

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES
Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS:

**“CAPACIDAD RESILIENTE E INTELIGENCIA EMOCIONAL
INTRAPERSONAL EN EL PERSONAL DE TROPA DE LA COMPAÑÍA
POLICÍA MILITAR N° 113 AREQUIPA-2018”**

Tesis presentada por la bachiller:

Karelia Hani Monroy

**Para optar el Título Profesional
de Psicóloga**

Arequipa – Perú

2019

PRESENTACIÓN

Señor Rector de la Universidad Nacional de San Agustín

Señor Decano de la Facultad de Psicología, RR. II. y Cs. de la Comunicación

Señor Director de la Escuela profesional de Psicología

Señor Presidente del Jurado Dictaminador

Señores Catedráticos Miembros del Jurado Dictaminador

Es un honor dirigirme a ustedes con la finalidad de poner a su consideración el presente trabajo de investigación cuyo rótulo es “**Capacidad Resiliente e Inteligencia Emocional Intrapersonal en el personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 Arequipa-2018**” estudio que se realizó en jóvenes del Servicio Militar Voluntario que vienen recibiendo Instrucción Militar dentro de las Instalaciones de la Compañía Policía Militar N° 113, de la III División del Ejército, ubicado en el distrito de Cerro Colorado de la Provincia de Arequipa, el mismo que tras su revisión y dictamen favorable, me permitirá optar el Título profesional de Psicóloga.

Cumpliendo con los requisitos del reglamento vigente, espero que vuestra justa apreciación evalúe el esfuerzo realizado y que la presente investigación sirva de aporte al conocimiento psicológico y sea un incentivo para que se realicen futuras investigaciones, sobre todo en el ámbito militar.

DEDICATORIA

Dedico esta Tesis:

A Dios

Y a Hiromi...

*A Mosi, Luno, Masha y a mi angel Bathory, quienes
me acompañan y me brindan un amor puro e
incondicional.*

AGRADECIMIENTOS

Al comandante, técnicos y suboficiales quienes laboran al interior de la Compañía Policía Militar N° 113, por todas las facilidades brindadas y al personal de tropa (soldados, cabos, sargentos y retenes) que sin su apoyo y participación no se hubiera podido llevar a cabo la presente investigación.

Y un agradecimiento especial a los docentes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín, por la formación académica brindada en estos años.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como título “Capacidad Resiliente e Inteligencia Emocional Intrapersonal en el personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 Arequipa-2018”. Se tuvo como objetivo principal, determinar la relación entre La Resiliencia con la Inteligencia Emocional Intrapersonal. La muestra estuvo conformada por 153 jóvenes del Servicio Militar Voluntario, de género masculino, cuyas edades fluctúan entre los 18 a 25 años. Esta investigación es de tipo descriptivo no experimental, de corte transversal y correlacional. Para evaluar el nivel de Resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia ER de Wagnild y Young, para evaluar el nivel de Inteligencia Intrapersonal se utilizó el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Las variables fueron relacionadas con pruebas estadísticas como Chi-Cuadrado y la prueba de correlación de Rho de Spearman, tomando en cuenta el nivel de significancia del 0,05. Los resultados indican que existe una correlación positiva entre capacidad de Resiliencia e Inteligencia Intrapersonal en los jóvenes del Servicio Militar Voluntario.

Palabras Clave: Resiliencia, Inteligencia Emocional, Inteligencia Intrapersonal.

ABSTRACT

The present research work is entitled “Resilient Capacity and Emotional Intrapersonal Intelligence in Troop Staff of the Military Police Company N ° 113 Arequipa-2018”. The main objective was to determine the relationship between Resilience and Emotional Intrapersonal Intelligence. The sample consisted of 153 young men of the Voluntary Military Service, of masculine gender, whose ages fluctuate between 18 to 25 years. This research is descriptive, non-experimental, cross-sectional and correlational. To assess the level of Resilience, the ER Resilience Scale of Wagnild and Young was used. The Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) was used to assess the level of Intrapersonal Intelligence. The variables were related to statistical tests such as Chi-Square and Spearman’s Rho correlation test, taking into account the level of significance of 0.05. The results indicate that there is a positive correlation between capacity of Resilience and Intrapersonal Intelligence in young people of the Voluntary Military Service.

Keywords: Resilience, Emotional Intelligence, Intrapersonal Intelligence.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
PRESENTACIÓN	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS	III
RESUMEN	IV
ABSTRACT	V

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
2. HIPÓTESIS GENERAL	12
3. OBJETIVOS	12
3.1. Objetivo General	12
3.2. Objetivos Específicos.....	13
4. IMPORTANCIA DEL ESTUDIO	14
5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	16
6. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	16
7. VARIABLES E INDICADORES	17
A. Variable Y: Resiliencia	17
B. Variable X: Inteligencia Emocional Intrapersonal	18
8. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	19

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

1. LA RESILIENCIA	20
1.1. Definición.....	20
1.2. Enfoques del concepto de Resiliencia.....	22
1.3. Factores Protectores	24
A. Factores personales	25
B. Factores psicosociales de la familia:	26
C. Factores socioculturales	26

1.4. Características de la persona con resiliencia	28
1.5. La Resiliencia en el Ámbito Militar	29
1.6. Características de la resiliencia en una Institución Militar.	30
2. INTELIGENCIA EMOCIONAL	34
2.1. Definición.....	35
2.2. Inteligencia Emocional Intrapersonal	37
2.3. Dimensiones de la inteligencia emocional intrapersonal	39
A. Percepción emocional	39
B. Comprensión de sentimientos	40
C. Regulación emocional	41
2.4. Inteligencia Emocional en el ámbito Militar.....	44

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

1. DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN	47
2. PARTICIPANTES	48
2.1. Población.....	48
2.2. Muestra.....	49
3. MATERIAL E INSTRUMENTOS	50
3.1. Escala de Resiliencia.....	50
A. Ficha Técnica	50
B. Descripción	51
C. Estructura	51
D. Calificación E Interpretación	52
E. Validez.....	52
F. Confiabilidad	53
3.1. Escala para la Evaluación de la Expresión, Manejo y Reconocimiento de emociones.....	53
A. Ficha Técnica	53
B. Descripción y datos psicométricos de la escala	54
C. Normas de aplicación y corrección	55
C. Validez	56
E. Confiabilidad.....	57

4. PROCEDIMIENTO	57
------------------------	----

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

1. DESCRIPCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA.....	61
2. RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS A LA MUESTRA...	64
3. RELACIÓN DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO	70
4. CORRELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES DE ESTUDIO.	82

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

CONCLUSIONES	97
RECOMENDACIONES.....	99
BIBLIOGRAFÍA	100
ANEXOS	104

CASO CLÍNICO

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

Tabla N° 01: Distribución de la Muestra según Edad.....	61
Tabla N° 02: Distribución de la Muestra según Lugar de Procedencia	62
Tabla N° 03: Distribución de la Muestra según Tiempo de Servicio	62
Tabla N° 04: Distribución de la Muestra según Nivel de Instrucción	63
Tabla N° 05: Distribución de la Muestra según Grado Militar.....	63
Tabla N° 06: Niveles en las Dimensiones de la Resiliencia	64
Tabla N° 07: Niveles de Resiliencia General.....	67
Tabla N° 08: Niveles en las Dimensiones de Inteligencia Intrapersonal	68
Tabla N° 09: Relación entre Confianza en sí mismo y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal.....	70
Tabla N° 10: Relación entre Ecuanimidad y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal.....	72
Tabla N° 11: Relación entre Perseverancia y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal.....	74
Tabla N° 12: Relación entre Satisfacción Personal y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal.....	76
Tabla N° 13: Relación entre Sentirse Bien solo y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal.....	78
Tabla N° 14: Relación entre Resiliencia (Global) y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal.....	80
Tabla N° 15: Correlación entre las dimensiones de la Resiliencia y la Inteligencia Emocional Intrapersonal	82
Tabla N° 16: Correlación entre La Resiliencia (General) y las Dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal.....	85

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En el Perú, en los último años, los jóvenes en edad de cumplir el servicio militar voluntario optan por no realizarlo, puesto que consideran es una pérdida de tiempo servir a la patria, por lo que muchos de ellos prefieren prepararse para poder ingresar a una institución de educación superior o institución castrense, con el fin de contar con ingresos o ser un ciudadano que pueda aportar a la economía del Estado Peruano.

Además de ello muchos de los jóvenes señalan que servir en el Ejército del Perú no sería una buena opción, puesto que dicha institución no cuenta con recursos suficientes para que puedan prepararse laboralmente una vez que culmine su servicio militar, por lo que optan en realizar el servicio militar en otras instituciones armadas del Perú (Marina de Guerra o Fuerza Aérea).

Ante la negativa de los jóvenes, el gobierno peruano ha creado políticas de incentivo para que puedan realizar el servicio militar voluntario y así poder contar con personal suficiente en cualquier cuartel del territorio peruano, esto beneficiaría sobre todo al Ejército del Perú, puesto que esta institución castrense es la que muestra deficiencia en cuanto a la cantidad de personal de tropa que puedan enlistarse en los distintos cuarteles a nivel nacional.

Actualmente, si los jóvenes deciden realizar el servicio voluntario, la mayoría de ellos lo hacen por necesidad, puesto que mencionan que su decisión es por los beneficios que ofrece realizar el servicio militar, como por ejemplo, las becas que pueden recibir y/o puntos adicionales que obtendrán al momento de postular a una institución castrense (escuelas de formación de la policía nacional del Perú o escuelas de las fuerzas armadas).

En el ejército, una vez que el joven se decide por el servicio militar, se le realizan una serie de evaluaciones tanto médicas como psicológicas para determinar si estará apto, ello para establecer si tendrá las condiciones necesarias tanto físicas y mentales para que pueda prestar su servicio en las instalaciones del Ejército del Perú.

Se pudo averiguar que la mayoría de ellos, tanto mujeres como varones, presta el servicio militar por los beneficios que les ofrecen; y una característica común de la mayoría de ellos es que proceden de familias disfuncionales, provienen de localidades rurales donde no cuentan con los servicios básicos y la pobreza es extrema, otros han pertenecido a pandillas juveniles; además de ello, se pudo averiguar que han sufrido maltrato psíquico por parte de sus padres, alguno de ellos han experimentado violencia

(dentro de la familia, dentro del grupo al que pertenecían y laboralmente). Un gran porcentaje de ellos han consumido alguna sustancia psicotrópica. Sin embargo, señalan que su deseo es superarse personalmente y así poder ayudar a su familia en un futuro próximo. Todas estas características hacen entender que estos jóvenes tienen el deseo de salir adelante pese a los eventos negativos que vivieron durante su niñez y parte de su adolescencia.

Uno de los conceptos frecuentemente tratados en la ciencia de la psicología (en el ámbito clínico, educativa, organizacional y social) es acerca de la capacidad resiliente que poseen las personas, este tema es muy importante analizarlo sobre todo en poblaciones muy vulnerables, como por ejemplo en niños, adolescentes y jóvenes, puesto que su personalidad está en pleno desarrollo; así mismo, es necesario realizar estudios en poblaciones que han sufrido algún tipo de violencia o personas que pasan por distintos problemas (económicos, laborales, familiares, etc.), ello con la finalidad de poder saber si estas personas a futuro podrán salir airosos de sus acontecimientos negativos.

Kobasa (1979) citado por Morris y Maisto (2009) identificó que algunas personas muestran el rasgo de tolerar el estrés excepcionalmente bien o que parecen prosperar con él, es decir que éstas personas están abiertas al cambio, en lugar de ver la pérdida del empleo como una catástrofe, definen la situación como una oportunidad para empezar una nueva vida. Beasley, Thompson y Davison, (2003), citado por Morris y Maisto, (2009), se interesan en que hay personas que poseen ciertas capacidades, como para recuperarse, recobrar la confianza en uno mismo, el buen ánimo y una actitud de esperanza después de una situación de estrés extremo o prolongado. En particular, los psicólogos desean entender por qué algunos niños que crecen en circunstancias adversas

(como pobreza extrema, vecindarios peligrosos, padres abusadores, exposición a drogas y alcohol) se convierten en adultos bien ajustados mientras que otros permanecen atribulados y frecuentemente se meten en problemas a lo largo de su vida (Feinauer, Hilton y Callahan, 2003, citado por Morris y Maisto, 2009).

Estos autores hacen entender que existen personas que poseen una cualidad o capacidad de sobrellevar o salir adelante y salir fortalecido luego de haber convivido en situaciones adversas o experimentar situaciones extremas de estrés, situaciones negativas como violencia, pobreza, problemas con el consumo de sustancias psicotrópicas, etc.

Esta característica es conocida por la Psicología como Resiliencia, Cicchetti, (2003), citado por Becoña, (2016) indica que los primeros estudios sobre resiliencia se realizaron en individuos con esquizofrenia, en personas expuestas al estrés y pobreza extrema, y sobre el funcionamiento de los individuos que experimentaron hechos traumáticos tempranamente en sus vidas. El origen del estudio de la resiliencia en psicología y psiquiatría procede, por tanto, de los esfuerzos por conocer la etiología y desarrollo de la psicopatología, especialmente de los niños en riesgo de desarrollar psicopatologías debido a enfermedades mentales de los padres, problemas perinatales, conflictos interpersonales, pobreza o una combinación de varios de estos factores (Masten, 1999; Rutter, 1985, 1987, citados por Becoña, 2006). Entre los eventos vitales adversos más estudiados están el divorcio de los padres y estresores traumáticos como el abuso o abandono y la guerra (Garmezy y Masten, 1994).

Wagnild y Young (1993), mencionan que la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello

connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. Por otro lado, Grotberg (2006), define a la resiliencia como la capacidad humana de enfrentar las adversidades, superarlas e inclusive ser transformados por estas. Carpenter (2014), citado por Pedraza (2015), señala que la resiliencia es la habilidad de algo o alguien de responder o enfrentar la adversidad, de recobrarse y retornar a la normalidad después de confrontar una amenaza inesperada, anormal, alarmante.

Asimismo, la resiliencia se puede entender tanto como la capacidad de recuperación o habilidad de volver al equilibrio inicial, como capacidad de sostenerse o resistir e incluso, experimentar un crecimiento personal como resultado de haber desarrollado respuestas sanas a eventos estresantes. Tal es la situación de algunas profesiones asociadas a mayores riesgos laborales, en este contexto se desenvuelven militares y la resiliencia es una característica que denota sustancial reconocimiento (García y Barbera, 2013, citados por Ayala y Brückman, 2016).

En el ámbito militar, Pedraza (2015), define que la Resiliencia es una condición psicológica, en el que la capacidad integral y dinámica adquirida, mediante la interrelación de destrezas, conocimientos, aptitudes, actitudes, habilidades psicológicas: sensoriales, motoras y de pensamiento positivo y crítico, le permiten a los soldados, llevar a cabo adecuadamente el desempeño de las funciones y tareas propias de la actividad militar, permaneciendo protegidos de los efectos de las operaciones militares durante su carrera militar.

Por lo señalado anteriormente, se podría mencionar que es de vital importancia que los soldados posean niveles altos de resiliencia para que se puedan adaptarse con facilidad a la vida militar, ello le ayudará a cumplir y desempeñarse en todas las actividades (entrenamiento militar, participar con la sociedad, etc.), y tratar de evitar en lo posible que exista deserción del personal de tropa, que es uno de los problemas frecuentes en la institución armada.

Ayala y Brückman, (2016) en su estudio realizado, menciona que la resiliencia ocupa un lugar relevante en el ámbito militar de todos los tiempos; se reconoce que hasta finales del siglo XX, el peso de la preparación de los militares recaía en lo físico, lo técnico y lo táctico, aunque la fortaleza psicológica de los soldados, comprendida en términos como moral individual o moral de unidad, ha sido siempre tomada en cuenta por los grandes líderes de la historia, advirtiéndose, por primera vez, que el entrenamiento de lo psicológico se encuentra elevado al mismo nivel que lo físico, dentro del ámbito militar, considerándose la implementación de los primeros programas de entrenamiento psicológico basados en la evidencia demostrada para el personal militar en fechas recientes.

A nivel nacional e internacional se han realizado distintas investigaciones sobre la resiliencia en poblaciones con diversas características, una de ellas es establecer si existen diferencias en cuanto a la capacidad resiliente entre varones y mujeres; los resultados hallados son peculiares ya que algunos autores encontraron que existen diferencias entre varones y mujeres y otros sentencian que no existen diferencias.

Gonzales y Valdez (2013), señalan que hay contradicción en lo relacionado con el nivel de resiliencia y sexo, pues mientras que algunos autores reportan que existen diferencias entre hombres y mujeres (Consedine, Magai y Krivoshekova, 2005; Nygren, Jonsen, Gustafson, Norberg y Lundman, 2005, citados por Gonzales y Valdez, 2013) hay quienes no encuentran diferencia alguna (Keneally, 1993, citados por Gonzales y Valdez, 2013).

En un estudio sobre diferencias entre varones y mujeres con respecto al nivel de resiliencia Gonzales y Valdez (2013), encontraron diferencias estadísticamente significativas a favor de las mujeres que en los varones, además indican que las mujeres poseen mayores factores protectores internos, externos, empatía y resiliencia total en comparación con los hombres. Sin embargo, recomiendan que por existir contradicciones con otros estudios, es necesario analizar más a profundidad o realizar otros estudios para llegar a una conclusión más sólida y así establecer que son las mujeres las que son más resilientes que los varones.

En el ámbito militar no se han realizado investigaciones con personal de tropa (reclutas, retenes, cabos y/o sargentos), sólo se han realizado investigaciones sobre esta variable en personal oficial y suboficiales, por lo que con la presente investigación se pretende establecer la importancia de la resiliencia en el personal de tropa, puesto que éstos jóvenes en el Perú proceden de lugares donde existen diversas adversidades.

Otro aspecto muy importante, es hablar sobre la Inteligencia Emocional de las personas, sobre todo adolescentes y jóvenes, puesto este constructo aún se encuentra en

pleno desarrollo en ellos. Este constructo posee varias dimensiones como son intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, estado de ánimo y manejo de estrés, etc.

Es así que Baron, citado por Ugarriza y Pajares, (2003) define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influye en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio y que este tipo específico de inteligencia difiere de la inteligencia cognitiva. Y que ésta tiene cinco áreas como son habilidades interpersonales, habilidades intrapersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general.

Una de las dimensiones de inteligencia emocional es la Intrapersonal, esta ayuda a que la persona reconozca sus propias emociones, le ayudará a controlar sus impulsos, es decir, actuará de manera consciente, ya que la persona conocerá las consecuencias que podría acarrear si actúa sin pensar.

En la actualidad, para que la persona pueda desempeñarse con toda normalidad y tener éxito, en el ámbito familiar, laboral y social, es tener un nivel adecuado de inteligencia emocional. En los jóvenes que se encuentran enlistados en la milicia ello es importante, puesto que manejan diferentes tipos de armas, lo cual es un alto riesgo tanto para su persona como a sus compañeros, por lo que poseer una inteligencia emocional adecuada le ayudaría a controlar sus impulsos, sobre todo la inteligencia Intrapersonal puesto que esta ayuda a reconocer sus emociones.

Es Importante señalar además, que los jóvenes que prestan el servicio militar en la Compañía Policía Militar están en constante contacto con la población en general, ya que

su labor es establecer el orden en eventos en que participe el Ejército del Perú, además de ello, cumplen un rol importante para establecer el orden dentro de la Institución; por lo que estos jóvenes deben poseer una capacidad de regular sus emociones, ya que por la labor que realizan demanda una alta preparación tanto física como emocional.

Goleman reconoce que su modelo es de amplio espectro, señalando que el término resiliencia del yo es bastante cercano a la idea de Inteligencia Emocional que incluye la incorporación de competencias sociales y emocionales. Así mismo señala que la Inteligencia Emocional puede ser comprendida por el término carácter (Álvarez, 2008).

Por lo que, existiría una relación o asociación entre resiliencia e Inteligencia Emocional, ya que ambas, ayudan a la persona a sobresalir ante cualquier eventualidad negativa que experimente, ya sea por violencia, bajos recursos económicos u otros aspectos negativos.

Es por ello que en el presente estudio, se relacionó la capacidad Resiliente y la Inteligencia Intrapersonal, además, se describe las características de ambas variables del personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 perteneciente a la Tercera División del Ejército del Perú; Asimismo, se recurrió a la prueba estadística de Rho de Spearman, por lo que la presente investigación tendrá un enfoque cuantitativo. Se utilizó en el presente estudio, el diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional. Los resultados están limitados a los soldados pertenecientes a dicha Compañía ya que se utilizó el muestreo no probabilístico de manera intencional, ello por los objetivos que se establecieron en el presente estudio por la investigadora.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Resiliencia para la Psicología, es la capacidad que posee una persona, que pese a vivenciar situaciones adversas, ésta puede hacer frente a ello y una vez superado, la persona se siente fortalecida y contará con mejores recursos, aptitudes o mecanismos personales para poder enfrentar la vida.

Resiliencia, es un constructo importantísimo a tratar, sobre todo en personas que provienen de situaciones adversas como la violencia, pobreza extrema, consumo de drogas y alcohol; ello sobre todo en poblaciones vulnerables como son los adolescentes y jóvenes, ya que su personalidad está en pleno desarrollo.

Se sabe que en el Perú la mayoría de jóvenes que deciden realizar el servicio militar provienen de lugares en donde existe pobreza extrema, violencia tanto doméstica y/o laboral. Por lo que será necesario estudiar sobre sus características personales, una de ellas es su capacidad resiliente. Una vez examinado este constructo de la personalidad se podrá comprender mejor y así poder desarrollarla en los jóvenes para que éstos puedan adaptarse a las diversas dificultades que van a enfrentar una vez culminado su servicio a la patria.

