de

entrenamiento en habilidades de afrontamiento, técnicas de gestión del estrés y prácticas de bienestar pueden ser herramientas efectivas para mejorar la capacidad de afrontamiento de una persona.

Desde una perspectiva psicológica la inteligencia emocional en estudiantes universitarios representa un pilar fundamental en su adaptación y bienestar emocional durante esta etapa de transición. Aquellos con un alto nivel de inteligencia emocional tienen la capacidad de reconocer y comprender sus propias emociones, lo que les permite abordar de manera efectiva los desafíos académicos y sociales que enfrentan. Además, esta habilidad de autorregulación emocional se traduce en una mayor capacidad de mantener la motivación y la persistencia en la consecución de metas académicas, incluso en momentos de presión y estrés. La inteligencia emocional también facilita la creación de relaciones interpersonales más enriquecedoras y satisfactorias, ya que estos estudiantes tienen una mayor habilidad para comunicarse de manera efectiva, comprender las necesidades de los demás y resolver conflictos de manera constructiva.

El afrontamiento al estrés, por su parte, se convierte en una herramienta crítica para los estudiantes universitarios. Aquellos que emplean estrategias de afrontamiento adaptativas, como la planificación y la búsqueda de apoyo social, experimentan niveles más bajos de estrés y mantienen un mayor bienestar emocional. Estas estrategias les permiten abordar los desafíos académicos y personales de manera más efectiva, minimizando el impacto negativo del estrés en su salud mental y rendimiento académico. En contraste, el uso de estrategias desadaptativas, como la evitación o la negación, puede llevar a un aumento del estrés y a una disminución del bienestar emocional, lo que resalta la importancia de fomentar estrategias de afrontamiento saludables en los estudiantes.

En la comprobación de hipótesis general, Correlación de Rho de Spearman entre las variables entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023, se evidencia la prueba de correlación de Rho de Spearman entre el nivel de inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023 presenta un p valor:0,008 <0.05 por lo que se acepta la hipótesis alterna aceptando la hipótesis de la investigación también presenta un coeficiente de correlación de rho:0.741 fuerte lineal positivo entre las dos variables correlacionadas se contrasta según el antecedente de Criollo (2022) en su investigación para optar por el título profesional de psicología realiza el estudio que analiza el inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en una población policial. La investigación es de diseño no experimental de tipo descriptivo y correlacional. Los datos fueron recabados mediante cuestionarios validados para ambas variables aplicados a una población de 260 efectivos policiales. En sus conclusiones determina que existe correlaciones positivas moderadas. Asimismo, la autora interpreta los resultados como una disminuida medida de inteligencia emocional que encuentra poca correlación con el afrontamiento al estrés, por lo que recomienda programas de promoción de la inteligencia emocional.

En la comprobación de la hipótesis especifica 1, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023, el resultado estadístico manifiesta una relación moderada entre las variables Rho=0.508, y en el análisis por medio de la significancia es de p=0.004 <0.05 por lo que se acepta la hipótesis alterna de la investigación, la cual es contrastada con el antecedente de Zavaleta (2020) la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés de una universidad de Lima. Entre sus principales hallazgos se encuentran la evidencia de correlación positiva entre las variables analizadas. Basados

en estos resultados, la autora recomienda desarrollar programas que mejoren la inteligencia emocional y recomienda realizar estudios similares para generar mayor evidencia en poblaciones similares que pueden ayudar a la corroboración de estos resultados.

En la comprobación de la hipótesis especifica 2, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023, el resultado estadístico manifiesta una relación moderada entre las variables Rho=-0.527, y en el análisis por medio de la significancia es de p=0.002 <0.05 por lo que se acepta la hipótesis alterna de la investigación. Según el antecedente se compra que Castillo y Carranza (2018) la inteligencia emocional y los estrilos de afrontamiento del estrés en adultos mayores de un centro de salud de Lima. Entre sus conclusiones se encuentran el hallazgo de correlaciones entra las variables analizadas y una respuesta adecuada desde la perspectiva de la inteligencia emocional, tal vez, debido a la edad de los participantes considerados adultos mayores, por lo que recomienda su aplicación en contextos diferentes.

En la comprobación de la hipótesis especifica 3, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023., el resultado estadístico manifiesta una relación moderada entre las variables Rho=-0.4887, y en el análisis por medio de la significancia es de p=0.021 <0.05 por lo que se acepta la hipótesis alterna de la investigación. Según el antecedente de Delgado (2022) la inteligencia emocional como moduladora del afrontamiento al estrés Entre sus hallazgos muestran que la inteligencia emociona está relacionada a un mayor grado de resiliencia y en este sentido las personas con mayor grado de inteligencia emocional no perciben las situaciones de crisis con la misma

dificultad con que perciben aquellos individuos con un bajo nivel de inteligencia emocional.

En la comprobación de la hipótesis especifica 4, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023, el resultado estadístico manifiesta una relación moderada entre las variables Rho=--0.330, y en el análisis por medio de la significancia es de p=0.010 <0.05 por lo que se acepta la hipótesis alterna de la investigación. En comparación con Mesa (2019) entre los resultados se encontraron relaciones directas y significativas de estrés laboral y ansiedad. La inteligencia emocional se muestra como predictor de ansiedad y estrés laboral. Por otro lado, las mujeres obtuvieron puntajes mayores de estrés laboral y atención emocional. Además, con los años de experiencia disminuyen significativamente el estrés laboral y la ansiedad.

En la comprobación de la hipótesis especifica 5, se evidencia en la prueba de correlación de Rho de Spearman entre Existe relación entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023, el resultado estadístico manifiesta una relación moderada entre las variables Rho=--0.519, y en el análisis por medio de la significancia es de p=0.009 <0.05 por lo que se acepta la hipótesis alterna de la investigación. En comparación con Gutiérrez (2018) la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés en una población de estudiantes de una escuela superior técnica para formar policías. Entre sus principales hallazgos se encuentran correlaciones positivas entre las variables analizadas por lo que el autor recomienda extender este estudio para mejorar su comprensión en ese mismo ámbito y ámbitos similares.

El afrontamiento al estrés según Sandín y Chorot (2003) se puede entender como los esfuerzos conductuales y cognitivos que efectúa un

individuo para enfrentar el estrés. Por consiguiente, representa las respuestas que genera el individuo frente a demandas internas y externas que generan estrés. En el contexto actual, el afrontamiento al estrés según Carr (2007) comprende en la perspectiva de medición contiene tres subescalas una basada en el problema, otra basada en la emoción y la tercera basada en la evitación o replanteamiento comprendidos en la subescala otros afrontamientos al estrés.

El afrontamiento al estrés es un proceso adaptativo que implica el conjunto de estrategias y recursos que una persona utiliza para hacer frente a situaciones demandantes o estresantes. Estas situaciones pueden surgir de diversas fuentes, como el trabajo, los estudios, las relaciones interpersonales o situaciones inesperadas de la vida diaria. Es importante destacar que el afrontamiento al estrés no implica eliminar el estrés por completo, sino más bien gestionar las emociones y las situaciones de manera saludable y efectiva.