En el ámbito militar, en el Perú sólo se han realizado estudios con personal oficial o suboficial; sin embargo, no se han realizado estudios con jóvenes soldados, específicamente con reclutas, retenes, cabos y sargentos, es decir con población que pertenecen al personal de tropa, por lo que existe una problemática al respecto para poder entender aún más sobre la resiliencia en jóvenes que prestan el servicio militar

voluntario, por lo que surge la necesidad de realizar un estudio sobre las características resilientes de éstos jóvenes, además de ello averiguar sus condiciones de vida antes de enrolarse a las filas del Ejército.

Otro factor que no se ha estudiado en este tipo de población es en cuanto a sus niveles de Inteligencia Emocional Intrapersonal, este constructo es muy importante tenerlo en cuenta, ya que los jóvenes del servicio militar voluntario, sobre todo los que estarán en contacto con la población, deben de tenerlo desarrollado de manera adecuada; por ello, es necesario analizar los niveles de Inteligencia Emocional Intrapersonal en ellos.

Otra cuestión es saber si estas dos variables, Resiliencia e Inteligencia Emocional Intrapersonal están asociadas o no. Estudios realizados entre estas variables indican que existe asociación entre ellas, es así que Colop (2011), halló que estas dos variables se asocian de manera directa; de igual forma (Martínez, 2015) señala que existe relación positiva fuerte entre Resiliencia e inteligencia emocional, específicamente con las dimensiones claridad emocional y reparación emocional.

Existen estudios sobre resiliencia e inteligencia emocional en distintas poblaciones; sin embargo, no se halló estudios similares en población militar, más aun en jóvenes que están sirviendo en diferentes cuarteles del Ejército Peruano, por lo que es necesario realizar este tipo de investigación en el medio local para poder comprender mejor estas variables.

Por lo expuesto anteriormente, en la presente investigación se dará respuesta a la siguiente interrogante:

¿Qué relación existe entre la capacidad Resiliente e Inteligencia Emocional Intrapersonal en los jóvenes que realizan el servicio militar voluntario en la Policía Militar N° 113 del Ejército del Perú, Arequipa-2018?

2. HIPÓTESIS GENERAL

H₁: La capacidad Resiliente se relaciona de manera significativa con la Inteligencia Emocional Intrapersonal en los jóvenes que realizan el servicio militar voluntario en la Compañía Policía Militar N° 113 del Ejército del Perú, Arequipa-2018.

H₀: La capacidad Resiliente no se relaciona de manera significativa con la Inteligencia Emocional Intrapersonal en los jóvenes que realizan el servicio militar voluntario en la Compañía Policía Militar N° 113 del Ejército del Perú, Arequipa-2018.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre capacidad Resiliente con la Inteligencia Emocional Intrapersonal en los jóvenes que realizan el servicio militar voluntario en la Compañía Policía Militar N° 113 del Ejército del Perú, Arequipa-2018.

3.2. Objetivos Específicos.

- a) Evaluar la capacidad resiliente en el personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 de la Tercera División del Ejército de la ciudad de Arequipa-2018.
- b) Evaluar el nivel de Inteligencia Emocional Intrapersonal en el personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 de la Tercera División del Ejército de la ciudad de Arequipa-2018.
- c) Describir la capacidad resiliente del personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 de la Tercera División del Ejército de la ciudad de Arequipa-2018.
- d) Describir los niveles de inteligencia Emocional Intrapersonal del personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 de la Tercera División del Ejército de la ciudad de Arequipa-2018.
- e) Relacionar las dimensiones de la Capacidad Resiliente (Ecuanimidad, Perseverancia, Confianza en sí mismo, Satisfacción Personal y Sentirse bien sólo) y las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal (Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional) del personal de tropa de la Policía Militar N° 113 de la Tercera División del Ejército de la ciudad de Arequipa-2018.

4. IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

La ciencia Psicológica está en constante crecimiento a nivel de nuevos conocimientos y cada año estos se tornan cada vez más profundos y específicos, ello en las distintas áreas de la psicología como la educativa, clínica, organizacional, social, etc., por lo que para enriquecer estas áreas es necesario realizar continuas investigaciones, de tal manera, queden consolidados los conocimientos.

El concepto de Resiliencia es de gran importancia en Psicología, ello para entender más la personalidad del ser humano. En la actualidad muchos autores indican que la resiliencia forma parte de la personalidad y que ésta aparece cuando el sujeto está expuesto a diversas situaciones de riesgo. Por lo que estudiar la Resiliencia en distintas poblaciones ayudará a entender mejor este concepto y especialmente en el ámbito militar.

En la presente investigación se pretende conocer aún más sobre resiliencia en el ámbito militar y más específicamente en el personal de tropa. La Resiliencia es un concepto poco estudiado, en el ámbito militar requiere de un mayor estudio para su mejor comprensión y esclarecimiento. Asimismo, se podrá establecer la utilidad de aplicar, evaluar y conocer el nivel de resiliencia que poseen los aspirantes a militares, tal es así que servirá como base para selección de personal.

Se conoce por fuentes fiables de información del ejército, que la mayoría de soldados antes de enrolarse a la filas, atravesaron situaciones adversas como violencia, consumo de drogas, etc., por lo que se comprenderá o conocerá si los soldados que realizan el

servicio militar poseen o no aptitudes o recursos protectores, que necesarios para poder cumplir de manera óptima su servicio.

De otro lado, la Inteligencia Emocional es uno de los temas que es tratado constantemente en diferentes áreas y mencionan la importancia de tener un alto nivel de ello. En el ámbito militar, es muy necesario, porque muchos de ellos portan armas, lo que hace necesario tengan un control emocional.

Razones que nos llevan a realizar un estudio sobre la relación entre Resiliencia e Inteligencia emocional, en población militar, específicamente al personal de tropa, además de ello, se pudo constatar que no existe estudios similares en el medio local, lo cual motiva a realizar la presente investigación.

Es por ello que con el presente estudio se pretende elaborar conocimientos más sólidos con respecto a la Resiliencia y la Inteligencia Emocional, con ello se beneficiará una de las ramas de la psicología, que no es tratada o estudiada frecuentemente en el medio local, es decir colaborará en aportar conocimientos a la Psicología Militar. Así mismo, la presente investigación pretende aportar en aquellos psicólogos que vienen laborando en las instalaciones del Ejército del Perú y comprender la importancia de la Resiliencia y la Inteligencia Emocional en el personal de tropa, para luego poder realizar distintas actividades para el desarrollo de estas variables, porque los soldados son adolescentes y jóvenes y se encuentran en situación de vulnerabilidad. Elaborar estrategias para desarrollar recursos psicológicos necesarios con los que debe contar un soldado y así poder cumplir con uno de los objetivos importantes del Ejército del Perú, que es crear

futuros ciudadanos de bien y que éstos cuenten con recursos personales necesarios para enfrentar la vida civil.

5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

- a. Los estudios realizados con el personal de tropa del ejército de Perú en relación a la capacidad resiliente es escaso, por no decir nula, ya que no se encontró estudios similares.
- b. La accesibilidad a las instalaciones al Ejército Peruano es limitada y muy restringida, ya que esta institución armada posee información que puede afectar a los intereses del Estado Peruano.
- c. Los resultados hallados en el presente estudio no se podrán extrapolar o generalizar a otras poblaciones, puesto que se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico, específicamente el de tipo intencional.

6. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- a. **Ejército del Perú:** es una Institución, con calidad de órgano ejecutor, dependiente del Ministerio de Defensa. Es unidad ejecutora del Ministerio de Defensa (Decreto Legislativo N°1137, 2012).
- b. **Inteligencia Intrapersonal:** Permite a la persona trabajar y comprenderse a sí mismo, conocer los propios sentimientos y emociones. Ayuda a la persona a

resolver problemas emocionales y facilita el autoconocimiento. En otras palabras, permite el autoconocimiento y actuar conforme a ello y utilizarlo como recurso para orientar y regular el comportamiento. Esto permite que las personas se pongan en el lugar del otro, lo que hoy se conoce como la empatía (Gardner, 1995).

- c. **Recluta:** Soldado novato, persona que libre y voluntariamente se alista como soldado (RAE, 2018).
- d. **Resiliencia:** Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.
- e. **Soldado:** Persona que sirve en la milicia, militar sin graduación, persona que es esforzada o adiestrada en la milicia (RAE, 2018.)
- f. **Tropa:** Conjunto de reclutas, cabos y soldados (RAE, 2018).

7. VARIABLES E INDICADORES

A. Variable Y: Resiliencia

Indicadores

- a. Factor Ecuanimidad
- b. Factor Perseverancia
- c. Factor confianza en sí mismo

- d. Factor Satisfacción Personal
- e. Sentirse bien sólo

B. Variable X: Inteligencia Emocional Intrapersonal

Indicadores

- a. Atención emocional
- b. Claridad Emocional
- c. Reparación Emocional

8. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Indicadores (dimensiones)	Índices (Percentiles)	Categorías	Tipo de Variable
Resiliencia Es una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación.	Ecuanimidad (Escala de Resiliencia)	95-100	Alto	Cualitativa (Categórica ordinal)
		75-95	Superior al promedio	
		25-75	Promedio	
		5-25	Inferior al promedio	
		1-5	Bajo	
	Perseverancia (Escala de Resiliencia)	95-100	Alto	
		75-95	Superior al promedio	
		25-75	Promedio	
		5-25	Inferior al promedio	
		1-5	Bajo	
	Confianza en sí mismo (Escala de Resiliencia)	95-100	Alto	
		75-95	Superior al promedio	
		25-75	Promedio	
		5-25	Inferior al promedio	
		1-5	Bajo	
	Satisfacción personal (Escala de Resiliencia)	95-100	Alto	
		75-95	Superior al promedio	
		25-75	Promedio	
		5-25	Inferior al promedio	
		1-5	Bajo	
	Sentirse bien sólo (Escala de Resiliencia)	95-100	Alto	
		75-95	Superior al promedio	
		25-75	Promedio	
		5-25	Inferior al promedio	
		1-5	Bajo	
Inteligencia Emocional Intrapersonal En concreto, son las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas.	Atención Emocional (EI TMMS-24)	80-90	Alto	Cualitativa (Categórica ordinal)
		30-75	Medio	
		10-25	Bajo	
	Claridad Emocional (EI TMMS-24)	80-90	Alto	
		30-75	Medio	
		10-25	Bajo	
	Reparación Emocional (EI TMMS-24)	80-90	Alto	
		30-75	Medio	
		10-25	Bajo	

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. LA RESILIENCIA

1.1. Definición

Para Kotlirenco, Cáceres y Álvarez (1996), la Resiliencia ha sido tratada de diferentes formas. Citan a Vanistendael (1994), el cual distingue dos componentes; La resistencia frente a la destrucción, esto es la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; y por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles.

Kotlirenco et al. (1996), señalan que el concepto de la Resiliencia se entrelaza con términos tales como los de vulnerabilidad, riesgo y mecanismos protectores, entre otros.

Michael Rutter (1993), citados por Kotlirenco et al. (1996), caracteriza a la Resiliencia como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana viviendo en el medio insano. Así mismo señala que las bases de la resiliencia son tanto constitucionales y ambientales y el grado en que este comportamiento se manifiesta está sujeto a la edad, el contexto y otras variables como el sexo.

Ademas, Rutter explica que la Resiliencia como el éxito sentido tras la superación de una situación traumática. puede generar una confianza para tomar medidas en otros desafíos que plantee la vida, generándose así un encadenamiento de procesos adaptativos.

Para Cyrulnik (2000), la Resiliencia es la capacidad de los seres humanos sometidos a los efectos de una adversidad, de superarla e incluso salir fortalecidos de la situación. Uno de los mayores aportes, es que gira alrededor de colocar el concepto de resiliencia en una relación privilegiada con la psicología.

El concepto que se manejará en la presente investigación es la de Wagnild y Young (1993), los cuales definen a la Resiliencia como una característica de la personalidad que favorece el éxito ante las situaciones adversas que una persona pueda experimentar en el transcurso de su vida.

Por lo señalado en párrafos precedentes, se entiende que la Resiliencia es la capacidad de las personas a superar situaciones adversas que pudieran experimentar, de las cuales una vez superada estas adversidades logren salir de ellas fortalecidos.

1.2. Enfoques del concepto de Resiliencia

En 2013, García y Domínguez, citado por Gómez (2014) aunando los trabajos realizados a lo largo del tiempo por los diferentes estudiosos del tema, resumen los enfoques sobre los que se entiende la resiliencia de la siguiente manera:

- Resiliencia como capacidad de adaptación exitosa ante situaciones estresantes.
- Resiliencia como capacidad o habilidad humana universal, superando dificultades de la vida y siendo transformados por ella. Está presente desde el nacimiento, formando parte del proceso evolutivo y pudiendo ser promovida desde la niñez.
- Resiliencia en relación a la unión de factores internos y externos, por tanto, concepto basado en un enfoque multifactorial.
- Resiliencia como adaptación y también como proceso, no existente desde el nacimiento sino desarrollada como consecuencia de la interacción de la persona con el ambiente.

Hu Zhang y Wangs (2015), citados por Gómez (2017), describen tres orientaciones sobre el concepto:

- Resiliencia como rasgo, que sirve de ayuda a los individuos para hacer frente a la adversidad, lograr un buen ajuste y desarrollo.
- Resiliencia como resultado conductual, que ayuda a los individuos a recuperarse ante la adversidad.
- Resiliencia como proceso, que permite la adaptación a la adversidad y recuperación ante la misma.

García del Castillo (2016), citado por Gómez (2017) realiza una síntesis sobre la contextualización teórica de la resiliencia donde recalca la falta de consenso en la terminología y reforzando los enfoques descritos y bajo los que se entiende el término, enfatizando la tendencia a situarlo bajo una orientación de adaptabilidad y proceso.

Gómez (2017) señala que existen dos enfoques paralelos, tal y como explican Fernández y Crespo (2011). Aquel que entiende la resiliencia como resultado y proceso y el que entiende la resiliencia como capacidad:

- **Resiliencia como proceso o resultado:** supone la adaptación exitosa a una situación adversa, persistente a lo largo tiempo (durante la exposición a la situación adversa) y por tanto, un proceso dinámico. Bajo esta concepción el sujeto no sería portador de la resiliencia, siendo ésta una habilidad o manifestación de la persona en interacción con el entorno.

- **Resiliencia como capacidad:** considerada competencia inherente en la persona, rasgo de característica personal del individuo, manifestándose según el sujeto y el evento. El sujeto posee la capacidad, pudiendo ser manifestada más en un tipo de circunstancias que en otras.

Fernández y Crespo (2015), citados por Gómez (2017), señalan que a pesar de que las dos concepciones gozan de gran acogimiento, el acercamiento más habitual al uso del término resiliencia es aquel que lo sitúa en el plano intrapsíquico de la persona y que influido por el componente social, nos permite hablar de la capacidad del individuo para afrontar exitosamente la adversidad. Considerar la resiliencia como capacidad del sujeto ha permitido desarrollar escalas que permiten medir la competencia, siendo por tanto, la orientación del concepto elegida para el presente trabajo.

1.3. Factores Protectores

Para Kotlirenco et al. (1996), señalan que en la base de la resiliencia, existen ciertos procesos y/o mecanismos amortiguadores o moderadores del estrés que contrarrestan el riesgo. Masten y Garmezy (1985), citados por Kotlirenco et al. (1996) agruparon algunas variables que según sus observaciones, operarían como factores protectores: a) rasgos de personalidad tales como autonomía, autoestima y orientación social positiva; b) cohesión familiar, calidez y ausencia de graves conflictos; c) disponibilidad de sistemas de apoyo externo que refuercen y alienten los esfuerzos de enfrentamiento del niño. Sin embargo, Rutter (1990) advierte que esta clasificación no difiere en gran medida de las concepciones sobre riesgo, puesto que estos factores no son más que antónimos de las variables de riesgo. Por

otra parte, señala que, si quiere encontrar nuevas aproximaciones a la prevención, se debe focalizar una búsqueda más en los mecanismos y procesos protectores que en las variables y factores. Esto significa que, más que observar la presencia o ausencia de autoestima en una persona, debiéramos entender cómo esta característica opera en situaciones de adversidad, para así favorecer un enfrentamiento positivo del problema.

Diversas investigaciones dan cuenta de una serie de características descritas como factores protectores. Ahora bien, más allá de consignar el hecho de que estas características están presentes, es importante atender a cómo estos atributos operan en la respuesta de las personas frente a una situación de riesgo haciendo que éstas incrementen sus posibilidades de éxito. Estos factores son, según Kotliarenko y Dueñas, (1992, citados por Kotliarenko et al. (1996):

A. Factores personales

Características temperamentales:

- mayor tendencia al acercamiento;
- humor más positivo;
- ritmicidad biológica estable (patrones de sueño y alimentación).

Características cognitivas y afectivas:

- mayor empatía;
- mayor autoestima;
- mayor motivación al logro;
- mayor sentimiento de autosuficiencia;

- menor tendencia a sentimientos de desesperanza;
- mayor autonomía e independencia.
- habilidades de enfrentamiento caracterizadas por: orientación hacia las tareas, mayor actividad dirigida a la resolución de problemas, mejor manejo económico, menor tendencia a la evitación de los problemas y menor tendencia al fatalismo en situaciones difíciles.

B. Factores psicosociales de la familia:

- ambiente cálido;
 - existencia de madres o sustitutas apoyadoras;
 - comunicación abierta al interior de la familia;
 - estructura familiar sin disfuncionalidades importantes;
 - padres estimuladores;
 - buenas relaciones con los pares;
 - mayor apoyo social (emocional, material, informativo, entrega de valores)
- (Vanistendaeí et al. 1991, citados por Kotlirencó et al. 1996).
- pautas de crianza

C. Factores socioculturales

- sistema de creencias y valores
- sistema de relaciones sociales (espacios privados y públicos)
- sistema político-económico
- sistema educativo

Al igual que en el modelo de Garmezy et al. (1984), en la concepción de Rutter (1990), citados por Kotlirenco et al. (1996) el foco está puesto en la interacción que se produce entre las variables o factores del individuo y de su ambiente que posibilita un cambio en la trayectoria de riesgo hacia una adaptación positiva. Esta interacción puede ser clasificada como mecanismos de acuerdo a los efectos que éstos tienen, tanto sobre el individuo como sobre la situación. Esta clasificación incluye:

- Los que reducen el impacto del riesgo a través de alterar el significado que éste tiene para el niño o de modificar su participación en la situación de riesgo.
- Los que reducen la probabilidad de reacciones negativas en cadena, resultantes de la exposición al riesgo y que sirven para perpetuar los efectos del mismo. Por ejemplo, en un niño afectado por la muerte de sus padres que posteriormente es bien acogido por padres sustitutos, es probable que las secuelas negativas de esta experiencia sean menores que las de aquel que es abandonado en una institución.
- Los que promueven la autoestima y la autoeficacia. De éstos, los más significativos parecen ser la presencia de relaciones personales armónicas y seguras y el éxito en la realización de tareas relevantes para el individuo.
- Los que crean oportunidades. Por ejemplo, es probable que una madre adolescente que continúe estudiando o reciba una capacitación laboral, tenga mayores posibilidades de experiencias favorables.

Rutter concluye que la protección no radica en los fenómenos psicológicos del momento, sino en la manera cómo las personas enfrentan los cambios de la vida y lo que hacen respecto a esas circunstancias estresantes o desventajosas. Es necesario prestar atención especial a los mecanismos fundamentales de los procesos de desarrollo que incrementan la capacidad de las personas para enfrentar eficazmente el estrés y adversidades futuras, lo que les permite superar las secuelas de riesgos psicosociales pasados.

1.4. Características de la persona con resiliencia

Saavedra (2004), citado por Gómez (2017) resume el perfil de una persona con Resiliencia:

- Presta servicio a los otros o a una causa.
- Emplea estrategias de convivencia, es asertivo, controla sus impulsos.
- Es sociable.
- Tiene sentido del humor.
- Tiene un fuerte control interno frente a los problemas.
- Manifiesta autonomía.
- Ve positivamente el futuro.
- Es flexible.
- Tiene capacidad para aprender y conectar los aprendizajes.
- Capacidad para auto motivarse.
- Percibe competencias personales.
- Tiene confianza en sí mismo.

Todas estas características no tendrían que darse en su totalidad, pero sí parcialmente, siendo las generadoras de conductas resilientes, sean consecuencia directa de estos atributos personales o influidos en su aparición por la presencia de factores ambientales favorecedores, entre los que destacarían los siguientes (Saavedra, 2004, citado por Gómez, 2017):

- El ambiente promueve vínculos estrechos.
- El entorno valora y alienta a las personas.
- Se promueve la educación.
- Ambiente cálido, no crítico.
- Hay límites claros.
- Existen relaciones de apoyo.
- Se comparten responsabilidades.
- El ambiente es capaz de satisfacer las necesidades básicas de las personas.
- El entorno expresa expectativas positivas y realistas.
- Promueve el logro de metas.
- Fomenta valores pro-sociales y estrategias de convivencia.
- Hay liderazgos claros y positivos.
- Valora los talentos específicos de cada persona.

1.5. La Resiliencia en el Ámbito Militar

La resiliencia ocupa un lugar relevante en el ámbito militar de todos los tiempos. Se reconoce que hasta finales del siglo XX, el peso de la preparación de los militares recaía en lo físico, lo técnico y lo táctico, aunque la fortaleza psicológica de los soldados, comprendida en términos como moral individual o moral de

unidad, ha sido siempre tenida en cuenta por los grandes líderes de la historia, advirtiéndose, por primera vez, que el entrenamiento de lo psicológico se encuentra elevado al mismo nivel que lo físico, dentro del ámbito militar (Ayala y Brückman, 2016, p. 24)

La Resiliencia en el contexto militar, es una condición psicológica, en el que la capacidad integral y dinámica adquirida, mediante la interrelación de destrezas, conocimientos, aptitudes, actitudes, habilidades psicológicas: sensoriales, motoras y de pensamiento positivo y crítico, le permiten a los soldados, llevar a cabo adecuadamente el desempeño de las funciones y tareas propias de la actividad militar, permaneciendo protegidos de los efectos de las operaciones militares durante su carrera militar (Pedraza, 2015, p. 123)

1.6. Características de la resiliencia en una Institución Militar.

Para Pedraza (2015), son las características de la red social de pertenencia, la cual mantiene una ideología, una ética y unos valores que permiten dar sentido a lo vivido en las operaciones militares y la alternativa de encarar positivamente esta situación en especial la del combate y las posteriores al mismo. Para ello se debe tomar en cuenta:

- Pares y personas más antiguas tanto en tiempo de servicio y grado, y/o mayores como modelo de referencia a seguir que presenten una actitud constructiva frente a la realidad operacional.

- Estabilidad, cohesión, flexibilidad, adaptabilidad y comunicación asertiva institucional.
- Entorno educativo emocionalmente positivo, que oriente y fije normas (Instrucción, entrenamiento y disciplina).

El Walter Reed Army Institute of Research, diseñó un programa de resiliencia (BATTLEMIND) para el Ejército de los Estados Unidos, mediante el uso de valores, creencias e iniciativas generadas antes, durante y después del despliegue de las tropas, el cual desarrolla la resiliencia en las tropas entrenadas (Basham, 2008, citado por Pedraza, 2015). Para ello, y reforzando la cultura militar usan la sigla BATTLEMIND, el cual significa:

- Buddies (apoyo social)
 - Adding/subtracting family roles (rol de la familia)
 - Taking control (tomar el control)
 - Talking it out (hablar de las cosas)
 - Loyalty and Commitment (lealtad y compromiso)
 - Emotional Balance (balance emocional)
 - Mental Health and Readiness (salud mental y preparación)
 - Independence (independencia)
 - Navigation of Army System (Sistema de navegación del ejército)
 - Denial of Self (Self- Sacrifice) (Negación del ser o autosacrificio)
- (Basham, 2008 p. 348, citado por Pedraza, 2015).

Además, Pedraza (2015), señala el rol muy importante que juega la familia del soldado o infante, donde cita a Kapsoli (1999), que considera que es importante que la cohesión en el sistema familiar sea de tipo conectada, es decir, moderada o alta, una comunicación clara o asertiva, un buen nivel de apoyo social, adaptabilidad flexible, reconocimiento a los valores y sistemas de creencias que maneje el grupo familiar, el respeto por el otro, calidez emocional, en concreto, menciona Pedraza, para el logro de habilidades de resiliencia se busca que desde la familia se logre:

- Apoyo a la carrera militar, por al menos una persona significativa
- Apoyo desde las creencias religiosas
- Orientar la búsqueda de significados en momentos difíciles por parte de algún miembro de la familia
- Expresión emocional franca

Pedraza, agrega también características de la resiliencia en lo individual, en cual señala que las características pertinentes que se espera deben poseer los soldados e infantes de marina profesionales, para poder manejar las situaciones difíciles y peligrosas propias de los combates y de la operación militar como tal. Se basa en Wals (2004) y Sambrano (2010), para dar una propuesta sobre características resilientes individuales en tres dimensiones:

a. Dimensión de resignificación

- Conducta de habilidades comunicativas
- Toma de decisiones y resolución de problemas

- Capacidad de pedir ayuda
- Iniciativa, organización y estructura
- Respuestas con dirección ética
- Visión positiva de la situación adversa, como un desafío comprensible y manejable
- Sentido del humor
- Introspección
- Autoevaluación
- Capacidad de focalización en las fortalezas y/o potencialidades
- Dominar lo posible
- Aceptar lo que no se puede cambiar
- Capacidad de pensamiento crítico

b. Dimensión emocional positiva

- Autoestima elevada
- Autonomía
- Tolerancia a la frustración
- Capacidad de relacionarse
- Autoeficacia
- Iniciativa activa y perseverancia
- Coraje y aliento
- Interdependencia
- Confianza
- Creatividad

c. Dimensión relacionada con la trascendencia ética, moral y espiritual

- Creencia en un ser superior: fe
- Moralidad
- Responsabilidad
- Sentido de la vida
- Normas y valores
- Reevaluar, reafirmar, modificar las prioridades vitales en tanto compromiso ético con la vida
- Transformación: aprendizaje y crecimiento a partir de la crisis
- Responsabilidad social mediante la ayuda a otros

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desde los inicios de la investigación sobre inteligencia (entendido como inteligencia académica o lógico-abstracta, tal como la miden los test de inteligencia), se sabe que el cociente de inteligencia (CI) sólo contribuye hasta aproximadamente un 20% a los factores que determinan el éxito académico y laboral (Oberst y Lizeretti, 2004, citado por Ochoa, 2017); el concepto de Inteligencia Emocional nació de la necesidad de responder al interrogante: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida diaria? (Ochoa, 2017).

Peter Salovey y John Mayer presentaron por primera vez su teoría de la Inteligencia Emocional en 1990. A lo largo de la década siguiente, los teóricos generaron varios modelos distintos de Inteligencia Emocional, incluyendo los elaborados por Salovey

y Mayer según su propia teoría. Dicha teoría –la formulada por Salovey y Mayer (1990; Mayer, Salovey y Caruso, 2000, citados por Goleman y Cherniss, 2005) enmarcó la Inteligencia Emocional en un modelo de inteligencia. Reuven Bar-On (1988), citado por Goleman y Cherniss (2005) situó la Inteligencia Emocional en el contexto de la teoría de la personalidad, en concreto como un modelo de bienestar.

2.1. Definición

La Inteligencia Emocional es la capacidad de percibir y expresar emociones, de asimilar las emociones en el pensamiento, de comprender y razonar con las emociones y de regular las emociones en uno mismo y en los demás» (Mayer, Salovey y Caruso, 2000, citados por Goleman y Cherniss, 2005, p. 39).

La Inteligencia Emocional, a nivel general, se refiere a las aptitudes para reconocer y regular las emociones en nosotros mismos y en los demás. Esta definición tan parca sugiere cuatro grandes campos de la Inteligencia Emocional: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones (Goleman y Cherniss, 2005, p. 62).

Estos cuatro campos son compartidos por todas las variaciones principales de la teoría de la Inteligencia Emocional, aunque los términos utilizados para referirse a ellos varíen. Los terrenos de conciencia de uno mismo y autogestión, por ejemplo, están incluidos en lo que Gardner (1983), citado por Goleman y Cherniss (2005) denomina inteligencia intrapersonal, y la conciencia social y la gestión de las relaciones encajan en su definición de inteligencia interpersonal. Algunos hacen una distinción entre inteligencia emocional e inteligencia social, considerando la Inteligencia Emocional como las capacidades personales de

autogestión, y la inteligencia social como las habilidades de relación; el movimiento en educación que quiere implantar un plan de estudios que enseñe habilidades de Inteligencia Emocional utiliza el término general aprendizaje social y emocional, o ASE (SEL en inglés; Salovey y Sluyter, 1997, citado por Goleman y Cherniss, 2005).

La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997).

El estudio de la Inteligencia Emocional ha cobrado un gran interés entre la comunidad científica por sus potenciales implicaciones beneficiosas en la salud física y mental (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010) y cómo no a la hora de afrontar demandas internas: problemas emocionales, de salud física, o problemas de relaciones sociales. Así pues, esta capacidad para identificar y gestionar las propias emociones, así como de empatizar hacia los demás, juega un papel importante a la hora de razonar o reflexionar sobre una situación problemática.

Atendiendo a estos detalles, la inteligencia emocional juega un papel importante a la hora de suplir complicaciones, tanto internas como externas, favoreciendo el crecimiento interno, así como en la mejora de las relaciones sociales del individuo (Ochoa, 2017).

El modelo de Inteligencia Emocional parece estar convirtiéndose en un influyente marco de trabajo en psicología. La amplitud de los campos psicológicos que participan del modelo de Inteligencia Emocional abarca desde la neurociencia a la salud psicológica. Las áreas de la psicología con una relación más estrecha con la Inteligencia Emocional son la evolutiva, educativa, clínica y de asesoramiento, así como la social y la empresarial y organizativa. Hay segmentos educativos sobre Inteligencia Emocional que aparecen con normalidad en muchos cursos universitarios y de postgrado sobre dichos temas (Goleman y Cherniss, 2005, p 63).

2.2. Inteligencia Emocional Intrapersonal

Howard Gardner (1983) desempeñó un importante papel en la resurrección de la teoría de Inteligencia Emocional en psicología. Su influyente modelo de inteligencia múltiple incluye dos variedades de inteligencia personal, la inteligencia interpersonal e intrapersonal; la Inteligencia Emocional puede considerarse como una elaboración del papel de la emoción en esos terrenos (Goleman y Cherniss, 2005).

Cabe resaltar que, si bien es cierto que la tecnología ha generado este mayor acceso, por otro lado, no existe un control hacia qué tipo de información podrían estar asimilando o buscando los adolescentes de hoy en día, o que tipo de conductas están adoptando, como ya se ha venido suscitando, de adolescentes que publican en las redes sociales el porqué de su decisión de acabar con su vida (que sus padres no le hicieron su fiesta de quince años, que sus padres lo regañaban

mucho, etc.), bien podríamos decir que estos sucesos se deben a una falta de control emocional, o Inteligencia Intrapersonal.

Sin embargo, esto nos indica de alguna manera la importancia del rol de los padres que juegan al momento de entablar lazos de comunicación con sus hijos ya que dentro de la familia los padres son los principales entes reguladores de sus emociones e inculcadores de valores. Atendiendo a los aprendizajes que internalizan los hijos, cabe señalar que son un mero reflejo de como los padres resuelven sus problemas. Las actitudes, creencias y comportamientos de los padres tienen una influencia importante en el desarrollo de los hijos (Isaza y Henao, 2011).

La Inteligencia Intrapersonal está relacionada con el sí mismo, con los pensamientos, deseos, capacidades y comportamientos canalizados a través de la auto evaluación y la introspección. Gracias a esta inteligencia se refuerza el auto control porque la persona puede jerarquizar sus sentimientos y deseos que se traduce tanto en el bienestar personal como en el social, la persona con alta Inteligencia Intrapersonal tiene capacidad para conocerse a sí mismos y la capacidad para actuar de acuerdo a ese conocimiento, incluye precisión en la auto percepción, lo cual permite una conciencia de los estados anímicos interiores, autoestima y autoaceptación (González, González y Sandoval, 2014).

Según Gardner (1995), la Inteligencia Intrapersonal se puede definir como el conjunto de habilidades que nos capacita para formarnos una imagen de nosotros mismos ajustada a la realidad y para reconocer y gestionar nuestro mundo emocional.

Cuando hablamos de Inteligencia Intrapersonal debemos tener en cuenta las siguientes variables afectivas: la ansiedad, la inhibición, la autoestima y la motivación. Para Arnold (2000), se definirían de la siguiente manera:

- La Ansiedad: es el factor que más obstaculiza el proceso de aprendizaje de una lengua extranjera. Se asocia a la frustración, la inseguridad, la tensión o el miedo.
- La Inhibición: es el miedo a correr riesgos y a apostar en la comunicación.
- La Autoestima: se relaciona con la evaluación que una persona realiza de sí misma, en concreto de su propia valía.
- La Motivación: es el conjunto de factores que fortalecen la conducta y la orientan hacia la consecución de objetivos concretos.

2.3. Dimensiones de la inteligencia emocional intrapersonal

A. Percepción emocional

La percepción emocional, tiene que ver con el hecho de reconocer, hacer conciencia de que emociones estamos identificando, dentro de nuestro interior para así poder, generar una respuesta acorde a la situación en la que nos vemos expuestos.

Tal es así que las sensaciones que vamos identificando, se van convirtiendo en un sistema de alarma, sobre cómo nos encontramos, ¿Qué estamos sintiendo?, miedo, cólera, rabia, ira, pena, tristeza, etc. Una buena toma de conciencia implica saber justamente reconocer, las sensaciones que empezamos a sentir para así poder verbalizarlos, y llegar a un buen dominio de ellos. La toma de conciencia sobre qué es lo que ocurre en nuestro cuerpo antes de una reacción, es la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas.

Ahora bien, ser conscientes de las emociones implica ser hábil en múltiples facetas tintadas afectivamente. Junto a la percepción de nuestros estados afectivos, se suman las emociones evocadas por objetos cargados de sentimientos, reconocer las emociones expresadas, tanto verbal como gestualmente, en el rostro y cuerpo de las personas; incluso distinguir el valor o contenido emocional de un evento o situación social, (Fernández-Berrocal, y Extremera, 2002).

Por último, la única forma de evaluar nuestro grado de conciencia emocional está siempre unida a la capacidad para poder describirlos, expresarlos con palabras y darle una etiqueta verbal correcta.

B. Comprensión de sentimientos

Para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos, cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué

pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan.

Quizás en este punto deberíamos tener en cuenta la cuestión de la empatía, que Salovey y Mayer (1990) la definen como una adecuada identificación de las respuestas emocionales en otras personas e implica no sólo actitudes sino también habilidades o competencias bien definidas.

Si reconocemos e identificamos nuestros propios sentimientos, más facilidades tendremos para conectar con los del prójimo. Empatizar consiste simplemente en situarnos en el lugar del otro y ser consciente de sus sentimientos, sus causas y sus implicaciones personales. Ahora bien, en el caso de que la persona nunca haya sentido el sentimiento expresado por el amigo, le resultará difícil tratar de comprender por lo que está pasando.

Junto a la existencia de otros factores personales y ambientales, el nivel de Inteligencia Emocional de una persona está relacionado con las experiencias emocionales que nos ocurren a lo largo del ciclo vital. Desarrollar una plena destreza empática en los niños implica también enseñarles que no todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas, que la individualidad orienta nuestras vidas y que cada persona siente distintas necesidades, miedos, deseos y odios, (Fernández-Berrocal, y Extremera, 2002).

C. Regulación emocional

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la Inteligencia Emocional. Esta implica la capacidad para estar abierto a al insight propio de

los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información.

Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás, (Fernández-Berrocal, y Extremera, 2005).

Una de las habilidades más complicadas de desplegar y dominar con maestría es la regulación de nuestros estados emocionales. Consiste en la habilidad para moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas.

La regulación emocional se ha considerado como la capacidad para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo.

Es decir, regular las emociones implica algo más que simplemente alcanzar satisfacción con los sentimientos positivos y tratar de evitar y/o esconder nuestros afectos más nocivos. La regulación supone un paso más allá, consiste en percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo, sin ser abrumado o avasallado por él, de forma que no llegue a nublar nuestra forma de razonar, (Fernández-Berrocal, y Extremera, 2002).

Posteriormente, debemos decidir de manera prudente y consciente, cómo queremos hacer uso de tal información, de acuerdo a nuestras normas sociales y culturales, para alcanzar un pensamiento claro y eficaz y no basado en el arrebató y la irracionalidad.

Alguien con verdadero dominio de sí mismo, no será tan fácil descontrolarse ante un evento desencadenante, elegirá bien los pensamientos a los que va a prestar atención con objeto de no dejarse llevar por su primer impulso e, incluso, aprende a generar pensamientos alternativos adaptativos para controlar posibles alteraciones emocionales.

Del mismo modo, una regulación efectiva contempla la capacidad para tolerar la frustración y sentirse tranquilo y relajado ante metas que se plantean como muy lejanas o inalcanzables (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002). Tampoco se puede pasar por alto la importancia de la destreza regulativa a la hora de poner en práctica nuestra capacidad para automotivarnos.

Por último, la regulación emocional hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad (Thompson, 1994, citado por Company, Oberst, y Sánchez, 2012).

La regulación emocional eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser, 2000, citado por Company, Oberst, y Sánchez, 2012); así, quienes disponen de mayor capacidad para

regular sus emociones (tanto las negativas como las positivas), informan tener más relaciones positivas, muestran menos conductas sociales desviadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos (Brackett, Mayer y Warner, 2004; Lopes, Salovey, Côté y Beers, 2005, citado por Company, Oberst, y Sánchez, 2012).

2.4. Inteligencia Emocional en el ámbito Militar

James Dozier descubrió el poder de la inteligencia emocional en 1981. Eso le salvó la vida. Dozier era un general de brigada del Ejército estadounidense que había sido secuestrado por las Brigadas Rojas, el grupo terrorista italiano. Pasó dos meses en cautividad antes de ser rescatado. Durante sus primeros días de cautiverio, sus secuestradores parecieron enloquecer a causa de la excitación que rodeó al suceso. Al verlos empuñar sus armas, cada vez más agitados y dando muestras de un comportamiento irracional, se dio cuenta de que su vida corría peligro. Entonces recordó algo que había aprendido acerca de la emoción en un programa de desarrollo para ejecutivos en el Center for Creative Leadership en Greensboro, Carolina del Norte. Las emociones son contagiosas y una sola persona puede influir en el tono emocional de un grupo creando un modelo. La primera tarea de Dozier fue conseguir mantener bajo control sus propias emociones, una tarea nada fácil dadas las circunstancias. Pero con esfuerzo consiguió calmarse. A continuación trató de expresar dicha tranquilidad de manera clara y convincente a través de sus acciones. No tardó en percatarse de que sus captores parecían estar “asimilando” su calma. Empezaron a tranquilizarse y a ser más racionales. Más tarde, cuando Dozier recordó ese episodio, se convenció de que su habilidad para manejar sus propias reacciones emocionales y

las de sus captores le había literalmente salvado la vida (Campbell, 1990, citado por Goleman y Cherniss, 2005, p. 39).

Con esta breve historia, se puede ver claramente lo importante la Inteligencia emocional en los Militares, desarrollar esta habilidad lógicamente permitirá al soldado actuar de manera serena en situaciones de alto riesgo, lo que quiere decir que si se tiene niveles adecuados y altos de esta inteligencia podría llegar hasta salvar la vida en situaciones completamente adversas al militar. Además de ello, los soldados una vez estando enrolados en la filas de una fuerza armada, manejarán un arma de guerra, el cual requiere que tengan niveles adecuados de inteligencia emocional, ello con la finalidad de no atentar contra su propia vida ni la de sus compañeros.

El Ejército invierte una cantidad excepcional de tiempo destacando la importancia de las relaciones que van de líder a los subordinados, el trabajo en equipo, el espíritu de cuerpo y el clima organizacional. Cada uno de estos asuntos requiere la inclusión integral de los componentes de la inteligencia emocional en el adiestramiento de líderes, en la doctrina y en la literatura de liderazgo (Limachi, 2016, p, 80).

En junio de 2008 Gerald F. Sewell, un profesor asistente del curso de liderazgo militar en la Escuela de Comando y Estado Mayor del Ejército de EUA, Fuerte Leavenworth, presentó una investigación, donde se describe cómo son los aspectos emocionales de los soldados y de los líderes en tiempo de paz o en combate, donde las destrezas emocionales presentadas por la inteligencia emocional son particularmente cruciales para entender cómo los soldados

reaccionan y cómo se hacen más resistentes; en dicha investigación se identifica la dimensión humana como los componentes morales, cognitivos y físicos para elevar, preparar y utilizar al Ejército en el espectro total de operaciones; sin embargo, en el folleto se abarcan diversos aspectos de la inteligencia emocional, se identifica la necesidad del auto concienciación del líder y del reconocimiento de esta característica en otros; en el estudio también se identifica el proceso de socialización de soldado a líder y de líder a soldado, ambos elementos de la inteligencia emocional y de la necesidad individual necesitan desarrollar un concepto general de concienciación social. La identificación de estos elementos como importantes para la dimensión humana se considera un primer paso importante (Limachi, 2016, p. 81).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

1. DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo o enfoque de investigación que se empleó en el presente estudio es el cuantitativo, puesto que se recurrió a la estadística inferencial para contrastar las hipótesis planteadas. Por otro lado, el diseño utilizado es no experimental, esto porque las variables de estudio (Capacidad Resiliente e Inteligencia Emocional Intrapersonal) no se manipularon, es decir se analizaron tal como se dan en ambiente natural; al respecto, según la clasificación de Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que en este tipo de diseño no existe manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Además, se utilizó el diseño transversal, descriptivo, correlacional.

Es transversal porque se recolectaron datos acerca de las variables de estudio en un solo momento, en un tiempo único. En este tipo de estudio el propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández et al., 2014).

Es descriptivo porque se indagaron la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables en una población, son estudios puramente descriptivos (Hernández et al., 2014). Es así que en la presente investigación, se ha obtenido información acerca de las variables estudiadas, en este caso Capacidad Resiliente e Inteligencia Emocional Intrapersonal. De otro lado, en los estudios correlacionales el propósito es describir relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado (Hernández et al., 2014). Por tanto, una vez obtenida la información de las variables, se procedió a realizar las respectivas relaciones existentes en ambas variables.

2. PARTICIPANTES

2.1. Población

La población total está conformada por 208 soldados, pertenecientes al Personal de tropa (reclutas, cabos, retenes y sargentos) de la Compañía Policía Militar N° 113 de la Tercera División del Ejército del Perú de la ciudad de Arequipa.