Existen diferentes tipos de estrategias de afrontamiento. Las estrategias centradas en el problema implican abordar directamente la fuente del estrés, como la planificación, la organización y la búsqueda de soluciones concretas. Por otro lado, las estrategias centradas en la emoción se centran en regular las emociones asociadas al estrés, como la relajación, la meditación o la expresión emocional. Ambos enfoques pueden ser complementarios y se eligen según la naturaleza de la situación y las características personales. El afrontamiento al estrés es un proceso dinámico y personal. Lo que funciona para una persona puede no ser efectivo para otra, y puede variar según el contexto y la gravedad del estrés experimentado. Además, la elección de estrategias de afrontamiento puede estar influenciada por factores individuales, como la personalidad, las creencias y los valores.

Además, el apoyo social y la conexión con otros son elementos fundamentales en el afrontamiento al estrés. Contar con una red de apoyo compuesta por familiares, amigos o profesionales de la salud mental puede

proporcionar un valioso respaldo emocional y práctico durante momentos de estrés. Asimismo, es importante reconocer que la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés no son habilidades estáticas, sino que evolucionan a lo largo del tiempo. Por lo tanto, es fundamental fomentar una cultura de aprendizaje continuo y auto reflexión en los estudiantes de ingeniería mecánica. Esto les permitirá adaptarse a los desafíos cambiantes a medida que avancen en su carrera académica y profesional.

En el contexto de una universidad, es esencial considerar cómo se pueden fomentar y desarrollar tanto la inteligencia emocional como las habilidades de afrontamiento al estrés en los estudiantes de ingeniería mecánica. Los programas de formación y talleres específicos pueden proporcionar a los estudiantes las herramientas y el conocimiento necesario para fortalecer estas habilidades. Además, el establecimiento de un entorno educativo que promueva la apertura emocional y la comunicación efectiva puede contribuir significativamente al desarrollo de la inteligencia emocional.

En conclusión, la inteligencia emocional y las habilidades de afrontamiento al estrés son aspectos fundamentales en la formación de estudiantes de ingeniería mecánica en cualquier universidad. Su desarrollo y fortalecimiento no solo contribuyen al éxito académico, sino que también preparan a los estudiantes para afrontar los desafíos del mundo laboral. Es responsabilidad de la institución educativa y de la comunidad académica fomentar un entorno propicio para el crecimiento de estas habilidades, a través de programas de formación, apoyo emocional y una cultura de aprendizaje continuo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera. – Los resultados demuestran un nivel alto y positivo de relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno, esto se demuestra según valor de Rho=0.741 y la significancia p=0.008 menor al parámetro limite (p<0.05).

Segunda. – Los resultados demuestran que existe una relación moderada y positiva entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno, esto se demuestra según valor Rho=0.508 y la significancia p=0.004 menor al parámetro limite (p<0.05).

Tercera. – Los resultados demuestran que existe una relación moderada y negativa entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno, esto se demuestra según valor Rho=-0.527 y la significancia p=0.008 menor al parámetro limite (p<0.05).

Cuarta. – Los resultados demuestran que existe una relación moderada y positiva entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno, esto se demuestra según valor Rho=0.488 y la significancia p=0.021 menor al parámetro limite (p<0.05).

Quinta. – Los resultados demuestran que existe una relación baja y negativa entre la dimensión manejo de la tensión de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno, esto se demuestra según valor Rho=-0.330 y la significancia p=0.010 menor al parámetro limite (p<0.05).

Sexta. – Los resultados demuestran que existe una relación moderada y negativa entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno, esto se demuestra según valor Rho=-0.579 y la significancia p=0.009 menor al parámetro limite (p<0.05).

Recomendaciones

1. A las autoridades de la universidad nacional, se debe de practicar la Autoconciencia Emocional, y fomentar la autoconciencia emocional implica tomarse el tiempo para reconocer y comprender las propias emociones. Para ello los estudiantes pueden llevar a cabo este ejercicio mediante la reflexión diaria sobre sus estados emocionales, identificando qué emociones están experimentando y qué situaciones las desencadenan. Mantener un diario emocional puede ser una herramienta valiosa para este propósito.
2. A las autoridades de la universidad nacional, desarrollar la Habilidad de Regulación Emocional: Ofrecer técnicas y prácticas para regular las emociones es esencial. Esto puede incluir actividades como la meditación, la respiración profunda, la práctica regular de actividades físicas. Estas herramientas proporcionan a los estudiantes mecanismos para manejar el estrés de manera más efectiva.
3. A las autoridades de la universidad nacional, debe de ofrecer recursos de Apoyo y Orientación, estableciendo canales de apoyo y orientación dentro de la institución educativa es esencial. Esto puede incluir servicios de asesoramiento psicológico, grupos de apoyo estudiantil, talleres de gestión del estrés y recursos en línea para promover el bienestar emocional.
4. A los docentes de la universidad nacional, deben de fomentar la Empatía y la Comunicación Asertiva entre los alumnos, y promover la empatía y la comunicación efectiva ayuda a los estudiantes a entender y responder a las emociones de los demás de manera constructiva. Se puede lograr a través de actividades que fomenten la escucha activa y la expresión asertiva de emociones en situaciones interpersonales.
5. A los docentes de la universidad nacional, deben enseñar estrategias de afrontamiento adaptativas deben de proporcionar a los estudiantes herramientas concretas para afrontar el estrés de manera adaptativa es esencial. Esto incluye técnicas de planificación, establecimiento de

metas realistas y búsqueda de apoyo social. También es importante fomentar la capacidad de reevaluar situaciones desde una perspectiva más positiva.

6. A los estudiantes de la universidad nacional, deben de promover la Gestión del Tiempo y la Organización y ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de gestión del tiempo y organización es crucial para reducir el estrés asociado con las cargas académicas. Proporcionar estrategias efectivas para la planificación de tareas y la administración del tiempo puede marcar una gran diferencia.
7. Al implementar estas recomendaciones, se puede proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para mejorar su inteligencia emocional y su capacidad de afrontamiento al estrés. Esto no solo beneficia su bienestar emocional, sino que también puede tener un impacto positivo en su rendimiento académico y su experiencia universitaria en general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, R. (2019). Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en estudiantes de las escuelas deportivas integrales de la UMSA. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés.

Alvarez, A., Gutiérrez, A., & Jorge, D. (2022). Inteliegencia emocional. Lima: Universidad Tecnológica del Perú.

Bar-on, R. (2001). Modelo de inteligencia socio-emocional. Consortium of Research.

Becerra, S. (2013). Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Blanco, A. (1995). Cinco tradiciones en la psicología social. Madrid: Morata.

Carr, A. (2007). Psicología positiva. Barcelona: Paidós.

Carver, C., & Sheier. (1981). Assessing coping strategies: a theoritically based approach. Journal of personality an social psychology.

Castillo, L., & Carraza, L. (2018). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento del estrés en adultos mayores del centro de salud Capilla - Cuterno 2018. Lima: Telesup.

Comisión Europea. (2019). Inteligencia Emocional. Herramienta educativa para el desarrollo de competencias claves. Madrid: Erasmus.

Criollo, E. (2022). Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en policías de la provincia de Piura. Piura: Universidad César Vallejo.

Dawda, D., & Hart, D. (2000). Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. Personality and Individual Differences.

Delgado, L. (2022). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento del estrés. San Cristóbal de la Laguna: Universidad de la Laguna.