2.2. Muestra

El tipo de muestreo que se empleará será “no probabilístico”, según Hernández y colaboradores (2014), la define como la “elección de los elementos en los que no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación”.

Se recurrió, específicamente, al muestreo de tipo Intencional, en el que según Carrasco (2005), señala que en este tipo de muestreo no existe regla matemática o estadística, y que el investigador procede al seleccionar la muestra en forma intencional, eligiendo aquellos elementos que considere convenientes y cree que son los más representativos.

Por tanto, según el tipo de muestreo que se utilizó en la presente investigación, la muestra está compuesta por personal de tropa (reclutas, cabos, retenes, sargentos), con un total de 153 jóvenes, entre 18 y 25 años de edad, sexo masculino, que prestan el Servicio Militar Voluntario en la Compañía Policía Militar N° 113 de la ciudad de Arequipa.

Criterios de Inclusión

- Jóvenes que vienen recibiendo instrucción militar, quienes voluntariamente decidan participar en la presente investigación.

- Jóvenes que logren responder a todas las preguntas o ítems de los instrumentos de medición.

Criterios de Exclusión

- Jóvenes que vienen recibiendo instrucción militar, quienes no acepten participar en la presente investigación.
- Jóvenes que no hayan contestado por completo los instrumentos de evaluación.

3. MATERIAL E INSTRUMENTOS

3.1. Escala de Resiliencia

A. Ficha Técnica

Nombre	: Escala de Resiliencia.
Autores	: Wagnild, G. Young, H. (1993).
Procedencia	: Estado Unidos.
Adaptación peruana	: Novella (2002).
Administración	: Individual o colectiva.
Duración	: Aproximadamente de 25 a 30 minutos.
Aplicación	: Para adolescentes y adultos.
Significación	: La Escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, Sentirse bien sólo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción. Asimismo, considera una Escala Total.

B. Descripción

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos.

Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.

C. Estructura

La Escala de Resiliencia tiene como componentes:

- Confianza en sí mismo
- Ecuanimidad
- Perseverancia
- Satisfacción personal
- Sentirse bien sólo

D. Calificación E Interpretación

Los 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1 es máximo desacuerdo; 7 significa máximo de acuerdo. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor resiliencia.

E. Validez

La validez concurrente se demuestra por los altos índices de correlación de la ER con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia. Según el criterio de Kaiser, se identifican 5 factores. La validez del contenido se da a priori, pues los ítems fueron seleccionados acorde con aquellos que reflejaban las definiciones de resiliencia, a cargo de los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva. La validez concurrente se da al correlacionar altamente con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia como: Depresión, con $r = -0.36$, satisfacción de vida, $r = 0.59$; moral, $r = 0.54$; salud, $r = 0.50$; autoestima, $r = 0.57$; y percepción al estrés, $r = -0.67$. En cuanto a la validez, se utilizó en esta investigación el análisis factorial para valorar la estructura interna del cuestionario, con la técnica de componentes principales y rotación oblimin, que mostró 5 factores que no están correlacionados entre sí.

F. Confiabilidad

La prueba piloto tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novella, 2002). Los estudios citados por Wagnild y Young dieron confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas; 0.90 en madres primerizas post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos. Además, con el método testretest la confiabilidad fue evaluada por los autores en un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto, obteniéndose correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales son respetables.

El año 2004 se realiza una nueva adaptación de la Escala de Resiliencia por un grupo de profesionales de la facultad de Psicología Educativa de la UNMSM realizada en una muestra de 400 estudiantes varones y mujeres entre 13 a 18 años de edad de tercer año de secundaria de la UGEL 03, obteniéndose una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83.

3.1. Escala para la Evaluación de la Expresión, Manejo y Reconocimiento de emociones

A. Ficha Técnica

Nombre de la escala : Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Autores	: Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).
Nº de ítems	: 24
Aplicación	: Se puede aplicar de forma individual o colectiva.
Duración	: Unos 5 minutos.
Finalidad	: Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional).
Tipificación	: Baremación en centiles
Material	: Manual, escala y baremos.

B. Descripción y datos psicométricos de la escala

Esta escala sirve para evaluar la inteligencia emocional percibida. El TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale) es una escala rasgo de metaconocimiento emocional. En concreto, mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. Su validación puede encontrarse en Fernández.-Berrocal et al. (2004).

Como su nombre indica, la escala se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5= Totalmente de acuerdo), los cuales se agrupan en las siguientes dimensiones:

a. Atención emocional: Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada. Está compuesta por ocho ítems (por ejemplo: “Presto mucha atención a los sentimientos”); el coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach, encontrado por Fernández-Berrocal et al. (2004) fue de 90. En el presente estudio el coeficiente de fiabilidad encontrado fue de 89.

b. Claridad emocional: Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales. Incluye ocho ítems (por ejemplo: “Puedo llegar a comprender mis sentimientos”); el coeficiente de fiabilidad encontrado por los autores es de 90. En este estudio se encontró un alfa de Cronbach de 89.

c. Reparación emocional: Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta. Se compone de ocho ítems (por ejemplo: “Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida”); el coeficiente de fiabilidad según los autores es de 86. En este estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de 85.

C. Normas de aplicación y corrección

Este instrumento es una escala autocumplimentable que puede aplicarse tanto de forma individual como colectiva. El sujeto que completa el cuestionario debe responder indicando su grado de acuerdo con la expresión recogida en cada uno de los ítems en una escala que va de 1 (Nada de acuerdo) a 5

(Totalmente de acuerdo). Es importante explicar a los sujetos que no deben elegir sólo las puntuaciones extremas de 1 y 5.

a. Normas de corrección

En primer lugar, deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems que componen cada una de las escalas o dimensiones. A continuación presentamos cómo se agrupan estos ítems y entre paréntesis, las puntuaciones máximas y mínimas que pueden obtenerse.

• **Atención a las emociones (percepción):** ítem1 + ítem2 + ítem3 + ítem4 + ítem5 + ítem6 + ítem7 + ítem8.

• **Claridad emocional (comprensión):** ítem9 + ítem10 + ítem11 + ítem12 + ítem13 + ítem14 + ítem15 + ítem16.

• **Reparación emocional (regulación):** ítem17 + ítem18 + ítem19 + ítem20 + ítem21 + ítem22 + ítem23 + ítem24.

Una vez calculadas estas puntuaciones directas pueden transformarse en puntuaciones baremadas (centiles) usando las tablas correspondientes al sexo y la edad del sujeto que haya cumplimentado el cuestionario.

C. Validez

El análisis de la validez de constructo se realizó a través del análisis factorial exploratorio con base al método de factorización de eje principal y al método

de rotación promax, presenta un valor de adecuación al muestreo de Kaiser – Mayer – Olkin de 0.794 (se requiere un índice mayor a 0.50) y un test de esfericidad de Bartlett que es significativo ($p < 0.00$) lo cual garantiza la pertinencia de la ejecución del análisis factorial exploratorio. Los resultados indican la existencia de tres factores, el cual permite explicar el 37.89% de la varianza total y que correspondería a la escala de Inteligencia Emocional Intrapersonal (TMMS-24).

E. Confiabilidad

Se presenta el análisis de la confiabilidad de la escala de Inteligencia Emocional Intrapersonal (TMMS-24), mediante el estudio de la confiabilidad de la consistencia interna a través del omega factorial, obteniéndose valores superiores al criterio de 0,70 (Brown, 1980). El coeficiente de confiabilidad de la Escala completa se halló a través del omega jerárquico (0.850) considerado como bueno y que nos dice escala de Inteligencia Emocional Intrapersonal (TMMS-24) es una medida confiable.

4. PROCEDIMIENTO

Primero se solicitó la respectiva autorización correspondiente al jefe de línea de la Compañía Policía Militar N° 113; ello era pertinente, porque ingresar y obtener información del Ejército, que pertenece las Fuerzas Armadas, es confidencial.

Una vez obtenida la autorización respectiva, se recurrió al personal de técnicos y suboficiales para obtener la lista o nómina de jóvenes que prestan servicio militar en la Compañía, en ella está toda la información sobre la cantidad del personal subalterno

o de tropa que se encuentra realizando el servicio militar voluntario; asimismo, se recabó información sobre la cantidad o el tiempo en que se encuentran realizando el servicio. Asimismo, se coordinó con el psicólogo encargado de la compañía, ello con la finalidad de poder evaluar a los jóvenes en los horarios donde no se perjudique el normal desarrollo de las labores realizadas.

Una vez, explorada la información, se recurrió al muestreo no probabilístico, puesto que en la presente investigación lo que se pretende es que participen todos los soldados o personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113.

En seguida se evaluó a los sujetos participantes (personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 de la Tercera División del Ejército del Perú) con los instrumentos de medición de las variables de estudio (Escala de Resiliencia y Escala de la Expresión, manejo y reconocimiento de emociones), bajo supervisión constante a fin de resolver cualquier duda o aclarar alguna pregunta que pudiera realizar el sujeto participante.

Una vez aplicados los instrumentos de medición a los sujetos participantes, se procedió a realizar las respectivas calificaciones para luego realizar las respectivas interpretaciones de los resultados de manera computarizada, almacenando los resultados correspondientes.

Luego, con la información obtenida, se creó una base de datos utilizando el programa o Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, versión 24); en el que se recopiló los datos más relevantes para la investigación.

Y por último, para determinar las características resilientes y niveles de Inteligencia Emocional intrapersonal en la muestra estudiada se recurrió a la estadística descriptiva (Frecuencias) y finalmente para verificar las posibles relaciones en ambas variables, se recurrió a la estadística inferencial, específicamente a la prueba Chi-cuadrado y para establecer el sentido de la asociación se utilizó la prueba Rho de Spearman.


CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Con el propósito de realizar una mejor presentación y comprensión de los resultados, estos se presentarán en un orden lógico, de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación. Por lo tanto, se presentarán los resultados sobre los criterios de la estadística descriptiva, (edad, nivel de instrucción, etc.) Seguidamente, los niveles obtenidos en la Escala de Resiliencia, así mismo, los niveles obtenidos por los participantes en la Escala para la Evaluación de la Expresión, Manejo y Reconocimiento de emociones; todo ello aplicado al personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 del Ejército del Perú. Para realizar la prueba de hipótesis, por cada correlación, se utilizará la Chi-cuadrado; por último, la prueba estadística de correlación Rho de Spearman de manera general, para ver en qué sentido se relacionan las variables de estudio.

1. DESCRIPCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

Tabla N° 01: Distribución de la Muestra según Edad

		Frecuencia	Porcentaje	
Válido	18 años	31	20.3	
	19 años	62	40.5	
	20 años	35	22.9	
	21 a más	25	16.3	
	Total	153	100.0	

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación:

La tabla N° 01 describe la distribución de la muestra según edad, se puede decir que del total de sujetos (153 participantes), el 20,3% tiene una edad de 18 años; de otro lado, el 40,5% tiene una edad de 19 años; por otro lado, el 22,9% posee una edad de 20 años de edad; por último, un 16,3% son mayores a 21 años. Como se puede observar, existe un gran número de jóvenes que poseen la edad de 19 años, esto es porque según las leyes del servicio militar, a esta edad es donde normalmente se presta el Servicio Militar Voluntario (SMV), en el Perú.

Tabla N° 02: Distribución de la Muestra según Lugar de Procedencia

		Frecuencia	Porcentaje	
Válido	Puno	44	28.8	
	Arequipa	67	43.8	
	Cusco	18	11.8	
	Otras regiones	24	15.7	
	Total	153	100.0	

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación:

De la muestra total, el 28,8% de los sujetos proceden de la región Puno; de otro lado, el 43,8% son de la región Arequipa; mientras que, el 11,8% proceden de la región Cusco; por último, el 15,7% son de otras regiones (Tacna, Moquegua, Apurímac, Ayacucho, etc.). Por tanto, estos resultados indican que la muestra está conformada en su gran mayoría por jóvenes cuya procedencia son de la región Arequipa y Puno.

Tabla N° 03: Distribución de la Muestra según Tiempo de Servicio




		Frecuencia	Porcentaje	
Válido	0-6 meses	39	25.5	
	7-12 meses	30	19.6	
	13-18 meses	34	22.2	
	19-24 meses	44	28.8	
	24 a más meses	6	3.9	
	Total	153	100.0	

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación:

Al observar la tabla N° 03, se muestra los datos según el Tiempo que prestan los Jóvenes el SMV, es así que el 25,5% de los jóvenes presta el servicio en un periodo de 0 a 6 meses; por otro lado, el 19,6% presta de 7 a 12 meses; por otra parte, el 22,2% presta servicio de 13 a 18 meses; mientras que, el 28,8% presta de 19 a 24 meses; por último, el 3,9% presta más de 24 meses.




Tabla N° 04: Distribución de la Muestra según Nivel de Instrucción

		Frecuencia	Porcentaje	
Válido	Secundaria	142	92.8	
	Técnico Superior	7	4.6	
	Superior universitario	4	2.6	
	Total	153	100.0	

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación: De la tabla N° 04, se puede observar que, la distribución según el nivel de instrucción es el siguiente: un significativo 92,8% de jóvenes culminó el nivel secundario; de otro lado, el 4,6% está estudiando una carrera técnica; por último, sólo el 2,6% de ellos sigue sus estudios en una universidad. Los resultados reflejan que la mayoría de jóvenes del SMV tienen el nivel de instrucción secundario.

Tabla N° 05: Distribución de la Muestra según Grado Militar

		Frecuencia	Porcentaje	
Válido	Soldado o recluta	104	68.0	
	Cabo	40	26.1	
	Sargento	9	5.9	
	Total	153	100.0	

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación:

La tabla N° 05 reflejan los resultados según el grado militar de los jóvenes que prestan el SMV, se observa que un significativo 68% aún no posee algún grado, ya que son soldados o reclutas; el 26,1% de ellos tienen el grado de cabo; por último, sólo un 5,9% poseen el grado de sargento. Esto significa que la mayoría de jóvenes son soldados o reclutas, ello se debe a que aún están en proceso de Instrucción.

2. RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS A LA MUESTRA

Tabla N° 06: Niveles en las Dimensiones de la Resiliencia

Confianza sí mismo			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	38	24.8
	Inferior al promedio	61	39.9
	Promedio	40	26.1
	Superior al promedio	9	5.9
	Alto	5	3.3
	Total	153	100.0
Ecuanimidad			
Válido	Bajo	37	24.2
	Inferior al promedio	57	37.3
	Promedio	40	26.1
	Superior al promedio	16	10.5
	Alto	3	2.0
	Total	153	100.0
Perseverancia			
Válido	Bajo	32	20.9
	Inferior al promedio	60	39.2
	Promedio	41	26.8
	Superior al promedio	17	11.1
	Alto	3	2.0
	Total	153	100.0
Satisfacción personal			
Válido	Bajo	30	19.6
	Inferior al promedio	63	41.2
	Promedio	44	28.8
	Superior al promedio	12	7.8
	Alto	4	2.6
	Total	153	100.0
Sentirse bien sólo			
Válido	Bajo	35	22.9
	Inferior al promedio	57	37.3
	Promedio	37	24.2
	Superior al promedio	16	10.5
	Alto	8	5.2
	Total	153	100.0

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación:

La Tabla N° 06 reflejan los datos obtenidos en cuanto a las Dimensiones de la Resiliencia. Con respecto a la dimensión Confianza en sí mismo, el 24,2% posee el nivel “bajo”; el 39,9% posee nivel “Inferior al promedio”; por su parte, el 26,1% posee un nivel “promedio”; mientras que un 5,9% tiene el nivel “superior al promedio”; por último, sólo el 3,3% posee el nivel “alto”. Los resultados hacen inferir que la mayoría de jóvenes no tienen habilidades suficientes para creer en sí mismos y en sus capacidades.

Para la dimensión Ecuanimidad, el 24,2% de jóvenes poseen el nivel “bajo”; el 37,3% poseen nivel “inferior al promedio”; mientras que el 26,1% tienen un nivel “promedio”; seguidamente, un 10,5% muestran un nivel “superior al promedio”; por último, solo el 2% tienen el nivel “alto”. Estos resultados reflejan que los jóvenes del SMV en su gran mayoría poseen el nivel “bajo” e “inferior al promedio”, lo que significa que estos jóvenes no pueden tomar las cosas con tranquilidad y no logran moderar sus actitudes ante la adversidad.

En lo que respecta a la dimensión Perseverancia, el 20,9% de jóvenes poseen un nivel de perseverancia “bajo”; por su parte, el 39,2% tienen un nivel “inferior al promedio”; el 26,8% poseen el nivel “promedio”; por otro lado, el 11,1% tienen un nivel “superior al promedio”, y sólo el 2% poseen el nivel “alto”. Los niveles que sobresalen son del “bajo” e inferior al “promedio” lo que hace un total de 60,1%, en total, lo cual indica que de la mayoría de estos jóvenes tendrán problemas en cuanto a la perseverancia ante un suceso negativo.

En la dimensión de Satisfacción personal, el 19,6% de ellos poseen un nivel “bajo” de esta dimensión; de otro lado, el 41,2% tienen un nivel “inferior al promedio”; el 28,8% de ellos poseen un nivel “promedio”; un 7,8% poseen el nivel “superior al promedio”; y sólo el 2,6% señalan tener el nivel “alto”. Los resultados reflejan que la mayoría jóvenes tienen problemas para comprender el significado de la vida y cómo se atribuye a esta.

Finalmente, en la dimensión Sentirse bien sólo, el 22,9% de jóvenes poseen el nivel “bajo”; mientras que el 37,3% poseen el nivel “inferior al promedio”; el 24,2% tienen un nivel “Promedio”; un 10,5% muestran un nivel “superior al promedio”; por último, sólo el 5,2% señalan tener un nivel “alto”. Por lo que, los resultados que sobresalen es de “bajo” e “inferior al promedio”, por lo que hacen inferir que la mayoría de éstos jóvenes no se sienten muy importantes.

Tabla N° 07: Niveles de Resiliencia General










		Frecuencia	Porcentaje	
Válido	Bajo	38	24.8	
	Inferior al promedio	60	39.2	
	Promedio	39	25.5	
	Superior al promedio	9	5.9	
	Alto	7	4.6	
	Total	153	100.0	

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación:

En cuanto a los niveles de Resiliencia de manera general, los resultados muestran que el 24,8% de jóvenes del SMV poseen un nivel “bajo”; de otro lado, el 39,2% poseen el nivel “inferior al promedio”; mientras que, el 25,5% poseen el nivel “promedio”; por su parte, el 5,9% poseen el nivel “superior al promedio”; por último, sólo un 4,6% tienen un nivel “alto”. Por tanto, se puede decir que los jóvenes del SMV, en su mayoría no tienen suficiente capacidad para ser resilientes, es decir, es posible que tengan dificultades para enfrentar algún acontecimiento negativo en su vida en un futuro.

Tabla N° 08: Niveles en las Dimensiones de Inteligencia Intrapersonal

Atención a las emociones			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	68	44.4 
	Medio	76	49.7 
	Alto	9	5.9 
	Total	153	100.0
Claridad emocional			
Válido	Bajo	67	43.8 
	Medio	74	48.4 
	Alto	12	7.8 
	Total	153	100.0
Reparación emocional			
Válido	Bajo	84	54.9 
	Medio	57	37.3 
	Alto	12	7.8 
	Total	153	100.0

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación:

La tabla N° 08 describe los resultados en cuanto a las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal de los jóvenes del SMV. Se puede apreciar que en la dimensión Atención de las emociones, el 44,4% poseen el nivel “bajo”; de otro lado, el 49,4% poseen el nivel “medio”; por último, sólo el 5,9% poseen el nivel “alto”. Esto significa que la mayoría de jóvenes, de alguna forma tienen la capacidad de sentir y expresar sus emociones.

Con respecto a la dimensión Claridad emocional, el 43,8% de jóvenes del SMV, poseen un nivel “bajo”; por otro lado, el 48,4% de jóvenes poseen el nivel “medio”;

por último, solo un 7,8% de los jóvenes poseen el nivel “alto”. Se infiere que la mayoría de jóvenes del SMV, de algún modo perciben y comprenden sus propios estados emocionales.

Por último, en lo que respecta a la dimensión Reparación emocional, un significativo 54,9% de jóvenes del SMV poseen el nivel “bajo”; por otro lado, el 37,3% poseen el nivel “medio”; por último, sólo un 7,8% poseen el nivel “alto”. Ello significa que la gran mayoría de jóvenes tienen problemas para regular sus propios estados emocionales.

3. RELACIÓN DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO

Tabla N° 09: Relación entre Confianza en sí mismo y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal

Pruebas de chi-cuadrado			
Confianza en sí mismo	Valor χ^2	gl.	Significación asintótica (bilateral)
Atención de emociones	101,930	8	,000
Claridad Emocional	50,752	8	,000
Reparación Emocional	98,565	8	,000

Fuente: SPSS, Elaboración propia

Interpretación:

Al observar la tabla 09, permite apreciar los datos obtenidos mediante la prueba estadística de Chi-cuadrado, se recurrió a dicha prueba con la finalidad de establecer la relación entre las variables de estudio (Dimensión Confianza en sí mismo de la Resiliencia con las Dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal); para establecer la existencia de relación, se tuvo en cuenta un nivel crítico o error aceptado (alfa) del 5%=0,05.

Se puede apreciar que la dimensión Confianza en sí mismo de la Resiliencia se relaciona con todas las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal (Atención de emociones, Claridad emocional y Reparación emocional), ya que los valores calculados ($X^2 = 101,930$ con $p = 0,000$; $X^2 = 50,752$ con $p = 0,000$ y $X^2 = 98,565$ con $p = 0,000$ respectivamente) y los niveles de significancia están por debajo del nivel crítico aceptado ($p < 0,05$).

Todos estos resultados significan que, cuando los jóvenes del SMV no sean capaces de creer en sus propias capacidades o habilidades, es muy probable que no tengan la capacidad de expresar sus emociones de forma adecuada. Por otra parte, también se puede decir que, un factor para que los jóvenes del SMV no perciban y comprendan sus propios estados emocionales, es porque no tienen la capacidad en confiar en ellos mismos. Por último, también se puede decir que, cuando en los jóvenes del SMV no tengan confianza en sí mismos, ello repercutirá en que tengan problemas para regular sus propios estados emocionales de forma correcta.

Tabla N° 10: Relación entre Ecuanimidad y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal

Pruebas de chi-cuadrado			
Ecuanimidad	Valor χ^2	gl.	Significación asintótica (bilateral)
Atención de emociones	73,737	8	,000
Claridad Emocional	59,033	8	,000
Reparación Emocional	86,640	8	,000

Fuente: SPSS, Elaboración propia

Interpretación:

La tabla 10, permite apreciar los datos obtenidos mediante la prueba estadística de Chi-cuadrado, se recurrió a dicha prueba con la finalidad de establecer la relación entre las variables de estudio (Dimensión Ecuanimidad de la Resiliencia con las Dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal); para establecer la existencia de relación, se tuvo en cuenta un nivel crítico o error aceptado (alfa) del 5%=0,05.

Por los resultados, se puede decir que la dimensión Ecuanimidad de la Resiliencia se relaciona con todas las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal (Atención de emociones, Claridad emocional y Reparación emocional), esto porque los valores calculados ($X^2 = 73,737$ con $p = 0,000$; $X^2 = 59,033$ con $p = 0,000$ y $X^2 = 86,640$ con $p = 0,000$ respectivamente) y los niveles de significancia están por debajo del nivel crítico aceptado ($p < 0,05$).

Por los datos obtenidos, se puede concluir que, cuando los jóvenes del SMV tengan problemas para percibir sus propias emociones, es porque uno de los factores es que éstos jóvenes no moderan sus actitudes ante la adversidad; además, se puede concluir que, cuando los jóvenes tengan problemas para permanecer tranquilos ante la adversidad o hecho negativo en la vida, habrá un riesgo de tener problemas para percibir sus propios estados emocionales. Por último, se puede decir también que, cuando los jóvenes del SMV no sean capaces de regular sus propios estados emocionales, es porque un factor de riesgo es la falta de ecuanimidad ante la adversidad.

Tabla N° 11: Relación entre Perseverancia y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal

Pruebas de chi-cuadrado			
Perseverancia	Valor χ^2	gl.	Significación asintótica (bilateral)
Atención de emociones	72,639	8	,000
Claridad Emocional	69,123	8	,000
Reparación Emocional	67,523	8	,000

Fuente: SPSS, Elaboración propia

Interpretación:

La presente tabla, permite apreciar los datos obtenidos mediante la prueba estadística de Chi-cuadrado, se recurrió a dicha prueba con la finalidad de establecer la relación entre las variables de estudio (Dimensión Perseverancia de la Resiliencia con las Dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal); para establecer la existencia de relación, se tuvo en cuenta un nivel crítico o error aceptado (alfa) del 5%=0,05.

Por los resultados, se puede decir que la dimensión Perseverancia de la Resiliencia se relaciona con todas las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal (Atención de emociones, Claridad emocional y Reparación emocional), esto porque los valores calculados ($X^2 = 72,639$ con $p = 0,000$; $X^2 = 69,123$ con $p = 0,000$ y $X^2 = 67,523$ con $p = 0,000$ respectivamente) y los niveles de significancia están por debajo del nivel crítico aceptado ($p < 0,05$).

Todo ello significa que, un factor de riesgo para que los jóvenes no tengan la capacidad de expresar sus emociones es porque, no tienen un fuerte deseo del logro y autodisciplina. También, se puede decir que, si los jóvenes del SMV no tienen la capacidad de comprender sus propios estados emocionales es porque un factor es que no tienen un fuerte deseo del logro y autodisciplina. Por último, se puede decir que, cuando los jóvenes del SMV no tengan un fuerte deseo del logro y autodisciplina, es posible que traiga como consecuencia a que no puedan regular sus propios estados emocionales de forma correcta.

Tabla N° 12: Relación entre Satisfacción Personal y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal

Pruebas de chi-cuadrado			
Satisfacción Personal	Valor χ^2	gl.	Significación asintótica (bilateral)
Atención de emociones	88,700	8	,000
Claridad Emocional	61,164	8	,000
Reparación Emocional	88,467	8	,000

Fuente: SPSS, Elaboración propia

Interpretación:

La tabla 12, permite apreciar los datos obtenidos mediante la prueba estadística de Chi-cuadrado, se recurrió a dicha prueba con la finalidad de establecer la relación entre las variables de estudio (Dimensión Satisfacción Personal de la Resiliencia con las Dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal); para establecer la existencia de relación, se tuvo en cuenta un nivel crítico o error aceptado (alfa) del 5%=0,05.

Por los resultados, se puede decir que la dimensión Satisfacción Personal de la Resiliencia se relaciona con todas las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal (Atención de emociones, Claridad emocional y Reparación emocional), esto porque los valores calculados ($X^2 = 88,700$ con $p = 0,000$; $X^2 = 61,164$ con $p = 0,000$ y $X^2 = 88,467$ con $p = 0,000$ respectivamente) y los niveles de significancia están por debajo del nivel crítico aceptado ($p < 0,05$).

Entonces, por los resultados arribados, se puede confirmar que, cuando los jóvenes del SMV tengan baja satisfacción personal, es decir, cuando tengan problemas para comprendan que la vida tiene un fin, es posible que no puedan percibir sus propias emociones. También, los resultados reflejan que, cuando los jóvenes del SMV tengan una baja satisfacción personal, no encuentren significado de vivir, es posible que repercuta de manera negativa en su comprensión de sus propios estados emocionales. Por último, también se puede decir que, un factor para que los jóvenes del SMV tengan problemas para regular sus propios estados emocionales, es que no tienen una satisfacción personal.

Tabla N° 13: Relación entre Sentirse Bien solo y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal

Pruebas de chi-cuadrado			
Sentirse bien solo	Valor χ^2	gl.	Significación asintótica (bilateral)
Atención de emociones	116,795	8	,000
Claridad Emocional	66,953	8	,000
Reparación Emocional	101,723	8	,000

Fuente: SPSS, Elaboración propia

Interpretación:

La tabla 13, permite ver los datos obtenidos mediante la prueba estadística de Chi-cuadrado, se recurrió a dicha prueba con la finalidad de establecer la relación entre las variables de estudio (Dimensión Sentirse Bien sólo de la Resiliencia con las Dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal); para establecer la existencia de relación, se tuvo en cuenta un nivel crítico o error aceptado (alfa) del 5%=0,05.

Por los resultados, se puede decir que la dimensión Sentirse Bien solo de la Resiliencia se relaciona con todas las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal (Atención de emociones, Claridad emocional y Reparación emocional), esto porque los valores calculados ($X^2 = 116,795$ con $p = 0,000$; $X^2 = 66,953$ con $p = 0,000$ y $X^2 = 101,723$ con $p = 0,000$ respectivamente) y los niveles de significancia están por debajo del nivel crítico aceptado ($p < 0,05$).

Por tanto, se puede establecer que, cuando los jóvenes del SMV no se sientan únicos e importantes puede traer como consecuencia de que tengan problemas para sentir y expresar sus propias emociones. Asimismo, se puede decir que cuando los jóvenes del SMV no se sientan únicos e importantes en la vida, es muy probable que éstos no puedan percibir sus propios estados emocionales. Por último, por los resultados, se puede decir que, cuando los jóvenes del SMV no se sientan únicos e importantes, es muy probable que no puedan regular sus propios estados emocionales.

Tabla N° 14: Relación entre Resiliencia (Global) y dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal

Pruebas de chi-cuadrado			
Resiliencia (Global)	Valor χ^2	gl.	Significación asintótica (bilateral)
Atención de emociones	113,699	8	,000
Claridad Emocional	76,271	8	,000
Reparación Emocional	113,042	8	,000

Fuente: SPSS, Elaboración propia

Interpretación:

La tabla 13, de manera general, permite ver los datos obtenidos mediante la prueba estadística de Chi-cuadrado, se recurrió a dicha prueba con la finalidad de establecer la relación entre las variables de estudio (Resiliencia con las Dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal); para establecer la existencia de relación, se tuvo en cuenta un nivel crítico o error aceptado (alfa) del 5%=0,05.

Por los resultados, se puede decir que la Resiliencia se relaciona con todas las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal (Atención de emociones, Claridad emocional y Reparación emocional), esto porque los valores calculados ($X^2 = 113,699$ con $p = 0,000$; $X^2 = 76,271$ con $p = 0,000$ y $X^2 = 113,042$ con $p = 0,000$ respectivamente) y los niveles de significancia están por debajo del nivel crítico aceptado ($p < 0,05$).

Por tanto, por los resultados hallados, se puede decir que, cuando los jóvenes que realizan el SMV tengan bajos niveles de Resiliencia, es decir, no tengan una característica de personalidad positiva que les permita una adaptación ante cualquier evento negativo, no podrán prestar la debida atención a sus emociones, ya sean negativas o positivas. También se puede establecer que, si los jóvenes tienen bajos niveles de Resiliencia, hay una alta probabilidad de que no puedan comprender sus propios estados emocionales. Por último, por los resultados, se puede entender que, cuando los jóvenes del SMV tengan bajos niveles de Resiliencia, es muy probable que traiga como consecuencia que no puedan regular sus propios estados emocionales.

4. CORRELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES DE ESTUDIO.

Tabla N° 15: Correlación entre las dimensiones de la Resiliencia y la Inteligencia Emocional Intrapersonal

			Confianza sí mismo	Ecuanimidad	Perseverancia	Satisfacción personal	Sentirse bien solo	Atención a las emociones	Claridad emocional	Reparación emocional
Rho de Spearman	Confianza sí mismo	Coeficiente de correlación	1,000	,683**	,672**	,700**	,663**	,549**	,517**	,600**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	153	153	153	153	153	153	153	153
	Ecuanimidad	Coeficiente de correlación	,683**	1,000	,735**	,700**	,719**	,520**	,488**	,541**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	153	153	153	153	153	153	153	153
	Perseverancia	Coeficiente de correlación	,672**	,735**	1,000	,721**	,751**	,568**	,547**	,547**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000
		N	153	153	153	153	153	153	153	153
	Satisfacción personal	Coeficiente de correlación	,700**	,700**	,721**	1,000	,750**	,492**	,557**	,599**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000
		N	153	153	153	153	153	153	153	153
	Sentirse bien solo	Coeficiente de correlación	,663**	,719**	,751**	,750**	1,000	,582**	,564**	,606**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000
		N	153	153	153	153	153	153	153	153
	Atención a las emociones	Coeficiente de correlación	,549**	,520**	,568**	,492**	,582**	1,000	,448**	,600**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000
		N	153	153	153	153	153	153	153	153
	Claridad emocional	Coeficiente de correlación	,517**	,488**	,547**	,557**	,564**	,448**	1,000	,583**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000
		N	153	153	153	153	153	153	153	153
	Reparación emocional	Coeficiente de correlación	,600**	,541**	,547**	,599**	,606**	,600**	,583**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.
		N	153	153	153	153	153	153	153	153

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación:

Se observa en la tabla N° 15, los datos obtenidos mediante la prueba estadística de Rho de Spearman, teniendo en cuenta que se asignó un nivel de significancia (alfa) del 5% = 0,05; y bajo esta premisa, al relacionar las variables (Dimensiones de la Resiliencia y la Inteligencia Emocional Intrapersonal), se obtienen los valores siguientes: Se puede observar que existe Correlación **Positiva** o directa entre la dimensión Confianza en sí mismo con todas las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal (Atención a las emociones, Claridad emocional y Reparación emocional), ya que los resultados obtenidos (Rho= 0,549 con $p=0,000$; Rho= 0,517 con $p=0,000$ y Rho= 0,600 con $p=0,000$ respectivamente) y los niveles de significancia están por debajo del nivel del nivel crítico aceptado ($p < 0,05$), lo que señala que en los jóvenes del SMV, cuando haya altos niveles de Confianza en ellos mismos, existirá una mejor Atención a sus emociones, una mejor Claridad emocional y una mejor Reparación emocional en ellos o viceversa.

Asimismo, existe relación **Positiva o directa** entre la dimensión Ecuanimidad con todas las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal (Atención a las emociones, Claridad emocional y Reparación Emocional), esto porque los resultados calculados (Rho= 0,520 con $p=0,000$; Rho= 0,488 con $p=0,000$ y Rho= 0,541 con $p=0,000$ respectivamente) y los niveles de significancia están muy por debajo de nivel del nivel de error aceptado ($p < 0,05$); ello significa que cuando en los jóvenes del SMV exista bajos niveles de Ecuanimidad, existirá en ellos una inadecuada Atención a sus emociones, inadecuada Claridad emocional e Inadecuada Reparación emocional o viceversa.

Además, se pudo encontrar una relación **Positiva** entre las dimensión Perseverancia y las dimensiones Atención a las emociones, Claridad emocional y Reparación Emocional, esto

porque los valores calculados de Rho y los niveles de significancia (Rho= 0,568 con $p=0,000$; Rho= 0,547 con $p= 0,000$ y Rho= 0,547 con $p=0,000$ respectivamente), están por debajo del nivel crítico o error aceptado ($p < 0,05$), lo que quiere decir que cuando en los jóvenes del SMV exista bajos niveles de Perseverancia, existirá en ellos una inadecuada Atención a sus emociones, inadecuada Claridad emocional e inadecuada Reparación Emocional o viceversa.

Con respecto a la dimensión Satisfacción personal se puede constatar que existe relación **Positiva** o directa con las dimensiones Atención a las emociones, Claridad emocional y Reparación Emocional, ya que los valores obtenidos de Rho y niveles de significancia (Rho= 0,492 con $p=0,000$; Rho= 0,557 con $p= 0,000$ y Rho= 0,599 con $p=0,000$ respectivamente) están por debajo del nivel de error aceptado ($p < 0,05$): esto significa que cuando en los jóvenes del SMV exista bajos niveles de Satisfacción Personal, en ellos habrá una inadecuada Atención a sus emociones, inadecuada Claridad emocional e inadecuada Reparación emocional o viceversa, es decir, cuando exista altos niveles de Satisfacción personal, existirá una mejor atención emocional, mejor Claridad emocional y una mejor Reparación emocional en ellos.

Por último, en cuanto a la dimensión Sentirse bien sólo y las dimensiones Atención a las emociones, Claridad emocional y Reparación emocional, existe una correlación **Positiva** o directa entre ellas, esto porque los valores hallados de Rho y los niveles de significancia (Rho= 0,582 con $p=0,000$; Rho= 0,564 con $p= 0,000$ y Rho= 0,606 con $p=0,000$ respectivamente) están por debajo del nivel de crítico aceptado ($p < 0,05$). Ello significa que cuando en los jóvenes del SMV tengan bajos niveles en relación a la dimensión Sentirse bien sólo, existirá en ellos una inadecuada Atención a sus emociones, inadecuada Claridad

emocional e inadecuada Reparación emocional o viceversa, es decir, que cuando exista altos niveles en la dimensión Sentirse bien sólo, existirá una mejor atención a sus emociones, mejor Claridad emocional y una mejor Reparación emocional en ellos.

Tabla N° 16: Correlación entre La Resiliencia (General) y las Dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal

			Resiliencia general	Atención a las emociones	Claridad emocional	Reparación emocional
Rho de Spearman	Resiliencia general	Coefficiente de correlación	1,000	,583**	,585**	,635**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000
		N	153	153	153	153
	Atención a las emociones	Coefficiente de correlación	,583**	1,000	,448**	,600**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000
		N	153	153	153	153
	Claridad emocional	Coefficiente de correlación	,585**	,448**	1,000	,583**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000
		N	153	153	153	153
	Reparación emocional	Coefficiente de correlación	,635**	,600**	,583**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.
		N	153	153	153	153

Fuente: SPSS: Elaboración Propia

Interpretación:

Se aprecia en la tabla N° 16, los datos obtenidos mediante la prueba estadística de Rho de Spearman, teniendo en cuenta que se asignó un nivel de significancia (alfa) del 5% = 0,05; y bajo esta premisa, al correlacionar ambas variables (Resiliencia y Dimensiones de la Inteligencia Emocional Intrapersonal), se obtienen los siguientes resultados:

Que existe una correlación **Positiva** (directa) entre la Resiliencia y todas las dimensiones de la Inteligencia Emocional Intrapersonal (Atención a las emociones, Claridad emocional y Reparación emocional), puesto que los valores calculados de Rho y los niveles de

significancia calculados ($Rho = 0,583$ con $p = 0,000$; $Rho = 585$ con $p = 0,000$ y $Rho = 0,635$ con $p = 0,000$ respectivamente) están muy por debajo del nivel de error aceptado ($p > 0,05$), lo cual indica que cuando exista bajos niveles de Resiliencia en los Jóvenes del SMV, existirá en ellos una inadecuada Atención a sus emociones, inadecuada Claridad emocional e inadecuada Reparación emocional o viceversa, es decir, que cuando exista altos niveles de Resiliencia, existirá una mejor Atención a propias sus emociones, mejor Claridad emocional y mejor Reparación emocional en los jóvenes del SMV.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar la asociación entre las variables de estudio, es decir la Capacidad Resiliente e Inteligencia Emocional Intrapersonal, en el personal de Tropa (soldados, cabos, sargentos) de la Compañía Policía Militar N° 113 de la ciudad de Arequipa.

En el presente acápite, que trata sobre la Discusión de los resultados en la presente investigación, se contrastará los hallazgos con otras investigaciones que analizaron las variables, se debe tener presente que las mismas no han sido estudiadas en personal de Tropa en una Institución Armada, existiendo diferentes investigaciones en distintas poblaciones, ya sea a nivel nacional o internacional.

Se ha encontrado que en los jóvenes del Servicio Militar Voluntario (SMV) resaltan en ellos un nivel de Resiliencia baja a inferior al promedio (lo que es el 64%), esto quiere decir que estos jóvenes en la actualidad tienen problemas o dificultades para enfrentar situaciones negativas y/o adversas que puedan experimentar, esto se debe a que no poseen mecanismos o herramientas que les pueda ayudar a comprender mejor los acontecimientos de la vida. Esto se explicaría a diversos factores, ya que muchos de ellos han sido abandonados por parte de uno de los padres, no han recibido adecuado calor y afecto familiar en su niñez y más aún en la adolescencia.

Estudios indican que existen diferentes factores para ser resiliente, así por ejemplo Kotliarenko, Cáceres, y Fontecilla (1997), citado por Vinaccia, Quiceno y Moreno (2007) señalan que entre los recursos más importantes con los que cuentan personas resilientes se encuentran una relación emocional estable con al menos uno de sus padres, o personas significativas o quien de niño haya desarrollado un vínculo afectivo; ambiente educativo abierto, contenedor y con límites claros; apoyo social; modelos sociales que motiven el afrontamiento constructivo. Todo ello corroboraría con los acontecimientos negativos que han atravesado los jóvenes del SMV, ya que antes de enrolarse al Ejército muchos de ellos pasaban por serios problemas económicos, en muchos casos el lugar de donde provienen la educación es muy rezagada y no contaban con acceso al Sistema de Salud, por no decir que el Estado Peruano no llega a estos lugares.

Así mismo Aguiar, y Acle-Tomasini (2012) señalan que existen dos ámbitos de mayor relevancia para la promoción de factores resilientes durante la infancia y la adolescencia, son la familia y la escuela. La familia y sus vínculos con las primeras identidades contribuyen al desarrollo mediante la formación de vínculos estables con los padres, así como por medio

del apoyo social y de la comprensión. Esto quiere decir que si existe un buen clima familiar, el niño o adolescente desarrollará en él factores protectores que le ayudarán a enfrentar situaciones de estrés. Caso contrario, si no existiese apoyo afectivo en el entorno familiar hacia los hijos, es muy probable que no se crea en ellos aspectos Resilientes. Los jóvenes del SMV, muchos de ellos carecieron de factores afectivos por parte de los padres, muchos de ellos están dentro del servicio, como una manera de huir del hogar, ya que dentro de éste, la vida para ellos se convertía insoportable. Por lo que, se estaría muy de acuerdo en que para que una persona tenga altos niveles en su capacidad Resiliente debe de contar con factores protectores de niño y en su etapa de la adolescencia ya sea en la familia, la escuela o grupo de amigos.

Por lo que se estaría en total de acuerdo con Kotlirenco, Cáceres, y Álvarez (1996), los cuales señalan que el ser humano para que sea resiliente debe de existir en él una especie de mecanismos amortiguadores o moderadores de estrés, estos autores citan a Masten y Garmezy (1985) quienes señalan que existen tres factores protectores los cuales son a) los rasgos de personalidad como la autoestima, orientación personal, b) debe existir en ellos una cohesión familiar, calidez y ausencia de graves conflictos dentro de la familia y c) disponibilidad de sistemas de apoyo externos que faciliten y alienten los esfuerzos de enfrentamiento al estrés.