Diario Correo. (27 de Julio de 2016). Diario Correo Edición Puno. Obtenido de https://diariocorreo.pe/edicion/puno/el-80-de-la-poblacion-de-puno-padeceria-estres-por-malos-habitos-686619/?ref=dcr

Diario Oficial El Peruano. (25 de Junio de 2019). Diario Oficial El Peruano. Obtenido de Diario Oficial El Peruano: https://elperuano.pe/noticia/80858-la-inteligencia-emocional

Diario Oficial el Peruano. (9 de Octubre de 2022). Minsa: La educación emocional es una herramienta para cuidar la salud mental desde la niñez. Obtenido de https://www.elperuano.pe/noticia/193552-minsa-la-educacion-emocional-es-una-herramienta-para-cuidar-la-salud-mental-desde-la-ninez

Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: El estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Rioja: Unirioja Dialnet.

Extremera, N., Fernández, P., Mestre, J., & Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. Revista lationamericana de psicología.

Fernández, E., Jiménez, M., & Martín, M. (2003). Emoción y motivación: la adaptación humana. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (2011). La inteligencia emocional. Buenos Aires: Zeta.

Guevara, G., Hernández, H., & Flores, T. (2001). Estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes. Revista de investigación en psicología.

Gutiérrez, E. (2018). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Hernández, A., & Camargo, Á. (2017). Autorregulación del aprendizaje en la educación superior en Iberoamérica: una revisión sistemática. Revista Lationamericana de Psicología.

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill Interamericana Editores.

Hernández, R., Fenandez, C., & Baptista, M. (2014). Meotdología de la investigación. México: McGraw-Hill.

Hidalgo, P., Cañas, A., & Cuartero, M. (2022). Autocuidado, afrontamiento e intelgiencia emocional en estudiantes universitarios. Quito: INFAD.

Janet, P. (1888). Les actes inconscients et la mémoire pendant le somnambulisme. Revue Philosophique.

Jaspers, K. (1978). Notizen su Martin Heidegger. München: Piper.

Lagos, R. (2023). El estrés como posibilidad originaria de la existencia. Una interpretación. México: Tópicos.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

López, E., Pulido, M., & Augusto, J. (2013). Inteligencia emocional en el trabajo. Madrid: Síntesis.

López, E., Pulido, M., & Augusto, J. (2013). Inteligencia emocional en el trabajo. Madrid: Síntesis.

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Barranquilla: Universidad del Norte.

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2005). Compteting models of emotional intelligence. Nueva York: Basic Books.

McCubbin, H., Cauble, E., & Patterson, J. (1982). Family stress, coping and social support. Springfield: Thomas Publisher.

Mesa, N. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. San Cristóbal de la Laguna: Universidad de la Laguna.

Morín, E. (2005). Introducción al pensamiento complejo. Madrid: Editorial Gedisa.

Muñoz, C. (2011). Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis. México: Pearson Educación de Méxivo.

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2013). Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis. Bogotá: Ediciones de la U Transversal.

Oblitas, L. (2010). Psicología de la salud y calidad de vida. México: Cengage Learning.

Organización Panamericana de la Salud. (2014). Plan de Acción sobre Salud Mental 2015-2020. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

Orgnización Mundial de la Salud. (8 de Octubre de 2021). Organización de la Salud. Obtenido de Comunicados de Prensa: https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health

Pérez, S., & Perlacios, C. (2018). Correlación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de la escuela profesional de psicología de la Univesidad Nacional de San Agustín. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Petrides, K., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. Personality and Individual differences.

Puigbó, J., Rovira, T., Limonero, J., & Fernández, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. Ansiedad y Estrés.

Ramírez, M., Herrera, F., & Herrera, I. (2003). ¿Qué ocurre con la adpatación y el rendimiento académico de los alumnos, en un contexto educativo pluricultural? Revista Iberoamericana de Educación de la Universidad de Granada.

Russo, S. (2023). Pensando en el estrés dede la epistemología. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba.

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. Madrid: Asociación Española de Piscología Clínica y Piscopatología.

Sañudo, L. (2006). La ética en la investigación educativa. Hallazgos.

Solís, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Lima: Revista Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán.

Taylor, S. (2007). Psicoligía de la salud. México: McGraw Hill.

Torres, A. (2019). Las emociones: epistemología, filosofía y educación. Barquisimeto: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

Ugarriza, N. (2001). Adaptación y estandarización del inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE - JA en jóvenes adultos. Manual técnico. Lima: Libro amigo.

Ugarriza, N. (2004). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes (informe No. 1560-6139). Lima: Universidad de Lima.

UNESCO. (2021). Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile: Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Villasmil, M., Rivas, F., & Camacaro, M. (2020). Un interpenetración rítmica entre gnosis y episteme para la trascendencia organizacional. Mérida: Universidad de los Andes.

Zavaleta, R. (2020). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad de Lima. Lima: Universidad César Vallejo.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	METODOLOGÍA
GENERAL ¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023?	Determinar la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	Existe relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	**Inteligencia Emocional** en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	Intrapersonal	Componente emocional Asertividad Autoconcepto Auto realización Independencia	Escala tipo Likert / Nominal / Discreta	**Tipo de investigación**: Enfoque cuantitativo Investigación correlacional **Diseño de investigación**: Diseño no experimental Diseño transeccional Diseño correlacional causal. **Población**: La población del presente estudio se encuentra
ESPECÍFICOS ¿Cuál es la relación la relación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional con los estilos de	Determinar la relación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional con los estilos de	Existe relación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento		Interpersonal	Relaciones interpersonales Responsabilidad social Empatía Solución de problemas		

afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023?	afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.					conformada por 90 estudiantes de la facultad de ingeniería en una universidad nacional 2023. **Muestra:** La muestra es censal en la presente investigación, lo que implica que el total de individuos de la población es igual al número de individuos analizados. **Técnica de recolección de datos:** Encuesta
¿Cuál es la relación entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023?	Determinar la relación entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	Existe relación entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.		Adaptabilidad	Prueba de realidad Flexibilidad		
¿Cuál es la relación entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia	Determinar la relación entre la dimensión adaptabilidad	Existe relación entre la dimensión adaptabilidad de		Manejo de la tensión	Tolerancia a la tensión Control de impulsos		

emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023?	de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.			Felicidad		
				Estado de ánimo general	Optimismo		
¿Cuál es la relación la dimensión manejo de la tensión de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023?	Determinar la relación entre la dimensión manejo de la tensión de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	Existe relación entre la dimensión manejo de la tensión de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	**Afrontamiento del estrés** en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	Estilos de afrontamiento enfocado al problema	Afrontamiento directo Planificación de actividades Supresión de actividades Demora de afrontamiento	Escala tipo Likert / Nominal / Discreta	

¿Cuál es la relación entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023?	Determinar la relación entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.	Existe relación entre la dimensión estado de ánimo general de la inteligencia emocional con los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023.		Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	Busca soporte emocional Reinterpretación		
				Otros afrontamientos evitativos	Aceptación Retorno a la religión Análisis de emociones Negación Conducta inadecuada Distracción		

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

INVENTARIO BarOn

Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE)

Nombre: _____ Edad: ____ Sexo: _____

Ocupación: _____ Especialidad: _____ Fecha: _____

Inventario de inteligencia emocional (BarOn)

Introducción

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permiten 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. Pocas 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 cómo 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 cómo 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 de 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 cómo 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 deprimo.
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentido.
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, aun 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 ante 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, aun 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 de que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

HOJA DE RESPUESTA DEL INVENTARIO EMOCIONAL Bar On

Nombre: ..... Edad: ..... Sexo: ..... Grado de Instrucción: .....