De igual forma, en un estudio realizado en adolescentes y jóvenes con tendencia suicida, Sánchez y Robles (2014), indican que existen factores protectores que facilitan a que el joven sea resiliente como son factores internos (Cognitivas, afectivas, conductuales y personalidad) y factores externos (ecológicas: Apoyo social, relaciones positivas con la familia y en la escuela, sentido de pertenencia a un grupo, disponibilidad y fácil acceso a

servicios de salud). Así mismo, Fiorentino (2008), en su estudio concluye que la resiliencia se construye, que constituye como relevante el rol que juega la familia, la escuela y la comunidad como fuentes generadoras de factores protectores, agrega además que la resiliencia es una capacidad que se puede promover en niños y adolescentes mediante la estimulación cognitiva, afectiva y conductual.

Pedraza (2015), realizó un estudio con soldados colombianos en donde indica que existen diversas características que favorecen el desarrollo de la resiliencia en los soldados y que ésta puede ser entendida como una variable que involucra elementos individuales, familiares e institucionales. También señala que el liderazgo de los comandantes puede influenciar en crear o fortalecer las cogniciones y comportamientos que caracterizan la resistencia de un militar frente a circunstancias de estrés. Otra variable que relacionó con la resiliencia fue el tiempo de servicio de los militares colombianos y que está relacionada con ella mientras mayor los años de servicio. Con respecto a estos resultados, difieren significativamente con la realidad de los jóvenes soldados que realizan SMV en el medio local, una de las razones es que éstos jóvenes en la mayoría de los casos, el servicio que realizan es de 2 años; y el otro aspecto es que los soldados no perciben un buen liderazgo de sus comandantes o jefes de unidad.

Recientemente Ayala y Brückmann, (2016) han estudiado la Resiliencia en una institución armada del Perú en zonas de emergencia, en ellos aplicó un programa para incrementar los niveles de Resiliencia en personal de Suboficiales, esto quiere decir que los participantes poseían niveles bajos de Resiliencia antes de participar en dicho programa. A diferencia del presente estudio es que en la población son personal de tropa, pero de igual forma poseen niveles bajos de Resiliencia.

En el medio local, Carpio (2015), halló que en personas jóvenes internos de medicina los niveles de resiliencia son altos; por otro lado, Cáceres y Ccorpuna (2015), encontraron que la mayoría de estudiantes (adolescentes y jóvenes) de enfermería son medianamente resilientes; otro estudio realizado por Gutiérrez y Huillca (2016), hallaron que los adolescentes estudiantes presentan un nivel medio de resiliencia y que un factor que está relacionado con dicha variables es el estilo parental dentro del hogar; Chisi y Quico (2017), realizaron un estudio en adolescentes estudiantes, donde hallaron que existe relación significativa entre el Clima social laboral y la Resiliencia; Cari y Roca (2017), analizaron el nivel de Resiliencia en adolescentes en estado de abandono, en ella encontraron que estos adolescentes poseen niveles moderados de resiliencia. Si bien estos estudios no guardan relación con la presente investigación en cuanto a la población, sin embargo, se puede decir que en la mayoría de estudios realizados sobre resiliencia en adolescentes y jóvenes, juega un papel muy importante para su desarrollo factores protectores como la familia.

Si se posee niveles bajos de resiliencia, lógicamente se tendrá los mismos niveles en lo que respecta sus dimensiones (Confianza en sí mismo, Ecuanimidad, Perseverancia, Satisfacción personal y Sentirse bien sólo) en los jóvenes que realizan el SMV; los resultados muestran que en la primera dimensión, Confianza en sí mismo, la mayoría de ellos muestran un nivel de bajo a Inferior al promedio (un total de 64,7%); de igual forma, en la dimensión Ecuanimidad, ya que el 61,5% está en un nivel bajo a inferior al promedio; de la misma manera con respecto a Perseverancia, porque el 60,1% posee un nivel que va de bajo a inferior al promedio; igual situación ocurre con la dimensión Satisfacción personal, ya que el 60,8% reflejan un nivel que va de bajo a inferior al promedio; y por último, en la dimensión sentirse bien sólo un total del 60.2% posee un nivel que va de bajo a inferior al promedio.

Por lo que los resultados, señalan que los jóvenes del SMV poseen bajos niveles de resiliencia en cuanto a sus dimensiones. Todo ello se refleja porque, muchos de ellos han pasado por diversas situaciones negativas que han jugado de manera negativa en su personalidad. Ello se debe a que no han contado con factores protectores dentro la familia, escuela o entorno social, como señalan diversos autores.

Como señalan los diferentes autores para que un adolescente o joven tenga tendencias resilientes debe contar con una serie de factores protectores que faciliten su logro, ya sea dentro de la familia, la escuela o el contexto social donde se desenvuelve normalmente, sin embargo, sino cuenta con ello, es muy probable que estos factores en vez de favorecer el desarrollo de su capacidad resiliente, juegue un papel negativo en el adolescente o joven porque aún están en pleno desarrollo de su personalidad.

Por otro lado, en lo referente a los niveles de Inteligencia Emocional Intrapersonal, en los jóvenes del SMV, en cuanto a la dimensión Atención a las emociones la mayoría de ellos, que es el 49,7% posee un nivel medio, esto quiere decir estos jóvenes de algún modo pueden sentir y expresar sus emociones a los demás, ya sea dentro del contexto familiar, el educativo. De igual forma, en la dimensión Claridad emocional resalta el nivel medio, puesto que el 48,4% de estos jóvenes posee este nivel, lo que quiere decir que tratan de alguna forma se dan cuenta, comprenden sus propios estados emocionales. Sin embargo en lo que se refiere a la dimensión Reparación emocional, un significativo 54,9% de los jóvenes del SMV poseen un nivel bajo, lo cual en términos emocionales, ellos poseen serios problemas para regular sus propios estados emocionales. Se debe tener muy en cuenta que este tipo de inteligencia emocional se evalúa de manera independiente en cada dimensión, puesto que

los autores de la Escala de medida (TMMS-24) no la han diseñado para evaluar este constructo de la Inteligencia Emocional de manera general.

Se debe prestar atención a que los soldados del Ejército (específicamente en la Policía Militar) deben presentar niveles adecuados de Inteligencia Emocional, puesto que ellos manejarán armas de guerra que es un bien riesgoso tanto para su vida como para sus compañeros por lo que demanda tener niveles adecuados de Inteligencia emocional, además de ello estos soldados son los que manejan o establecen el orden dentro y fuera de una institución armada. Entonces si los niveles no son adecuados se les deberá preparar para su desarrollo; o antes de captar personal de tropa, se debe evaluar exhaustivamente para ser aceptados como aptos para realizar el SMV. Esto de conformidad con lo establecido en los Artículos 33° y 36° de la Ley del Servicio Militar voluntario (Ley N° 29248), los cuales señalan que se califica como seleccionado para el SMV al inscrito que reúna las condiciones de aptitud e idoneidad, así mismo señalan que los jóvenes deben presentar aptitud psicofísica de acuerdo con el reglamento de cada institución armada.

En la actualidad la Inteligencia Emocional es muy importante en todo ámbito, como así lo señala Pedraza (2013), hoy en día ya no importa sólo la sagacidad, la preparación o la experiencia en el ámbito militar, sino también cómo nos manejamos nosotros mismos y con los demás; estas reglas permiten determinar con bastante exactitud quiénes, en su gestión de mando van a tener un desempeño exitoso o se dirigen rumbo al fracaso, también argumenta que cuando se realiza un proceso de selección para encontrar nuevos oficiales, suboficiales, soldados y empleados civiles, ya no se determina que lo más importante es cuantos títulos posea la persona, sino que se debe dar más relevancia al perfil psicológico, analizando que tenga la habilidad de llevarse bien con sus compañeros.

A nivel internacional, en un estudio realizado en personal conscripto (reclutas), Limachi (2016), encontró que estos soldados poseen niveles bajos de Inteligencia Emocional, y que esta capacidad se encuentra en un estado mínimo, por lo que en estos soldados es necesario fortalecer dicha capacidad; en tanto el resultado demuestra que el no tener desarrolladas óptimamente las capacidades internas (Autoconocimiento, Control de emociones y Motivación), lógicamente las capacidades externas (Empatía y Habilidades sociales), por ende no estarán desarrolladas; destacar que el resultado indica que los cinco componentes de la inteligencia emocional, necesitan ser trabajados para incrementarlos de manera que su nivel sea adecuado y este se refleje un desenvolvimiento exitoso de las actividades que el conscripto emprenda.

A diferencia de la presente investigación, los soldados del SMV en la Compañía de la Policía Militar presentan niveles que están en el promedio, al menos en dos dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal, ello se debe a que una vez seleccionado para realizar el servicio en la Policía Militar, muchos de ellos tienen que pasar por un examen psicológico adicional al de todos los reclutas, puesto que como se dijo anteriormente, los que pertenecen a la mencionada compañía, además de portar un arma de guerra, van a manejar el orden tanto interno como externo al Ejército del Perú, por lo que es necesario que la mayoría de ello posean recursos que de alguna forma reconozcan, manejen y controlen sus emociones.

El fin de la presente investigación fue relacionar las variables de estudio, los resultados muestran que existe una relación positiva entre la capacidad Resiliente y la Inteligencia Emocional Intrapersonal todo ello en jóvenes que prestan el SMV, esto se puede verificar puesto que la resiliencia se relaciona con todas las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal, además se verificó el sentido o la dirección de tal asociación, lo que según los

resultados, que cuando exista un buen nivel de capacidad de Resiliencia, también habrá un buen nivel de Inteligencia Intrapersonal, o viceversa, es decir que cuando haya bajos niveles de capacidad Resiliente, existirá bajos niveles de Inteligencia Intrapersonal.

De igual forma, cuando se relacionó entre las dimensiones de la Resiliencia y las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal se verificó que existe una relación significativa entre ellas, de la misma forma, se pudo establecer que el sentido de dicha relación es positiva o directa, lo que significa que cuando exista buenos niveles en las dimensiones de la Resiliencia, también existirá buenos niveles en lo que respecta a las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal.

Muchos estudios han señalado que entre la Resiliencia y la Inteligencia Emocional existe una asociación. Así Colop (2011), en su estudio realizado con jóvenes adultos, encontró una relación significativa entre las variables, además cita a Medina (2003), quien señala que entender la inteligencia es el primer paso hacia la comprensión del desarrollo de los seres humanos y que tradicionalmente ha sido entendida como la capacidad para pensar de manera abstracta, conocer y aprender con rapidez la inteligencia emocional, traduce la capacidad para ejercer adecuado autoconocimiento emocional, autocontrol y automotivación. Del mismo modo, Martínez (2015), en un estudio realizado en sujetos mayores de edad consumidores de cocaína, concluye que existe Relación positiva directa entre la Resiliencia y la Inteligencia Emocional. Cejudo, López y Rubio, (2016), en un estudio realizado en jóvenes estudiantes universitarios, sobre su capacidad resiliente y la inteligencia emocional rasgo, encontró que ambas variables se relacionan de manera estadísticamente significativa y de manera positiva o directa, es decir mayor resiliencia, mayor Inteligencia Emocional.

Según los hallazgos encontrados en la presente investigación, se está de acuerdo con los diferentes autores que han investigado la Resiliencia y la Inteligencia emocional, los cuales afirman que existe asociación directa entre ellas. Sin embargo, estos resultados reflejan en distintas poblaciones, que son diferentes en jóvenes que realizan el SMV, en el medio local, por lo que la presente será un aporte para que se pueda investigar y profundizar el tema, más aún en el ámbito militar. Estas variables son muy importantes, porque ayudará a los militares a comprender mejor sus emociones y a aprender a controlarlas en caso de experimentar estrés y más aún, a los soldados que están a punto de culminar su servicio, al poseer estas herramientas que son vitales para el desempeño en distintas áreas, ya sea familiar, laboral y social, podrán ser ciudadanos de bien y productivos para el Estado Peruano, pues es el objetivo primordial que busca el Ejército con los jóvenes que egresan (licenciados) del SMV.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Por los resultados hallados, se establece que, existe una relación directa entre Resiliencia e inteligencia emocional Intrapersonal, puesto que aquella se relaciona con todas las dimensiones de esta última (Atención a las emociones, Claridad emocional y Reparación emocional). Lo cual, quiere decir, que cuando exista un mejor nivel de Resiliencia en los Jóvenes del SMV, existirán mejores niveles en su Inteligencia emocional Intrapersonal. Por lo que se acepta la hipótesis de Investigación.
- SEGUNDA:** Los jóvenes del SMV, poseen niveles de Resiliencia bajos e inferior al promedio, lo mismo ocurre en cada una de las dimensiones, ello significa que éstos jóvenes no poseen mecanismos o herramientas personales necesarias para poder enfrentar a situaciones adversas que puedan experimentar,
- TERCERA:** En cuanto a la Inteligencia Emocional Intrapersonal de los Jóvenes del SMV, en la dimensión Atención a las Emociones poseen el nivel medio, lo cual quiere decir que tienen la capacidad de sentir y expresar sus emociones; de igual forma, en la dimensión Claridad emocional resalta en ellos el nivel medio, lo que quiere decir que estos jóvenes de algún modo logran comprender sus estados emocionales. Sin embargo, en la dimensión Reparación emocional, la mayoría de ellos posee un nivel bajo, lo cual quiere decir que tienen serios problemas para regular sus propios estados emocionales.

CUARTA: Se ha podido establecer que todas las dimensiones (Confianza en sí mismo, Ecuanimidad, Perseverancia, Satisfacción personal y Sentirse bien sólo) de la Resiliencia se relacionan de manera positiva con las dimensiones (Atención de las emociones, Claridad emocional y Reparación emocional) de la Inteligencia Intrapersonal, lo que quiere decir que cuando haya adecuados niveles en cada una de las dimensiones de la Resiliencia, existirá mejores niveles en las dimensiones de la Inteligencia Emocional Intrapersonal.

RECOMENDACIONES

- Promover e incentivar en los jefes de línea o comandantes del Ejército del Perú, específicamente en la compañía de estudio, a ejercer un liderazgo donde se respete los derechos de los demás, ya que está juega un papel muy importante para el desarrollo de la Resiliencia en sus subordinados.
- Crear talleres periódicos a cargo de psicólogos para el desarrollo de la Resiliencia en los jóvenes del SMV, ya que los niveles encontrados en ello es bajo, por lo que es necesario fortalecer dicho constructo de la personalidad, ya que al culminar el servicio, los jóvenes cuenten con herramientas o mecanismos suficientes para enfrentar cualquier adversidad que se pueda suscitar durante la vida y así de esta manera ser ciudadanos de bien.
- Asimismo, desarrollar la inteligencia Intrapersonal de los Jóvenes del SMV, ello a través de diferentes técnicas psicológicas; (charlas, talleres), con la finalidad de que los jóvenes puedan ellos mismos entender mejor sus emociones, tanto negativas como las positivas, y así poder canalizarlas adecuadamente, sobre todos las negativas para que no se lastime a otras personas.
- Crear y cultivar actitudes positivas, ante cualquier eventualidad negativa que puedan experimentar los jóvenes del SMV, ello a través de charlas informativas, así de esta manera, los jóvenes que egresen del SMV, puedan tener herramientas y mecanismos que pueda ayudarles ante cualquier eventualidad negativa de la vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, E. y Acle-Tomasini, G. (2012).** Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta Colombiana de Psicología*. 15 (2), 53-64.
- Álvarez, J. (2008).** *Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de Ciencias Naturales*. (Tesis Doctoral). Universidad de Puerto Rico.
- Arnold, J. (2000).** *La dimensión afectiva en el aprendizaje de idiomas*. Madrid: Cambridge University Press.
- Ayala, P. y Brückman, F. (2016).** *Programa de intervención de resiliencia en el personal militar de una institución armada del Perú, que integra unidades operativas desplegadas en zonas de emergencia*. (Tesis de maestría). Universidad Ricardo Palma. Lima.
- Bermúdez, M., Teva, I. y Sánchez, A. (2003).** Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Bogotá, Universitas Psicológica*. 2(1), 27-32.
- Bisquerra Alzina, R. (2000).** *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Cáceres, I. y Ccorpuna, R. (2015).** *Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de Enfermería UNSA. Arequipa. 2015*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa.
- Cari, E. y Roca, P. (2017).** *Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes en estado de abandono*. (Tesis de grado). Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa.
- Carrasco, S. (2005).** *Metodología de Investigación Científica*. Lima. Ed. San Marcos.
- Cejudo, J., López, M. y Rubio, M. (2016).** Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*. 46(2). 51-57.
- Chisi, G. y Quico, J. (2017).** *Clima social familiar y resiliencia: investigación realizada en estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa Sebastián Barranca – provincia Camaná*. (Tesis de grado). Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa.

- Colop, V. (2011)** *Relación entre inteligencia emocional y resiliencia” (estudio realizado con adultos jóvenes del municipio de cantel departamento de Quetzaltenango.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango.
- Company, R., Oberst, U. y Sánchez, F. (2012).** Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, 104, 7-36.
- Cyrlunik, B. (2000).** *La maravilla del dolor.* El sentido de la resiliencia, Barcelona, Ediciones Granica.
- D.L. 1137. (2012).** *Ley del Ejército del Perú.* Diario el peruano. Lima
- Fernández, P. y Extremera, N. (2002).** *La inteligencia emocional como una habilidad.* OEI-Revista Iberoamericana de Educación. Recuperado de: https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5385/repercusiones7.pdf.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005).** *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey.* Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Básica Universidad de Málaga. Recuperado de: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf.
- Fiorentino, M. (2008).** La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, 15 (1), 95-114.
- Gardner, H. (1995).** *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica.* Barcelona. Editorial Paidós.
- Goleman, D. (1997).** *Inteligencia emocional.* Barcelona. Ed Kairós
- Goleman, D. y Cherniss, C. (2005).** *La inteligencia emocional en el Trabajo.* Barcelona. Ed Kairós.
- Gómez, N. (2017).** *Relación de la Resiliencia la Inteligencia Emocional con el Desempeño Ocupacional y el Funcionamiento Familiar de los Familiares Cuidadores de Pacientes con Demencia de Extremadura.* (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura. Extremadura.
- Gonzales, N. y Valdez, J. (2013).** Resiliencia: Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos. *Acta De Investigación Psicológica*, 2013, 3 (1), 941 – 955.
- González, I., González, O. y Sandoval, A. (2014).** La inteligencia interpersonal e intrapersonal, elementos nucleares en el desarrollo emocional y social. *Universidad del Zulia*. 21(1), 101 – 112.

- Grotberg, E. (2006).** *La resiliencia en el mundo de hoy*. Barcelona: Gedisa.
- Gutiérrez, F. y Huilca, M. (2016).** *Estilos parentales y resiliencia global ante las adversidades en adolescentes. C. S. Independencia. Alto selva alegre. Arequipa – 2016*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P., (2010).** *Metodología de la investigación*. México: Editorial McGraw-Hill.
- Isaza, L. y Henao, G. (2011).** Relaciones entre el clima social familiar y el desempeño en habilidades sociales en niños y niñas entre dos y tres años de edad. *Acta Colombiana de Psicología*, 14(1), 19-30.
- Kotlirenco, M., Cáceres, I. y Álvarez, C. (1996).** *Resiliencia. Construyendo ante la Adversidad*. CEANIM. Santiago.
- Ley N° 29248. (2000).** Ley del Servicio Militar Voluntario. Diario el Peruano.
- Limachi, F. (2016).** *Servicio militar e inteligencia emocional, en conscriptos bachilleres de 18 a 20 años de la Primera Compañía del Regimiento 4to Caballería INGAVI*. (Tesis de Grado). Universidad Mayor de San Andrés. La Paz
- Martínez, A. (2015).** *Importancia de la Resiliencia e Inteligencia Emocional en el consumo de cocaína*. (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla. La Mancha.
- Morris, C. y Maisto, A. (2009).** *Psicología*. 13ra ed. México. Prentice-Hall.
- Ochoa, A. (2017).** *Estilos Parentales e Inteligencia Emocional Intrapersonal*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa.
- Oberst, U. y Lizeretti, N. (2004).** Inteligencia emocional en psicología clínica y en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 60 (4), 2-5
- Pedraza, R. (2015).** *Resiliencia y combate: Un estudio con soldados colombianos*. (Tesis para grado de PHD). Universidad de Palermo. Buenos Aires.
- Pedraza, V. (2013).** *Liderazgo emocional al interior de las fuerzas militares*. Trabajo presentado como requisito para la asignatura Seminario de Grado. Universidad Militar nueva Granada. Recuperado de: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/10654/10882/2/ENSAYO%20LIDERAZGO%20EMOCIONAL%20%20FFMM.pdf>.
- Real Academia Española (2018).** *Diccionario de la lengua española*. En la web: <http://dle.rae.es/?id=anVSINU>.

- Salovey, P. y Mayer, J. (1990).** *Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality*. New York: Basic Books. Recuperado de: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1997).** *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books. Recuperado de: http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub219_Mayer_Salovey_1997.pdf.
- Sánchez, D. y Robles (2014).** Factores protectores que promueven la resiliencia ante el suicidio en adolescentes y jóvenes. *Papeles del Psicólogo*, 35(2), 181-192.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2002).** *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Bussines Suport. Lima.
- Ugarriza, N. y Pajares, L. (2003).** *Adaptación y Estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: en niños y adolescentes*. Perú: Libro amigo.
- Vinaccia, S., Quiceno, J. y Moreno, E. (2007).** Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*. 17 (7). 139-148.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993).** *Escala de Resiliencia*. Worden, MT: The Resilience Center.

ANEXOS

Anexo 1: ESCALA DE RESILIENCIA

Nombre: _____ **Edad** _____ **Sexo** F() M()

Grado de Instrucción: _____ **Grado Militar** _____

Tiempo Servicio: _____

	ÍTEMS	Estar en desacuerdo Estar de acuerdo						
1	Cuando planeo algo lo llevo a cabo.	1	2	3	4	5	6	7
2	Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo.	1	2	3	4	5	6	7
3	Me siento capaz de mí mismo(a) más que nadie.	1	2	3	4	5	6	7
4	Para mí, es importante mantenerme interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5	En caso que sea necesario, puedo estar solo(a).	1	2	3	4	5	6	7
6	Me siento orgulloso(a) de haber conseguido algunas cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7	Tomo las cosas sin mucha importancia.	1	2	3	4	5	6	7
8	Soy amigo(a) de mí mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9	Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidido(a).	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez me pregunto de que se trata algo.	1	2	3	4	5	6	7
12	Tomo las cosas día por día.	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo sobrellevar tiempos difíciles, por que ya he experimentado lo que es la dificultad.	1	2	3	4	5	6	7
14	Tengo auto disciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16	Por lo general encuentro de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17	Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima.	1	2	3	4	5	6	7

18	Las personas pueden confiar en mí en una emergencia.	1	2	3	4	5	6	7
19	Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no lo deseo.	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene un sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23	Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto el que existan personas a las que no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 2: ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LA EXPRESIÓN, MANEJO Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

Nombre: _____ **Edad** _____ **Sexo** F() M()

Grado de Instrucción: _____ **Grado Militar** _____

Tiempo Servicio: _____

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con un círculo la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

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

Anexo 3: Base de Datos de la Investigación

Datos Descriptivos						Resiliencia						Inteligencia Intrapersonal		
Sj.	Edad	Procedencia	Tiempo	Instrucción	Grado	Confianza Sí mismo	Ecuanimidad	Perseverancia	Satisfacción	Sentirse Bien solo	Resiliencia	Atención emocional	Claridad emocional	Reparación emocional
1	23	Puno	19-24 meses	Secundaria	Sargento	Inferior al promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Medio	Medio	Medio
2	22	Puno	19-24 meses	Secundaria	Sargento	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Bajo
3	18	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
4	18	Puno	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Promedio	Promedio	Inferior al promedio	Superior al promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
5	19	Puno	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Medio	Medio	Medio
6	18	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Superior al promedio	Superior al promedio	Promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Alto	Alto	Alto
7	19	Arequipa	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Superior al promedio	Medio	Medio	Alto
8	20	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
9	21	Puno	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Promedio	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Medio	Bajo
10	18	Arequipa	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
11	19	Puno	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Inferior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Medio	Medio	Medio
12	22	Arequipa	24 a más meses	Técnico Superior	Cabo	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo
13	18	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Superior al promedio	Alto	Alto	Superior al promedio	Alto	Alto	Alto	Medio	Alto
14	18	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Superior al promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Bajo	Medio	Medio
15	18	Cusco	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio
16	19	Cusco	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio
17	19	Arequipa	13-18 meses	Técnico Superior	Soldado	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Bajo	Inferior al promedio	Medio	Bajo	Medio
18	19	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Superior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Medio	Bajo
19	20	Puno	19-24 meses	Superiores universitarios	Cabo	Superior al promedio	Alto	Superior al promedio	Alto	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto
20	19	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Medio	Bajo	Bajo

[illegible]

51	19	Arequipa	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
52	20	Cusco	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Medio	Medio	Medio
53	22	Cusco	7-12 meses	Secundaria	Cabo	Alto	Superior al promedio	Superior al promedio	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Medio
54	19	Otras regiones	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Inferior al promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
55	19	Puno	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Promedio	Inferior al promedio	Promedio	Promedio	Medio	Bajo	Medio
56	19	Arequipa	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Superior al promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
57	19	Cusco	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Superior al promedio	Promedio	Superior al promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Alto
58	18	Cusco	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Inferior al promedio	Superior al promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
59	18	Otras regiones	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
60	18	Cusco	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Medio	Medio
61	20	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo
62	18	Otras regiones	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
63	21	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Bajo
64	20	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Alto	Medio
65	20	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
66	21	Cusco	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Medio	Bajo
67	18	Otras regiones	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
68	19	Otras regiones	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
69	19	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
70	19	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Medio	Bajo
71	20	Puno	13-18 meses	Secundaria	Sargento	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Medio	Bajo	Bajo
72	20	Puno	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo
73	19	Puno	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Superior al promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Alto	Medio
74	20	Otras regiones	7-12 meses	Secundaria	Cabo	Bajo	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo
75	19	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo

76	19	Otras regiones	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Promedio	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Medio	Bajo	Medio
77	19	Otras regiones	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
78	20	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Superior al promedio	Superior al promedio	Promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Medio	Medio	Medio
79	21	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Inferior al promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
80	19	Puno	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Medio	Medio	Medio
81	19	Puno	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo
82	18	Puno	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Medio	Bajo	Bajo
83	19	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Promedio	Superior al promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
84	25	Arequipa	24 a más meses	Superiores universitarios	Sargento	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo
85	21	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Promedio	Promedio	Promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
86	19	Otras regiones	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo
87	19	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Medio	Bajo
88	21	Cusco	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo
89	22	Cusco	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Promedio	Bajo	Bajo	Bajo
90	19	Cusco	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Medio	Medio	Medio
91	22	Puno	19-24 meses	Secundaria	Sargento	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo
92	20	Puno	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Medio	Alto	Medio
93	19	Arequipa	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Alto	Superior al promedio	Superior al promedio	Alto	Alto	Alto	Alto	Medio	Alto
94	19	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Medio	Bajo	Bajo
95	19	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Promedio	Superior al promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
96	18	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Medio	Bajo	Bajo
97	20	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Promedio	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Bajo
98	20	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Superior al promedio	Medio	Alto	Medio
99	19	Puno	19-24 meses	Técnico Superior	Sargento	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Inferior al promedio	Medio	Bajo	Bajo
100	18	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Inferior al promedio	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo

101	19	Puno	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Bajo
102	19	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
103	19	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Superior al prom	Promedio	Medio	Medio	Medio
104	19	Puno	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Superior al prom	Superior al prom	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
105	20	Puno	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
106	20	Puno	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Alto	Medio
107	21	Puno	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Bajo	Bajo	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
108	18	Puno	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Medio	Bajo
109	19	Otras regiones	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Medio	Medio	Bajo
110	19	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Bajo
111	19	Otras regiones	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
112	20	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
113	20	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Medio	Bajo	Bajo
114	18	Cusco	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Alto
115	18	Cusco	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Medio	Bajo	Bajo
116	18	Otras regiones	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
117	22	Cusco	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Medio	Bajo
118	20	Otras regiones	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Superior al prom	Superior al prom	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Alto	Medio
119	20	Otras regiones	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Bajo	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Medio	Bajo	Bajo
120	20	Puno	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Bajo	Medio	Bajo
121	21	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Bajo	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
122	19	Otras regiones	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
123	19	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Medio	Medio	Bajo
124	19	Arequipa	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Medio	Bajo	Bajo
125	19	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo

126	20	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Alto	Medio	Medio
127	20	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Medio	Medio	Medio
128	20	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Alto	Superior al prom	Superior al prom	Superior al prom	Alto	Superior al prom	Alto	Alto	Alto
129	20	Puno	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
130	18	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Medio	Medio	Bajo
131	18	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
132	20	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Medio	Bajo
133	18	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Medio	Medio	Medio
134	18	Cusco	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
135	19	Otras regiones	0-6 meses	Técnico Super	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Bajo	Medio	Bajo
136	19	Otras regiones	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Bajo	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
137	19	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
138	20	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
139	21	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
140	20	Puno	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Medio	Bajo
141	19	Otras regiones	7-12 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Medio	Medio	Bajo
142	19	Otras regiones	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
143	21	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Cabo	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
144	20	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Promedio	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Medio
145	19	Otras regiones	7-12 meses	Secundaria	Cabo	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
146	25	Arequipa	24 a más meses	Superios unive	Sargento	Superior al prom	Alto	Alto	Superior al prom	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
147	21	Arequipa	24 a más meses	Técnico Super	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Medio	Medio
148	19	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Medio
149	19	Arequipa	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Superior al prom	Promedio	Promedio	Promedio	Superior al prom	Promedio	Medio	Medio	Bajo
150	19	Arequipa	13-18 meses	Secundaria	Soldado	Bajo	Bajo	Bajo	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Medio	Medio
151	18	Otras regiones	0-6 meses	Secundaria	Soldado	Promedio	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Bajo	Bajo
152	21	Otras regiones	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Inferior al prome	Bajo	Medio	Bajo
153	20	Arequipa	19-24 meses	Secundaria	Soldado	Inferior al prome	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Promedio	Inferior al prome	Bajo	Medio	Bajo

CASO CLÍNICO

HISTORIA CLÍNICA

ANAMNESIS

I. DATOS GENERALES

- **Nombres y apellidos** : F. F. M.
- **Edad** : 19 años
- **Fecha de nacimiento** : 11 de abril de 1999
- **Lugar de nacimiento** : Juliaca-Puno
- **Grado de instrucción** : secundaria completa
- **Estado civil** : soltero
- **Procedencia** : Juliaca-Puno
- **Ocupación** : servicio militar-policía militar
- **Religión** : católica
- **Informante** : paciente
- **Examinado por** : Karelia Hani Monroy
- **Fechas de evaluación** : 3 de agosto 2018

II. MOTIVO DE CONSULTA

Paciente refiere sentirse intranquilo, triste en ocasiones, siente que no puede concluir ninguna actividad que empieza o que le cuesta mucho realizarla; además refiere que no duerme bien en las noches y presenta cierta dificultad en actividades que requieran hablar o iniciar una conversación con otras personas.

III. PROBLEMA ACTUAL

Paciente refiere sentirse inseguro al relacionarse con los demás, piensa que puede ser rechazado. Así mismo, siente tristeza en ocasiones por recuerdos pasados, presenta apatía en ocasiones al realizar actividades.

ANTECEDENTES PERSONALES

Paciente refiere haber nacido en el seno de una familia biparental siendo el menor de seis hijos, nace a los nueve meses de gestación por parto eutócico, recibió alimentación consistente en leche materna. La vivienda es de material noble, cuenta con todos los servicios básicos, ambos padres trabajan. Inicia la etapa escolar a la

edad de seis años. Culmina la primaria con buenas notas, sin embargo, al iniciar la secundaria, se da cuenta del consumo de alcohol por parte de su progenitor, por tal motivo su rendimiento escolar declina, culminando sus estudios con gran dificultad. Durante esta etapa escolar, comienzan a aquejarlo fuertes dolores de cabeza y poco tiempo después sufre episodios de insomnio. Poco después, comienzan sus problemas de aislamiento social y presenta dificultad para hacer nuevos amigos, lo molestaban y se burlaban debido a que muchos de sus amigos conocían la situación que existía en su casa. Cuando concluye la secundaria, decide realizar el servicio militar voluntario, tal es así, que se traslada a la ciudad de Arequipa para enlistarse en el Ejército del Perú. Sus problemas de interrelaciones continúan siendo en algunas ocasiones víctima de burlas por parte de alguno de sus compañeros.

- **ETAPA PRE NATAL**

El embarazo se desarrolló dentro de lo normal, no fue planificado, nace a los nueve meses de gestación por parto eutócico sin complicaciones, recibió alimentación consistente en leche materna.

- **ETAPA POST NATAL**

Su desarrollo estuvo dentro de lo normal

- **ETAPA ESCOLAR**

Comienza la etapa escolar a los cuatro años de edad (inicial), ingresa a la primaria a los seis años y culmina los estudios a la edad de 17 años.

ASPECTO PSICOSEXUAL Y VIDA FAMILIAR

Paciente refiere tuvo su primera pareja sentimental a la edad de quince años, aun no inicia su vida sexual.

IV. ANTECEDENTES FAMILIARES

Paciente pertenece a una familia biparental, cuenta con cinco hermanos casados, los cuales comparten la casa familiar con ambos padres.

En cuanto a la dinámica familiar, la relación entre hermanos es regular, sin embargo, en algunas ocasiones el paciente fue víctima de ciertos abusos por parte de sus

hermanos, “por ser el último hijo”. En cuanto a la relación de padres e hijos, esta no es muy buena, debido a que el padre es consumidor habitual de alcohol y la madre presenta una actitud pasiva y sumisa frente a este problema. La vivienda es de material noble, cuenta con los servicios básicos. La condición socioeconómica de la familia es media-baja. No presenta antecedentes patológicos.

RESUMEN

Paciente de diecinueve años de edad, refiere haber nacido en el seno de una familia biparental siendo el menor de seis hijos, nace a los nueve meses de gestación por parto eutócico, recibió alimentación consistente en leche materna. La vivienda en la que vive es de material noble, cuenta con todos los servicios básicos, ambos padres trabajan. Culmina la primaria con buenas notas, sin embargo, en la secundaria su rendimiento escolar declina al darse cuenta del alcoholismo de su padre. Refiere sentirse intranquilo, algo triste, siente que no puede concluir ninguna actividad que empiece; además, comenta que no duerme bien en las noches y le preocupa su dificultad para hacer amigos, ya que ello provoca que no pueda involucrarse en actividades que requieran hablar o iniciar una conversación con otras personas.

EXAMEN MENTAL

I. DATOS GENERALES

- **Nombres y apellidos** : F. F. M.
- **Edad** : 19 años
- **Fecha de nacimiento** : 11 de abril de 1999
- **Lugar de nacimiento** : Juliaca-Puno
- **Grado de instrucción** : Secundaria completa
- **Estado civil** : Soltero
- **Procedencia** : Juliaca-Puno
- **Ocupación** : servicio militar-policía militar
- **Religión** : católica
- **Informante** : paciente
- **Examinado por** : Karelia Hani Monroy
- **Fechas de evaluación** : 4 de agosto 2018

II. PORTE COMPORTAMIENTO Y ACTITUD

Paciente aparenta su edad cronológica, su vestimenta y aseo personal son adecuados, de estatura medianamente baja y contextura delgada, postura algo encorvada con la mirada baja, muestra pocos gestos en el rostro, establece contacto visual con la evaluadora, se muestra algo nervioso (juega con el lápiz, frota sus manos movimientos con el pie), su tono de voz es algo débil. Por otro lado, muestra buena disposición ante la evaluación, colabora brindando la información solicitada, expresa sus sentimientos conforme a la narración de los hechos.

III. ATENCIÓN, CONCIENCIA Y ORIENTACIÓN

ATENCIÓN

Paciente no presenta alteración o disminución en los niveles de atención, mantiene la atención de manera constante, al haber sido sometido a la realización de diversos test, se puede afirmar que se encuentra lúcido y con buen estado de atención.

CONCIENCIA

El evaluado se mantiene en todo momento en un estado de alerta adecuado.

ORIENTACIÓN

Se encuentra lúcido, orientado en tiempo, espacio y persona; reconoce la fecha actual sin dificultades, en cuanto al lugar y espacio reconoce el lugar donde vive y también el lugar de evaluación. Se identifica a sí mismo, da referencia de su nombre, edad y las actividades que realiza.

IV. LENGUAJE Y PENSAMIENTO

LENGUAJE

Presenta un lenguaje expresivo y comprensivo adecuados, haciendo uso de un vocabulario aceptable, la velocidad es adecuada, sin embargo, su tono es bajo. No se encontró dificultad alguna.

PENSAMIENTO

Menciona que no será capaz de terminar las actividades que emprenda, presenta ideas recurrentes al creer que los demás no desean relacionarse con él.

PERCEPCIÓN

No se evidenció alteraciones perceptivas. Percibe adecuadamente la forma, el color de los objetos, la percepción auditiva esta conservada, reconoce los diferentes sonidos.

MEMORIA

En cuanto a la memoria remota, el paciente recuerda hechos cronológicos de su historia personal, la memoria reciente se encuentra en buen estado.

V. FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL

Para evaluar la capacidad de comprensión, razonamiento, juicio y formación de conceptos, se le planteó preguntas problema, las cuales en su mayoría fueron respondidas adecuadamente, su funcionamiento intelectual es adecuado.

VI. ESTADO DE ANIMO Y AFECTOS

El paciente se presenta algo tímido, en algunos momentos se percibe triste, con cierta apatía, muestra temor en cuanto a su futuro, siente frustración por querer tener amigos y no lograrlo, desea tener relaciones sociales aceptables. Refiere extrañar a sus dos amigos en su ciudad natal, así como a su familia, en especial a su madre.

VII. COMPRENSIÓN DEL PROBLEMA

Paciente muestra conciencia real en cuanto a la situación que atraviesa, no le resulta difícil darse cuenta de la gravedad de algunas acciones, le preocupa la dificultad que presenta para relacionarse con los demás, reconoce que presenta cambios en su estado de ánimo y desea recibir ayuda para no sentirse así.

RESUMEN

Paciente de 19 años de edad, aparenta su edad cronológica, estatura baja, su tono de voz algo débil, presenta buena actitud ante la evaluación, su atención, conciencia y orientación se encuentran conservadas, su lenguaje y pensamiento son adecuados, su funcionamiento intelectual es adecuado, su estado de ánimo y afectos se encuentran algo alterados y posee conciencia de enfermedad.

INFORME PSICOMÉTRICO

I. DATOS GENERALES

- **Nombres y apellidos** : F. F. M.
- **Edad** : 19 años
- **Fecha de nacimiento** : 11 de abril de 1999
- **Lugar de nacimiento** : Juliaca-Puno
- **Grado de instrucción** : secundaria completa
- **Estado civil** : Soltero
- **Procedencia** : Juliaca-Puno
- **Ocupación** : servicio militar-policía militar
- **Religión** : católica
- **Informante** : paciente
- **Examinado por** : Karelia Hani Monroy
- **Fechas de evaluación** : 5 de agosto 2018

II. OBSERVACIONES GENERALES

Paciente se mostró colaborador ante la evaluación, utilizando el tiempo adecuado para la resolución de cada uno de los ítems propuestos. Mostró interés por conocer el porqué de sus pensamientos, inquietudes y sentimientos.

III. TÉCNICAS Y PRUEBAS PSICOLÓGICAS UTILIZADAS

- Observación
- Entrevista
- Pruebas psicométricas
 - Inventario Multifásico de Personalidad (MINI-MULT)
 - Test proyectivo de Karen Machover

IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

INVENTARIO MULTIFASICO DE PERSONALIDAD (MINIMULT)

Paciente admite tener problemas, ya que no está seguro de su capacidad para manejar situaciones y siente que requiere de alguna asistencia para solucionar su situación. En cuanto

a la escala de depresión, presenta el puntaje más alto, lo que indica que el paciente se encuentra en un estado deprimido; a su vez preocupado, indeciso y pesimista, rebelde, poco serio, con perturbación en sus relaciones familiares y sociales.

La combinación encontrada indica que el paciente puede presentar cierto resentimiento y suspicacia hacia los demás.

Presenta a su vez, sentimientos de culpa, falsas creencias, pensamiento rumiante, probables obsesiones y preocupaciones religiosas.

• **TEST PROYECTIVO DE KAREN MACHOVER**

En el presente test, el paciente muestra las siguientes características con su respectiva interpretación:

- La cabeza es de tamaño en relación al cuerpo.
- Los ojos, omisión de la pupila, percepción vaga del mundo, pequeña discriminación de los detalles.
- La boca es receptiva y cóncava, indica persona infantil, dependiente y que necesita aprobación.
- Los ojos son vacíos, signo de inmadurez emocional y egocentrismo.
- La nariz cortada se relaciona con el miedo a la castración a causa de prácticas onanistas.
- El cuello corto, relacionado a los impulsos.
- Las manos dibujadas con contornos imprecisos y oscurecidos, indican la falta de confianza en sus contactos sociales y en la propia productividad.
- Los brazos dibujados consumidos y frágiles en posición abierta, indica deficiencia y debilidad, así como inseguridad y falta de amor.
- Los dedos cortos y redondos, rasgos de infantilismo y poca habilidad manual.
- El tronco redondeado, indica menos agresividad y más femineidad.
- El hecho de nombrar a la figura del propio sexo como alguien menor, muestra su deseo de volver a edades anteriores.
- La figura flotando se presenta en histéricos o también como signo de inseguridad e inestabilidad emocional, así como también lo indica el trazo de líneas débiles con refuerzos y manchas.
- Las borraduras pueden manifestar signos de ansiedad e inseguridad.
-

Teniendo en cuenta estos rasgos, se obtienen una mayoría de signos de depresión, inestabilidad emocional, inadaptación social e insuficiente habilidad social.

RESUMEN

En cuanto a la personalidad, se encontró que el paciente es una persona dependiente, con perturbación en sus relaciones familiares y sociales, retraída, esquivada, presente algunos problemas emocionales e inadaptación social.

Además, se encuentra deprimido, preocupado, indeciso y pesimista, presenta rasgos de dependencia emocional y necesidad de afecto, es una persona que no se encuentra segura de su capacidad para manejar sus problemas.