Ocupación: ..... Semestre Académico: ..... Fecha: .....

Escoge UNA de las cinco alternativas:

1	Rara vez o nunca e mi caso	2	Pocas veces es m caso	3	A veces es mi caso
4	Muchas veces es mi caso	5	Con mucha frecuencia siempre es mi caso		

1	1	2	3	4	5	29	1	2	3	4	5	57	1	2	3	4	5	85	1	2	3	4	5	113	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	30	1	2	3	4	5	58	1	2	3	4	5	86	1	2	3	4	5	114	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5	31	1	2	3	4	5	59	1	2	3	4	5	87	1	2	3	4	5	115	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	32	1	2	3	4	5	60	1	2	3	4	5	88	1	2	3	4	5	116	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5	33	1	2	3	4	5	61	1	2	3	4	5	89	1	2	3	4	5	117	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5	34	1	2	3	4	5	62	1	2	3	4	5	90	1	2	3	4	5	118	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5	35	1	2	3	4	5	63	1	2	3	4	5	91	1	2	3	4	5	119	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5	36	1	2	3	4	5	64	1	2	3	4	5	92	1	2	3	4	5	120	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5	37	1	2	3	4	5	65	1	2	3	4	5	93	1	2	3	4	5	121	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5	38	1	2	3	4	5	66	1	2	3	4	5	94	1	2	3	4	5	122	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5	39	1	2	3	4	5	67	1	2	3	4	5	95	1	2	3	4	5	123	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5	40	1	2	3	4	5	68	1	2	3	4	5	96	1	2	3	4	5	124	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5	41	1	2	3	4	5	69	1	2	3	4	5	97	1	2	3	4	5	125	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5	42	1	2	3	4	5	70	1	2	3	4	5	98	1	2	3	4	5	126	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5	43	1	2	3	4	5	71	1	2	3	4	5	99	1	2	3	4	5	127	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5	44	1	2	3	4	5	72	1	2	3	4	5	100	1	2	3	4	5	128	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5	45	1	2	3	4	5	73	1	2	3	4	5	101	1	2	3	4	5	129	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5	46	1	2	3	4	5	74	1	2	3	4	5	102	1	2	3	4	5	130	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5	47	1	2	3	4	5	75	1	2	3	4	5	103	1	2	3	4	5	131	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5	48	1	2	3	4	5	76	1	2	3	4	5	104	1	2	3	4	5	132	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5	49	1	2	3	4	5	77	1	2	3	4	5	105	1	2	3	4	5	133	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5	50	1	2	3	4	5	78	1	2	3	4	5	106	1	2	3	4	5						
23	1	2	3	4	5	51	1	2	3	4	5	79	1	2	3	4	5	107	1	2	3	4	5						
24	1	2	3	4	5	52	1	2	3	4	5	80	1	2	3	4	5	108	1	2	3	4	5						
25	1	2	3	4	5	53	1	2	3	4	5	81	1	2	3	4	5	109	1	2	3	4	5						
26	1	2	3	4	5	54	1	2	3	4	5	82	1	2	3	4	5	110	1	2	3	4	5						
27	1	2	3	4	5	55	1	2	3	4	5	83	1	2	3	4	5	111	1	2	3	4	5						
28	1	2	3	4	5	56	1	2	3	4	5	84	1	2	3	4	5	112	1	2	3	4	5						

Cuestionario de modos de Afrontamiento al Estrés

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

FORMA DISPOSICIONAL

Edad: _____ Sexo: (M) (F)

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando se 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 encuentre en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MÁS USA.

Marque con un "X" en la opción que mejor lo describe

Casi nunca lo hago	(1)
A veces hago esto	(2)
Usualmente hago esto	(3)
Hago esto con mucha frecuencia	(4)

	1	2	3	4
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.				
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.				
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.				
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.				
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.				
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos.				
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.				
8. Aprendo a convivir con el problema.				
9. Busco la ayuda de Dios.				
10. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.				
11. Emocionalmente me perturbo y niego mis emociones.				
12. Dejo de lado mis metas.				
13. Me dedico a trabajar o realizar actividades para alejar el problema de mi mente.				
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.				
15. Elaboro un plan de acción.				
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo lados de otras actividades.				
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita. 18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.				
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.				
20. Trato de ver el problema en forma positiva.				

21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.				
22. Deposito mi confianza en Dios.				
23. Libero mis emociones.				
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.				
25. Dejo de perseguir mis metas.				
26. Voy al cine o miro TV, para pensar menos en el problema.				
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.				
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.				
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.				
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.				
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.				
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.				
33. Aprendo algo de la experiencia.				
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.				
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.				
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.				
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.				
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.				
40. Actúo directamente para controlar el problema.				
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.				
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.				
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.				
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.				
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.				
47. Acepto que el problema ha sucedido.				
48. Rezo más de lo usual.				
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.				
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real".				
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.				
52. Duermo más de lo usual.				

HOJA DE RESPUESTA DEL CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
FORMA DISPOSICIONAL

Nombre: ..... Edad: ..... Sexo: ..... Grado de Instrucción: .....

Ocupación: ..... Semestre Académico: ..... Fecha: .....

Marque con una X en la opción que mejor lo describre:

1	Casi nunca lo hago	2	A veces hago esto	3	Usualmente hago esto	4	Hago esto con mucha frecuencia

1		1	2	3	4	14		1	2	3	4	27		1	2	3	4	40		1	2	3	4
2		1	2	3	4	15		1	2	3	4	28		1	2	3	4	41		1	2	3	4
3		1	2	3	4	16		1	2	3	4	29		1	2	3	4	42		1	2	3	4
4		1	2	3	4	17		1	2	3	4	30		1	2	3	4	43		1	2	3	4
5		1	2	3	4	18		1	2	3	4	31		1	2	3	4	44		1	2	3	4
6		1	2	3	4	19		1	2	3	4	32		1	2	3	4	45		1	2	3	4
7		1	2	3	4	20		1	2	3	4	33		1	2	3	4	46		1	2	3	4
8		1	2	3	4	21		1	2	3	4	34		1	2	3	4	47		1	2	3	4
9		1	2	3	4	22		1	2	3	4	35		1	2	3	4	48		1	2	3	4
10		1	2	3	4	23		1	2	3	4	36		1	2	3	4	49		1	2	3	4
11		1	2	3	4	24		1	2	3	4	37		1	2	3	4	50		1	2	3	4
12		1	2	3	4	25		1	2	3	4	38		1	2	3	4	51		1	2	3	4
13		1	2	3	4	26		1	2	3	4	39		1	2	3	4	52		1	2	3	4

Anexo 3. Ficha de validación de instrumentos de validación

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. **DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023

Nombre del Experto: Mg. Ps. Tania del Rosario Rojas Gómez

II. **ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓	

III. **OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

Nombre: Tania Rojas Gomez
No. DNI: 29534328

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA AREQUIPA

Mg. Ps. Tania del Rosario Rojas Gómez
DIRECTORA
CENTRO DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES
"MOISES HERESI FARWAGI"

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023

Nombre del Experto: Mg Ps Ronal Manuel Fernandez Revilla

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguno

Nombre: Ronal Fernandez Revilla
No. DNI: 29474598

Dr. Ronal M. Fernández Revilla
C.Ps.P. Nº 8726
PSICÓLOGO

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023

Nombre del Experto: Carlos Alberto Arredondo Salas

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

P.. Carlos A. Arredondo Salas
Colegio de Psicólogos del Perú
Reg. No. 7455

Nombre: Carlos Alberto Arredondo Salas
No. DNI: 29499704

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023

Nombre del Experto: Mg. Ps Tania del Rosario Rojas Gómez

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

Nombre: Tania Rojas Gomez
No. DNI: 29534328

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA AREQUIPA

Mg. Ps. Tania del Rosario Rojas Gómez
DIRECTORA
CENTRO DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES
"MOISES HERESI PARWACI"

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023

Nombre del Experto: Mg Ps Ronal Manuel Fernandez Revilla

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguno

Nombre: Ronal Fernandez Revilla
No. DNI: 29474598

Dr. Ronal M. Fernández Revilla
C.Ps.P. Nº 8726
PSICÓLOGO

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno - 2023

Nombre del Experto: Carlos Alberto Arredondo Salas

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

Nombre: Carlos Alberto Arredondo Salas
No. DNI: 29499704

MMPJ

ASESORÍA
CAPACITACIÓN
GESTIÓN DE POTENCIAL
EVALUACIÓN
DESARROLLO SOFTWARE PARA INVESTIGACIÓN

Callao, 13 de setiembre del 2023

Señor
Ricardo Arnold MARTELL HUAMAN

ASUNTO: AUTORIZACIÓN DE USO DE PROGRAMAS DE TEST

Wilfredo Javier MARQUINA MAUNY, con DNI 256206299, con domicilio legal en Los Sauces 195 Dept. 201 Urb. Jardines Virú, Bellavista – Callao. Autor de software para investigación académica. En atención a los alcances de la Resolución del Consejo Directivo N° 174 – 2019 sobre Modifican el Reglamento del Registro Nacional de Trabajo de investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales que conforme al Artículo 2° en su Finalidad establece que "…coadyudar en la calidad de la investigación científica…". De manera particular siendo uno de sus fines, en su al Artículo 10.4 "Difundir y promover la utilización de los trabajos de investigación o tesis en el ámbito académico y comunidad en general…" Se ha procedido a desarrollar el software académico de un instrumento psicológico validado en el Perú, en función a los alcances del artículo 10.4 para su correspondiente aplicación en procesos de investigación académica.

Por lo expuesto:

AUTORIZO,

A la Sr. Ricardo Arnold MARTELL HUAMAN el uso del programa de calificación digital del test validado, de mi autoría: Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (COPE). Diseñado para aplicar en su Proyecto de tesis **"Inteligencia Emocional y Afrontamiento del Estrés en estudiantes de Ingeniería Mecánica de una Universidad Nacional de Puno - 2023".**

Se expide la presente para los fines académicos establecidos a solicitud digital de la interesada, deseándole los éxitos esperados en su realización.

Atte.

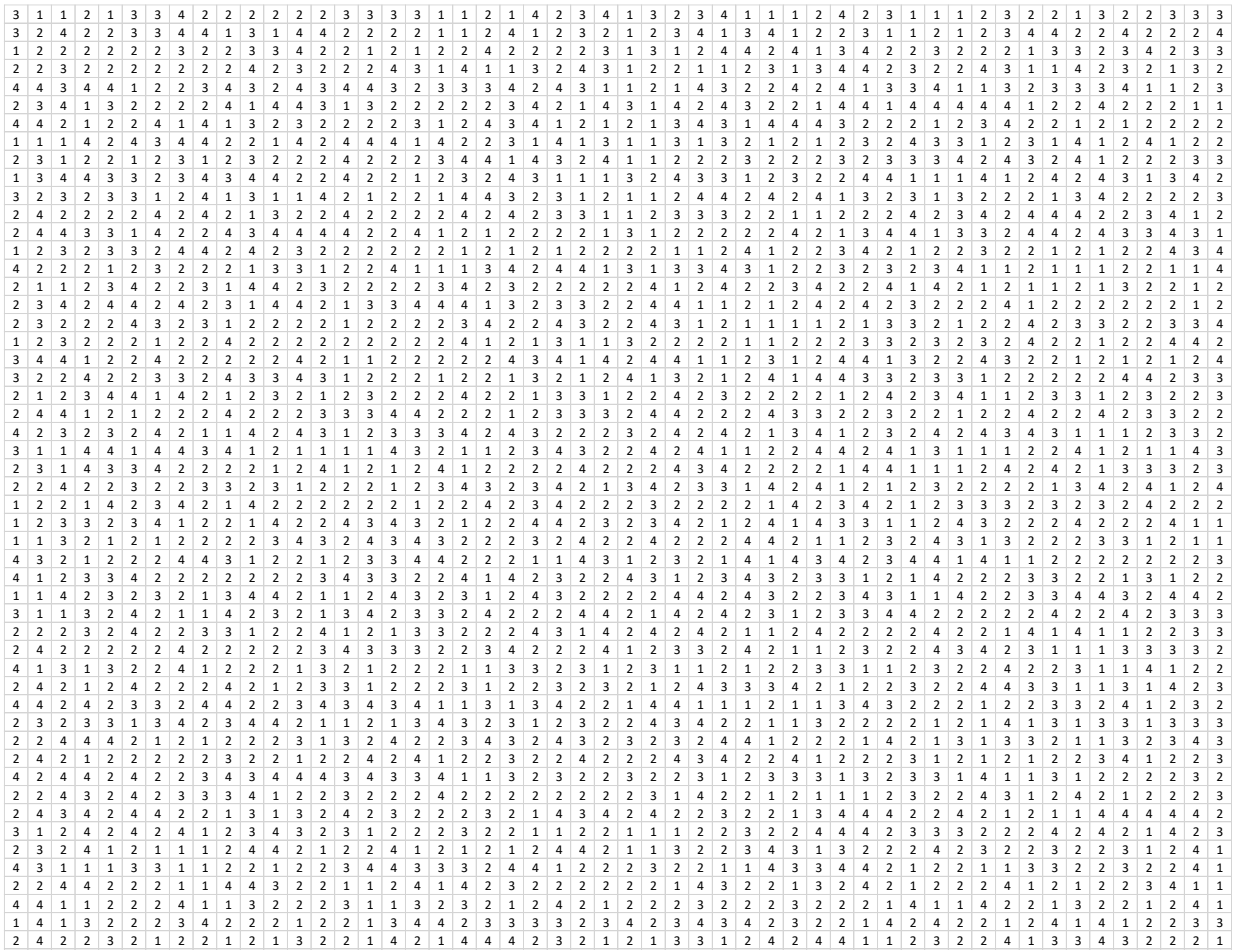
MMPJ
WILFREDO MARQUINA MAUNY
CPsP 21636

Los Sauces 195 Dept. 201 Urb. Jardines Virú – Bellavista – Callao
Consultor.marquina@gmail.com – testsdepsicologia@gmail.com
Cel. 999 249 919

Anexo 4. Base de datos

P1	P2	P3	P4	P5	P6	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	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	P62	P63	P64	P65	P66
4	1	4	5	5	5	3	5	5	1	5	1	1	1	5	5	2	2	2	5	1	2	1	1	1	5	1	1	5	1	4	1	4	2	1	1	3	1	5	4	1	1	2	4	3	2	5	1	2	2	2	2	3	5	4	5	1	2	4	4	4	5	4	1	2	3
4	2	4	5	5	5	5	4	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	2	5	5	1	2	5	5	5	1	1	5	1	5	3	5	2	1	2	3	3	5	5	1	1	1	5	5	1	4	1	1	2	1	3	1	4	5	5	3	2	5	5	5	4	5	1	2	1
3	1	2	3	3	1	3	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	3	1	4	3	2	2	1	3	1	4	2	1	2	3	1	1	5	1	3	2	3	1	2	4	4	4	1	2	1	4	4	3	3	1	2	1
3	1	2	3	4	5	3	5	3	5	3	1	4	1	2	2	4	5	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	4	1	5	1	3	2	1	2	4	2	4	5	1	1	2	3	4	2	5	1	2	3	1	4	1	4	3	1	1	1	4	4	4	4	4	1	3	3
4	1	4	5	5	5	3	5	4	1	5	1	1	2	3	4	2	2	2	1	1	1	4	1	1	4	2	2	4	2	5	1	4	4	1	1	5	1	4	5	1	3	4	4	4	1	5	1	2	5	1	3	2	4	2	5	1	1	4	4	4	4	5	2	1	2
5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	5	5
4	1	1	5	5	5	5	4	5	1	5	1	1	2	5	5	1	1	2	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	4	1	1	5	1	5	5	1	1	2	5	4	2	5	2	1	1	1	1	1	5	4	5	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1
5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5
2	1	2	1	5	5	3	5	4	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	3	5	3	5	5	1	1	1
4	1	2	4	5	5	4	4	4	1	5	1	1	1	4	5	2	1	3	4	1	1	4	1	1	5	1	1	5	1	5	2	4	3	1	1	2	1	5	5	1	1	1	3	5	1	5	1	1	4	1	2	2	3	3	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	3
4	4	2	5	2	4	5	1	5	1	5	2	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	2	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1
1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	5	5	5	1	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1
3	3	2	4	4	5	2	3	5	1	5	1	1	2	5	5	1	2	4	5	5	5	4	1	5	5	2	1	5	1	5	1	1	5	1	2	5	2	5	5	4	3	1	5	5	2	5	3	2	4	5	2	3	5	5	5	4	2	4	5	5	5	5	2	5	3
4	1	2	4	5	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	4	1	2	4	4	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	2	2	1	1	2	4	1	1	1	2	4	1	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	3	2	2	4	5	1	1	3	5
4	1	3	5	4	5	3	4	3	1	5	3	1	1	2	5	1	3	1	4	1	2	1	1	1	2	3	2	4	1	5	1	2	4	1	1	4	2	1	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	5	2	1	5	2	5	2	1	1	5	5	5	5	1	1	4
5	1	2	5	5	5	5	5	4	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	3	1	1	5	2	1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	3	5	5	1	5	1	1	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1
5	1	1	4	4	4	2	4	4	1	4	1	1	1	4	5	1	1	2	5	1	1	1	1	1	5	3	1	5	1	5	1	4	5	1	1	4	2	2	4	2	1	2	4	1	1	5	1	2	1	1	1	1	5	2	5	1	1	4	5	5	1	5	1	5	1
4	1	2	5	4	5	5	2	5	2	5	1	5	1	4	5	1	4	2	3	1	1	1	1	1	5	4	2	4	2	1	1	4	4	4	1	2	2	5	5	1	1	4	5	4	1	5	1	2	4	2	2	3	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	2
5	1	2	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	2	5	1	1	2	1	1	5	1	1	4	2	5	1	5	4	1	1	5	1	5	5	1	1	4	5	5	1	5	1	1	5	1	2	1	5	5	5	1	1	1	5	4	5	5	1	5	1
4	1	2	4	4	4	4	4	4	1	4	2	2	1	4	4	1	1	3	4	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	4	2	4	4	1	4	3	3	1	4	4	1	1	1	4	3	4	1	1	3	1	1	1	4	3	4	1	3	4	4	3	3	4	1	4	1
5	1	5	5	5	5	1	5	1	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5
1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	4	1	1	2	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5
4	2	5	3	5	5	3	3	3	5	5	2	1	1	2	5	1	1	1	4	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	1	1	1	3	1	5	5	1	1	1	5	1	5	1	2	2	5	1	2	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	3	3	5
5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	5	1
4	1	3	5	5	4	5	4	5	1	4	1	1	1	4	5	1	1	4	5	1	1	1	1	1	5	4	1	5	1	5	2	5	4	1	4	5	1	5	5	2	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	1	1	5	4	5	1	1	5	5	5	5	2	1	5	1
5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1
5	1	1	4	5	4	3	4	5	1	5	1	2	2	4	5	1	1	1	4	5	1	3	1	1	4	1	2	5	1	4	1	4	5	1	1	4	1	4	5	1	1	4	4	5	5	5	1	2	1	1	3	1	5	4	4	1	1	4	5	4	4	5	1	1	2
5	1	5	5	5	5	5	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1
5	1	2	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	5
4	1	1	5	4	5	3	5	5	1	5	1	1	2	5	5	2	1	2	5	1	2	3	1	1	4	1	2	5	1	4	1	5	5	1	1	4	1	5	5	1	1	3	4	4	1	5	1	1	5	1	2	2	5	4	5	3	5	1	5	5	5	5	1	1	1
4	1	2	1	4	5	5	3	2	1	5	1	1	2	3	5	2	1	1	5	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	3	1	2	5	2	1	1	4	5	5	1	1	2	3	4	1	5	1	1	1	2	3	2	4	1	3	1	1	4	4	3	2	3	1	3	1
5	1	2	5	4	5	5	3	5	1	5	1	1	2	5	5	2	1	1	5	1	2	2	1	1	4	1	2	5	1	4	2	5	5	2	1	5	2	2	5	1	1	4	5	5	1	5	1	1	4	2	2	2	5	4	5	1	1	2	4	4	4	5	1	4	1
2	1	2	1	5	5	3	5	4	1	5	1	1	1	5	5	1	3	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	4	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	1	1	2	5	5	1	5	1	1	1	2	3	1	5	3	1	1	1	3	5	3	5	5	2	2	2
4	1	1	5	5	5	4	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	4	1	5	1	5	1	4	5	1	1	5	1	5	5	1	1	1	4	5	1	5	1	1	4	1	4	1	5	4	5	1	1	4	5	5	4	5	1	5	1
4	2	1	4	3	5	2	3	3	3	3	4	2	2	4	5	1	1	3	5	1	3	3	1	2	5	3	1	4	2	5	2	4	3	2	4	4	2	5	5	2	1	2	5	5	2	5	2	2	1	2	3	2	3	5	5	3	4	4	4	5	5	5	2	2	2
5	1	3	5	5	5	5	3	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	2	5	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	4	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	1	1	5	1	2	1	5	4	5	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1
5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1
5	1	1	4	4	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	3	1	5	1	1	5	5	1	1	1	4	5	1	5	1	1	5	1	1	1	2	4	5	1	1	5	5	5	4	5	1	5	1
4	1	2	4	4	5	4	4	5	2	5	1	1	2	1	5	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	2	1	5	5	1	5	5	1	1	4	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	2	2	5	4	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1
1	1	5	5	5	5	5	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	5	1
4	1	1	5	5	5	4	5	5	1	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	1	3	5	2	3	5	1	5	5	1	2	2	2	4	1	5	1	1	2	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	1	5	1	5	1
4	1	4	4	3	5	3	5	5	2	5	1	1	1	4	5	1	1	2	5	1	1	4	1	1	1	5	1	5	1	4	3	5	3	1	2	3	2	4	5	5	1	2	1	5	1	5	1	1	2	1	3	1	5	4	5	1	1	5	5	5	4	5	1	3	3
5	5	5	1	2	1	1	1	1	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	2	5	1	1	5	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	5	1	5	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5
5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1
3	1	1	4	2	5	3	5	4	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	5	1	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	3	5	1	5	1

P67	P68	P69	P70	P71	P72	P73	P74	P75	P76	P77	P78	P79	P80	P81	P82	P83	P84	P85	P86	P87	P88	P89	P90	P91	P92	P93	P94	P95	P96	P97	P98	P99	P100	P101	P102	P103	P104	P105	P106	P107	P108	P109	P110	P111	P112	P113	P114	P115	P116	P117	P118	P119	P120	P121	P122	P123	P124	P125	P126	P127	P128	P129	P130	P131	P132	P133
4	1	2	1	1	4	2	2	2	1	2	5	5	5	4	2	1	4	5	2	1	5	4	4	1	2	2	5	4	3	2	2	5	5	1	1	4	5	4	4	2	4	4	4	2	1	5	4	2	2	1	1	2	4	2	1	4	5	1	2	1	2	5	1	2	1	5
2	1	1	1	1	5	1	4	1	1	1	5	5	5	4	2	1	5	4	1	1	5	5	5	2	2	1	1	5	3	1	2	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	1	5	1	5	5	4	1	1	1	1	4	4	1	1	3	5	1	1	1	1	4	1	2	1	5
4	2	1	1	1	4	2	3	2	1	2	4	4	4	3	3	1	3	4	2	2	3	4	4	1	1	2	2	4	3	2	2	4	5	2	1	2	3	4	4	1	4	1	5	2	1	4	5	2	2	1	2	3	4	2	2	3	4	1	1	1	2	1	1	2	1	4
3	1	1	1	1	3	3	3	2	1	1	4	2	4	3	3	1	4	5	1	2	2	4	5	1	1	1	2	4	2	1	2	4	5	1	1	2	5	4	4	2	4	4	4	1	1	5	5	1	2	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5
4	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	4	4	4	4	3	1	4	5	1	2	4	4	4	1	2	2	1	5	4	2	2	4	5	1	3	2	5	4	4	2	5	4	5	1	5	5	5	1	2	3	4	4	5	1	4	3	4	1	1	1	1	5	2	2	1	5
5	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	5	5	5	5	4	1	5	5	1	2	5	5	5	1	1	4	1	5	5	1	2	5	5	1	1	2	1	5	5	2	5	5	5	1	1	5	5	1	2	1	1	4	5	2	2	1	5	1	1	1	1	5	1	2	1	5
5	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	5	5	5	5	4	2	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	2	5	5	1	4	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	4	5	2	5	4	5	1	1	1	2	1	5	1	2	2	5	1	1	1	1	5	1	1	2	5
5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	1	1	1	5	1	1	5
1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	3	5	1	1	1	1	5	5	1	3	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	1	3	1	1	1	3	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5
4	1	1	1	1	4	2	5	1	1	1	5	5	5	5	3	1	3	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	4	1	2	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	3	5	1	1	1	3	1	1	1	1	5	1	2	1	5
5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	2	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5
5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	1	1	5	1	1	5
4	2	1	1	1	5	3	5	2	3	1	5	5	5	5	1	3	4	5	1	1	5	4	1	1	2	1	1	5	1	1	5	5	5	1	2	1	5	5	4	1	5	5	5	1	2	5	5	2	2	1	2	5	2	3	2	2	5	1	4	1	4	5	1	2	1	5
2	1	1	4	5	5	1	1	2	4	5	2	1	1	4	3	1	1	3	4	2	1	1	4	1	1	2	1	4	2	2	1	1	1	4	1	2	2	4	4	1	4	3	3	1	2	1	4	1	2	1	2	4	5	3	3	1	1	1	2	5	1	2	1	4	1	2
5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	5	5	4	5	2	1	5	5	1	2	5	5	5	1	1	1	1	5	2	1	2	5	5	1	1	1	5	4	2	1	5	1	5	1	1	5	5	5	3	1	1	1	1	4	4	3	3	4	1	1	1	1	5	1	1	1	5
3	1	1	1	1	5	1	3	1	1	1	5	5	5	5	3	3	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	3	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	3	3	3	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5
4	1	1	1	1	5	2	5	2	5	1	5	5	5	5	3	1	4	5	1	1	5	5	5	3	2	2	1	5	4	3	5	5	5	2	1	2	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	2	3	1	5	5	1	3	2	5	1	2	1	1	4	1	2	1	5
5	3	1	1	1	3	2	5	2	2	1	5	5	5	5	4	5	3	5	2	3	4	5	5	1	1	1	2	5	4	3	2	5	5	1	2	4	5	5	5	2	4	5	5	2	4	4	5	2	1	3	1	2	5	2	4	4	2	1	1	2	1	5	4	5	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	5	1	2	1	2	5	5	1	2	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	5	4	1	1	1	1	5	1	1	5
3	2	2	1	2	4	1	4	3	1	1	2	2	4	2	2	1	3	4	1	1	4	4	4	1	3	1	3	4	3	3	3	4	4	1	2	2	4	4	4	1	3	5	4	2	3	3	3	1	1	1	1	2	4	1	1	3	3	1	1	1	3	4	1	3	1	4
5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	2	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5
3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	5	5	5	5	3	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	3	1	3	5	5	1	1	1	1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	1	5	5	3	3	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5
5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5
5	1	5	1	1	4	1	5	1	1	1	5	5	5	5	4	1	5	5	1	1	5	5	5	1	2	1	5	5	5	1	3	5	5	1	1	4	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	1	1	2	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	1	1	5	5	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	4	3	1	3	5	1	2	1	1	5	5	1	1	4	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	4	5	5	1	1	1	1	5	1	1	4	5	5	1	1	1	5	1	1	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	2	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5
5	1	1	1	1	4	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	3	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5
5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	1	5	2	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	2	1	4	5	5	1	1	4	1	1	5	1	1	1	5	1	1	5	5	5	1	1	1	2	1	5	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	5	5	1	5
5	1	1	1	3	5	1	3	1	1	2	3	5	5	5	1	1	5	5	2	1	5	5	1	2	3	1	3	5	5	5	5	5	2	1	2	1	5	5	2	2	5	5	5	1	5	5	2	1	1	2	1	2	5	1	2	5	1	1	1	1	1	2	1	2	5
3	1	3	1	1	5	2	4	3	1	5	1	1	5	4	1	1	3	5	1	1	5	5	5	1	3	3	2	5	4	1	2	5	5	1	1	3	5	4	1	1	5	3	5	1	5	5	5	1	3	3	2	1	5	3	1	3	1	1	3	1	3	2	1	1	4	1
5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	1	1	3	5	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	1	5	1	5
5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	4	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	5
5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	3	5	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	4	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	3	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5



Anexo 5. Documentos administrativos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Chincha Alta, 08 de junio del 2023

OFICIO N°0394-2023-UAI-FCS

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
DR. NORMAN JESÚS BELTRÁN CASTAÑÓN
DIRECTOR DE ESTUDIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA MECÁNICA ELÉCTRICA
AV. FLORAL N.° 1153 - PUNO

RECIBIDO
14 JUN. 2023
FOLIOS: 01 | HORA: | FIRMA:

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA - FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD - DECANA (e) - CHINCHA

MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

RECIBIDO
14 JUN. 2023
FOLIOS 01

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **MARTELL HUAMAN RICARDO ARNOLD**; identificado con DNI 48078280 y **ZABALAGA APAZA MELISSA JANETH**; identificado con DNI 72678224 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA MECÁNICA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE PUNO - 2023"**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 08 de junio del 2023

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA - FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD - CHINCHA - DECANA (E)

MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA MECANICA ELECTRICA

CONSTANCIA DE CONFORMIDAD N° 065-2023-D/EPIME-FIMEES-UNA

EL DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA MECÁNICA ELÉCTRICA DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA MECÁNICA ELÉCTRICA, ELECTRÓNICA Y SISTEMAS DE LAUNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO-PUNO.

HACE CONSTAR:

Que don: RICARDO ARNOLD MARTELL HUAMAN y MELISSA JANETH ZABALAGA APAZA, identificados con D.N.I 48078280 y 72678224 respectivamente, ha desarrollado la aplicación de dos (02) instrumentos de recolección de datos (cuestionarios) a los alumnos de la escuela profesional de ingeniería mecánica eléctrica, para su trabajo de investigación "Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de ingeniería mecánica de una universidad nacional de Puno – 2023"

Se expide, la presente constancia, a solicitud del interesado, para fines de trámite internos en la Universidad

Puno, C.U. 10 de julio del 2023.

Dr. Ing. Norman Jesús Beltrán Castañón
DIRECTOR DE LA EPIME - FIMEES

C.o.
Archivo
NJBCliente

Anexo 6. Informe de Turnitin al 28% de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO
22. ZABALAGA APAZA - MARTELL HUAMAN.docx

AUTOR
ZABALAGA

RECUENTO DE PALABRAS
21837 Words

RECUENTO DE CARACTERES
122137 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS
122 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO
5.9MB

FECHA DE ENTREGA
Sep 9, 2024 11:34 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME
Sep 9, 2024 11:37 AM GMT-5

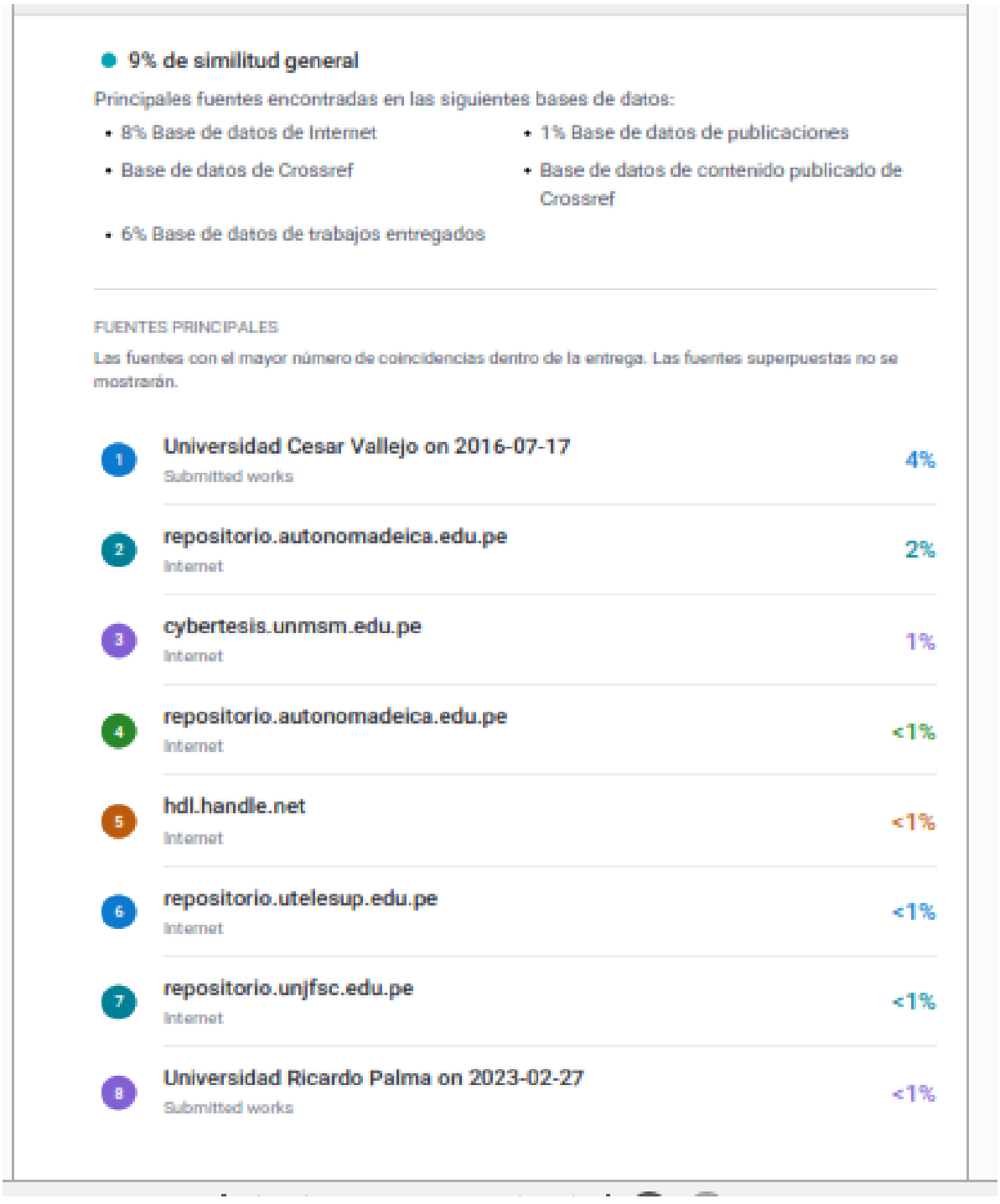
● 9% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 8% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



● 9% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 8% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Universidad Cesar Vallejo on 2016-07-17 Submitted works	4%
2	repositorio.autonomadeica.edu.pe Internet	2%
3	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	1%
4	repositorio.autonomadeica.edu.pe Internet	<1%
5	hdl.handle.net Internet	<1%
6	repositorio.utelesup.edu.pe Internet	<1%
7	repositorio.unjfsc.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Ricardo Palma on 2023-02-27 Submitted works	<1%

9	Fabrizio Del Carpio Delgado, Bertha Silvana Vera Barrios, Rómulo Huac... Crossref	<1%
10	tesis.pucp.edu.pe Internet	<1%
11	Bustamante Panez, Sheilla. "Inteligencia emocional y liderazgo en los ... Publication	<1%
12	Universidad Privada San Juan Bautista on 2020-11-23 Submitted works	<1%
13	Universidad Ricardo Palma on 2022-09-19 Submitted works	<1%
14	repositorio.upt.edu.pe Internet	<1%
15	repositorio.upch.edu.pe Internet	<1%
16	repositorio.upsjb.edu.pe Internet	<1%