Se considera asistencia psicológica

KARELIA HANI MONROY
Bachiller en Psicología

INFORME PSICOLÓGICO

I. DATOS GENERALES

- **Nombres y apellidos** : F. F. M.
- **Edad** : 19 años
- **Fecha de nacimiento** : 11 de abril de 1999
- **Lugar de nacimiento** : Juliaca-Puno
- **Grado de instrucción** : secundaria completa
- **Estado civil** : soltero
- **Procedencia** : Juliaca-Puno
- **Ocupación** : servicio militar-policía militar
- **Religión** : católica
- **Informante** : paciente
- **Examinado por** : Karelía Hani Monroy
- **Fechas de evaluación** : 3, 4 y 5 de agosto 2018

II. MOTIVO DE CONSULTA

Paciente refiere sentirse intranquilo, triste en ocasiones, siente que no puede concluir ninguna actividad que empieza o que le cuesta mucho realizarla; además refiere que no duerme bien en las noches, presenta cierta dificultad en actividades que requieran hablar o iniciar una conversación con otras personas.

III. ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES

Paciente refiere haber nacido en el seno de una familia biparental siendo el menor de seis hijos, nace a los nueve meses de gestación por parto eutócico, recibió alimentación consistente en leche materna. Culmina la primaria con buenas notas, sin embargo, al iniciar la secundaria, se da cuenta del consumo de alcohol por parte de su progenitor, por tal motivo su rendimiento escolar declina, culminando sus estudios con gran dificultad. Durante esta etapa escolar, comienzan a aquejarlo fuertes dolores de cabeza y poco tiempo después sufre episodios de insomnio. Poco después, comienzan sus problemas de aislamiento social y presenta dificultad para hacer nuevos amigos, lo molestaban y se burlaban debido a que muchos de sus amigos conocían la situación que existía en su casa. Cuando concluye la secundaria, decide realizar el servicio militar voluntario, tal es así, que se traslada a la ciudad de Arequipa para enlistarse en el Ejército del Perú. Sus problemas de interrelaciones continúan siendo en algunas ocasiones víctima de burlas por parte de alguno de sus compañeros. En cuanto a la dinámica familiar, la relación entre hermanos es regular, sin embargo, en algunas ocasiones el paciente fue víctima de ciertos abusos por parte de sus hermanos, “por ser el último hijo”. En cuanto a la relación de padres e hijos, esta no es muy buena, debido a que el

padre es consumidor habitual de alcohol y la madre presenta una actitud pasiva y sumisa frente a este problema. La condición socioeconómica de la familia es media-baja. La vivienda es de material noble, cuenta con todos los servicios básicos, ambos padres trabajan. No presenta antecedentes patológicos.

IV. OBSERVACIONES CONDUCTUALES

Paciente aparenta su edad cronológica, su vestimenta y aseo personal son adecuados, de estatura medianamente baja y contextura delgada, postura algo encorvada con la mirada baja, muestra pocos gestos en el rostro, establece contacto visual con la evaluadora, se muestra nervioso, su tono de voz es algo débil. Por otro lado, muestra buena disposición ante la evaluación, colabora brindando la información solicitada, expresa sus sentimientos conforme a la narración de los hechos.

Paciente no presenta alteración o disminución en los niveles de atención, mantiene la atención de manera constante, al haber sido sometido a la realización de diversos test, se puede afirmar que se encuentra lúcido y con buen estado de atención. Se encuentra orientado en tiempo, espacio y persona; reconoce la fecha actual sin dificultades, en cuanto al lugar y espacio reconoce el lugar donde vive y también el lugar de evaluación. Se identifica a sí mismo, da referencia de su nombre, edad y las actividades que realiza.

Presenta un lenguaje expresivo y comprensivo adecuados, haciendo uso de un vocabulario aceptable, la velocidad es adecuada, sin embargo, su tono es bajo. No se encontró dificultad alguna. Menciona que no será capaz de terminar las actividades que emprenda, presenta ideas recurrentes al creer que los demás no desean relacionarse con él. No se evidenció alteraciones perceptivas. Percibe adecuadamente la forma, el color de los objetos, la percepción auditiva esta conservada, reconoce los diferentes sonidos. En cuanto a la memoria remota, el paciente recuerda hechos cronológicos de su historia personal, la memoria reciente se encuentra en buen estado. Para evaluar la capacidad de comprensión, razonamiento, juicio y formación de conceptos, se le planteó preguntas problema, los cuales en su mayoría fueron respondidos adecuadamente, su funcionamiento intelectual es adecuado. El estado de ánimo del paciente, se percibe algo triste durante la evaluación, se presenta algo tímido, en algunos momentos sonreía, muestra cierto temor en cuanto a su futuro, ya que siente frustración por querer tener amigos y relaciones sociales normales. Refiere extrañar a sus dos amigos en su ciudad natal, así como a su familia. Paciente muestra conciencia real en cuanto a la situación que atraviesa, no le resulta difícil darse cuenta de la gravedad de algunas acciones, le preocupa su problema para relacionarse con los demás.

V. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

- Observación
- Entrevista
- Pruebas psicométricas
 - Inventario Multifásico de Personalidad MINI-MULT

-Test de la figura humana de Karen Machover

VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El paciente presenta una personalidad un tanto dependiente, esquiva, con algunos conflictos internos, señala también perturbación en sus relaciones familiares y sociales, problemas de inestabilidad emocional e inadaptación social.

Los resultados de las pruebas administradas concluyen que el paciente se encuentra en un estado deprimido. Se encontró que presenta rasgos de dependencia emocional y necesidad de afecto. La evaluación realizada muestra que no se encuentra seguro de su capacidad para afrontar problemas y siente que requiere asistencia.

CONCLUSIÓN O DIAGNÓSTICO

- Trastorno depresivo leve
- Rasgos de personalidad dependiente
- Problemas de relaciones interpersonales

VII. PRONÓSTICO

Favorable.

VIII. RECOMENDACIONES

- Terapia psicológica
- Terapia individual
- Terapia grupal
- Mejorar relaciones interpersonales

KARELIA HANI MONROY
Bachiller en Psicología

PLAN PSICOTERAPEÚTICO

I. DATOS GENERALES

- **Nombres y apellidos** : F. F. M.
- **Edad** : 19 años
- **Fecha de nacimiento** : 11 de abril de 1999
- **Lugar de nacimiento** : Juliaca-Puno
- **Grado de instrucción** : secundaria completa
- **Estado civil** : soltero
- **Procedencia** : Juliaca-Puno
- **Ocupación** : servicio militar-policía militar
- **Religión** : católica
- **Informante** : paciente
- **Examinado por** : Karelia Hani Monroy
- **Fechas de ejecución** : 3, 10, 17 y 24 de setiembre 2018

II. DIAGNÓSTICO

- Trastorno depresivo leve
- Rasgos de personalidad dependiente
- Problemas de relaciones interpersonales

III. OBJETIVOS GENERALES

- Disminuir y/o eliminar la depresión presente en el paciente
- Incrementar su capacidad de control y reconocimiento de emociones
- Aprendizaje de habilidades sociales

IV. TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

- **Primera Sesión**

Técnica: visualización y relajación progresiva (adaptación de la relajación progresiva de Jacobson, Bernstein y Borkovee, las fases de respiración y visualización de Carnwath y Miller)

Objetivos específicos:

- Conseguir un mayor control mental, corporal y emocional, para efectuar cambios deseados en la conducta. Puede utilizarse para aliviar la tensión muscular y eliminar el dolor.
- Lograr controlar su estado ansioso, lograr relajar sus músculos y controlar pensamientos repetitivos.

- **Segunda Sesión**

Técnica: Respiración y auto registro de pensamientos negativos

Objetivo específico:

- Reconocer los sentimientos de desesperación y detectar pensamientos negativos en situaciones que los provocan.
- Registro de auto monitoreo de pensamientos automáticos de depresión, con columnas de izquierda a derecha de: situaciones, pensamientos, emociones.
- Aplicación de un análisis funcional mediante la identificación de la funcionalidad de las respuestas de interés del paciente y las interrelaciones hipotéticas entre sus conductas, así como su génesis y mantenimiento.
- De acuerdo al análisis funcional se plantearán conjuntamente con el paciente los objetivos por alcanzar, además se le brindará las técnicas adecuadas para alcanzar cada uno de ellos.
- Entrenamiento en relajación para control de ansiedad y pensamientos repetitivos.
- Tareas en el ejército.

- **Tercera Sesión**

Técnica: Respiración y análisis de ideas irracionales.

Objetivos específicos:

- Obtener datos comunes que provocan situaciones de angustia, para su análisis por medio de la valoración de sus ideas irracionales.

- **Cuarta Sesión**

Técnica: Respiración, habilidades sociales, Conceptualización y contextualización:

Objetivos específicos:

- Eliminar los pensamientos automáticos que hagan sentir inferior a al paciente y causen ansiedad en él.
- Enseñarle formas adecuadas de comunicarse, entenderse con los demás sin necesidad de llegar a conflicto.
- Mejorar habilidades sociales.
- Conceptualización y contextualización: Como fundamento y justificación del taller se lleva a cabo un análisis de los factores inherentes a la conducta social del ser humano señalando las pautas más significativas para su adecuado manejo.

V. TIEMPO DE EJECUCIÓN

El tiempo necesario para llevar a cabo el plan psicoterapéutico sería aproximadamente de seis semanas, una sesión por semana, dependiendo de la disposición y evolución del paciente.

VI. AVANCES TERAPÉUTICOS

- Aprendizaje de técnicas de respiración (relajación)
- Mejorar el estado de ánimo
- Reconocimiento y eliminación de pensamientos irracionales
- Aprendizaje de mecanismos necesarios para impulsar sus relaciones sociales.

KARELIA HANI MONROY
Bachiller en Psicología

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Nº SESIÓN	TÉCNICA	DESARROLLO	TIEMPO
PRIMERA	RELAJACIÓN PROGRESIVA	<p>Respirar profundamente inhalando por la nariz 5 veces profundamente y expirando por la boca, hacia fuera y despacio. Repítelo 5 veces. Después de estas 5 respiraciones profundas continúa respirando de forma lenta y pausada, a un ritmo normal. Desde ahora cada vez que inhales repite para ti mismo la palabra “quieto” y con cada exhalación la palabra “tranquilo” nota como al haber permitido que tu cuerpo se afloje, los músculos se relajan. Sigue repitiendo “quieto” con cada inspiración y “tranquilo” con cada expiración, y con esta repetición de forma continuada las palabras aparecen de forma acompasada con el ritmo de tu respiración y la relajación se va haciendo más profunda. La sensación de bienestar y calma profunda crece y se desarrolla... “quieto”... “tranquilo”... Continúa relajándote de esta manera un poco más. Mantén los ojos cerrados pero, acompasados con cada inspiración y expiración continúa repitiendo las palabras “quieto” y “tranquilo”. Ahora pasaremos a otra etapa de la relajación. Tensión y relajación musculares. Intentaremos estar atentos a las sensaciones de tensión / distensión de los músculos. Ahora tensa con fuerza toda la musculatura de tu cuerpo cada músculo quedará tirante y tenso. Tensa con fuerza los músculos de: las piernas: tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>los muslos, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>las nalgas, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>la pelvis, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>el abdomen, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>la espalda, (requiere un poco más de tiempo): tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>el tórax, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>el cuello, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>la mandíbula, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>la frente, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.</p> <p>los hombros: todo bien tenso... relajar de golpe. Respirar.</p>	90 MIN.

	VISUALIZACIÓN	<p>Piensa en una imagen agradable, una escena creada por ti mismo: una situación, un lugar. Cualquiera que te resulte muy agradable y relajante. Por ejemplo estar en una playa con el ruido del mar, o en un bosque... Tómate el tiempo que te haga falta para encontrar la imagen, después utilizarás la misma para relajarte en cualquier lugar. Deja que tu mente divague entre recuerdos y escenas hasta encontrar la imagen. Ahora imagina claramente la escena mientras continúas repitiendo las palabras “quieto” y “tranquilo” con cada inspiración y expiración. Realiza las dos cosas a la vez, y nota el efecto doblemente calmante que su ejecución te produce. Ahora trasládate dentro de esta imagen, siéntete parte de ella, hazla tan tuya como te sea posible, y suelta todas las tensiones. Después, debes permanecer quieto durante unos minutos, y poco a poco abrir lentamente la conciencia a los sonidos de la habitación y a la sensación del cuerpo, y empezar a incorporarte lentamente, sin ningún movimiento brusco repentino.</p>	
--	---------------	---	--

Nº SESIÓN	TÉCNICA	DESARROLLO	TIEMPO
SEGUNDA	RESPIRACIÓN	<p>Inspira por la nariz en lugar de por la boca. Respira suave y profundamente varias veces. Nota como se ensancha el abdomen en la inspiración y cómo se estrecha en la exhalación. Haz un par de inspiraciones profundas por la nariz seguidas de exhalaciones lentas suaves por la boca.</p> <p>Respiración diafragmática Colócate en una posición cómoda e intenta relajar los músculos. Sitúa una mano en el pecho y otra sobre el estómago. Toma aire lentamente por la nariz llevando el aire hasta la mano que tienes en el estómago. La mano del pecho debe quedar inmóvil. Cuando consigas llevar el aire hasta allí, retenlo durante un par de segundos. Suelta el aire poco a poco por la boca, de manera que sientas como se va hundiendo el estómago y la mano del pecho sigue inmóvil.</p>	90 MIN.
	AUTOREGISTRO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS	<p>Para llevar a cabo un auto registro sólo necesitas un trozo de papel, sea ésta tu libreta o una simple hoja. Dibujas una tabla con varias columnas y tantas filas como entradas vayas introduciendo en tu auto registro.</p> <p>En función del tipo de auto registro que quieras construir las columnas podrían ser:</p> <p>Fecha y hora Lugar y/o personas que estas presentes (entrarían dentro de la categoría de “disparadores”). Qué estás haciendo Qué estás pensando Qué sientes Cómo te comportas Intensidad del sentimiento Duración del pensamiento</p>	

N° SESIÓN	TÉCNICA	DESARROLLO	TIEMPO
TERCER A	RESPIRACIÓN	<p>En la postura adecuada, ya sea sentado o tumbado, concentra tu atención en la respiración, con el cuerpo relajado coloca tu mano derecha en el plexo solar. Centra tu atención en esta área. Comienza el ejercicio con una expiración y nota como se te hunde tu mano. A continuación nota como el aire fluye hacia los pulmones, nota la hinchazón de tu abdomen bajo tu mano. Continúa tomando y expulsando aire de manera natural y advierte como se eleva y se hunde tu mano. Practica durante varios minutos. Procura durante esta práctica que no exista ningún movimiento torácico de expansión o contracción.</p> <p>Variante: Bolsa de Respiración. Figúrate una imaginaria bolsa vacía dentro de tu abdomen... al inspirar, el aire se desplaza hacia abajo para llenar la bolsa, hinchando el abdomen... al expirar vacía la bolsa, haciendo que el abdomen vuelva a hundirse... continúa así hinchando y vaciando la bolsa imaginaria de tu abdomen.</p>	75 MIN.
	ANÁLISIS DE IDEAS IRRACIONAL ES	<p>Juan pierde el trabajo. Juan cree que necesita su trabajo para ser feliz. Juan cae en una profunda depresión.</p> <p>Acontecimiento: Pérdida de empleo. Pensamiento: “Necesito este empleo para ser feliz”. Consecuencias:</p> <p>Conductual: encerrarse en casa, aislarse, no buscar trabajo.</p> <p>Emocional: tristeza profunda.</p> <p>Cognitiva: “soy un inútil, no lograré nada, no remontaré”</p> <p>Pedro pierde el trabajo. Pedro desearía no haber perdido el trabajo, pero asume es mejor ser flexible y buscar otra opción. Pedro busca otras alternativas.</p> <p>Acontecimiento: Pérdida de empleo. Pensamiento: “Me gustaba mi empleo, preferiría conservarlo pero no es indispensable”. Consecuencias:</p> <p>Conductual: buscar trabajo, seguir con su vida ajustándose a la nueva situación.</p> <p>Emocional: algunos momentos de decaimiento y otros de mejoría anímica.</p> <p>Cognitiva: “lástima que me despidieran, buscaré otra cosa, ¿y si monto una empresa?”</p> <p>A Juan y a Pedro les ha sucedido lo mismo pero la interpretación que han hecho de la situación es muy</p>	

		diferente y esta interpretación da lugar a resultados muy distintos.	
--	--	--	--

Nº SESIÓN	TÉCNICA	DESARROLLO	TIEMPO
CUARTA	RESPIRACIÓN	Toma aire profundamente por la nariz, mientras observamos cómo la mano colocada en el vientre se alza. Realizar una pequeña pausa y soltar el aire por la boca lentamente. Repetir esta secuencia al menos durante 10 minutos.	70 MIN.
	HABILIDADES SOCIALES	Es el momento de practicar en la sesión: en una simulación conmigo sobre aquellas situaciones o componentes de una interacción que te incomodan: te ayudará cuando te toque hacerlo en el mundo real. Estos ensayos se realizan las veces que haga falta hasta que te sientas seguro y hayas corregido tus dificultades. A veces puede ser que acordemos traer a un actor o actriz para que nos ayude: pactaremos la mejor manera en terapia	
	CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN (GRUPAL)	<p>“CARA CON CARA”: En esta actividad se pretende estimular un ambiente a través del cual los participantes logran experimentar de manera directa diferentes posibilidades de comunicación con los demás miembros de su grupo, dentro de las que se encuentra la capacidad para expresar y manifestarse por medio de gestos, abrazos, sonrisas, miradas, etc. teniendo en cuenta que las habilidades sociales se relacionan con la facilidad con que un individuo asuma este tipo de comunicación. Se distribuye al grupo en círculo y en un ambiente lo suficientemente amplio. Luego se conforman parejas quienes en principio siguen las</p> <p>instrucciones del coordinador, quien nombra diferentes partes del cuerpo que se tendrán que unir con la pareja, por ejemplo: “mano con mano, pié con pié, espalda con espalda, frente con frente, mirada con mirada, etc., en esta última se solicita a los participantes repetir un diálogo tratando de sentir al máximo la comunicación y sosteniendo todo el tiempo</p>	90 MIN.

		<p>la mirada con el compañero. El diálogo puede ser el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oye • a partir de hoy • yo te prometo • que voy a hacer • todo lo posible • para que tú y yo • y nuestros compañeros • salgamos adelante • en nuestro estudio • en nuestro trabajo • en nuestra vida • desde hace tiempo • quería darte un consejo • sonríe • vive feliz • aprovecha lo que tienes • y lo más importante • vive en paz • contigo mismo • y con los demás <p>Finalizado el diálogo la orden es: “abrazo con abrazo” y en el momento en que estén abrazados se da la orden “cara con cara” momento en el cual cada uno cambia rápidamente de pareja realizando más ejercicios con la dinámica llevada hasta el momento.</p>	
--	--	--	--

KARELIA HANI MONROY
Bachiller en Psicología

ANEXOS

INVENTARIO MULTIFÁSICO DE PERSONALIDAD (MMPI)
MINI MULT
 (Hoja de Respuesta)

Nombres y apellidos: Fernando
 Estado Civil: soltero
 Ocupación: profesor

Edad: 19
 Grado de Instrucción: 5° secundaria
 Fecha de Examen: 05-08-2018

- | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 1. <input checked="" type="radio"/> F | 13. <input checked="" type="radio"/> F | 25. <input checked="" type="radio"/> F | 37. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 49. <input checked="" type="radio"/> F | 61. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F |
| 2. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 14. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 26. <input checked="" type="radio"/> F | 38. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 50. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 62. <input checked="" type="radio"/> F |
| 3. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 15. <input checked="" type="radio"/> F | 27. <input checked="" type="radio"/> F | 39. <input checked="" type="radio"/> F | 51. <input checked="" type="radio"/> F | 63. <input checked="" type="radio"/> F |
| 4. <input checked="" type="radio"/> F | 16. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 28. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 40. <input checked="" type="radio"/> F | 52. <input checked="" type="radio"/> F | 64. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F |
| 5. <input checked="" type="radio"/> F | 17. <input checked="" type="radio"/> F | 29. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 41. <input checked="" type="radio"/> F | 53. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 65. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F |
| 6. <input checked="" type="radio"/> F | 18. <input checked="" type="radio"/> F | 30. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 44. <input checked="" type="radio"/> F | 54. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 66. <input checked="" type="radio"/> F |
| 7. <input checked="" type="radio"/> F | 19. <input checked="" type="radio"/> F | 31. <input checked="" type="radio"/> F | 43. <input checked="" type="radio"/> F | 55. <input checked="" type="radio"/> F | 67. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F |
| 8. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 20. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 32. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 44. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 56. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 68. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F |
| 9. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 21. <input checked="" type="radio"/> F | 33. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 45. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 57. <input checked="" type="radio"/> F | 69. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F |
| 10. <input checked="" type="radio"/> F | 22. <input checked="" type="radio"/> F | 34. <input checked="" type="radio"/> F | 46. <input checked="" type="radio"/> F | 58. <input checked="" type="radio"/> F | 70. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F |
| 11. <input checked="" type="radio"/> F | 23. <input checked="" type="radio"/> F | 35. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 47. <input checked="" type="radio"/> F | 59. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 71. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F |
| 12. <input checked="" type="radio"/> F | 24. <input checked="" type="radio"/> F | 36. <input checked="" type="radio"/> F | 48. <input type="radio"/> V <input checked="" type="radio"/> F | 60. <input checked="" type="radio"/> F | |

	L	F	K	Hs +5K	D	Hi	Dp +4K	Pa	Pt +1K	Sc +1K	Ma +2K
Puntaje Directo	1	8	3	4	11	10	11	8	13	11	8
Puntaje Equivalente	4	21	8	10	33	25	28	19	32	32	32
Añadir K				4			3		8	8	2
Puntaje Directo Corregido	4	21	8	14	33	25	31	19	40	40	21
Puntaje T	50	70	47	52	65	65	74	62	85	84	68

DIAGNÓSTICO:

