

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Tecnológicas Sociales y**  
**Humanidades**

**Escuela Profesional de Psicología**



**"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES  
ADOLESCENTES"**

Tesis presentada por la Bachiller:

**Vargas Arpasi, Hazlit Vanesa**

Para optar el Título Profesional de:

**Licenciada en Psicología**

Asesor:

**Dr. Martínez Carpio, Héctor Emilio**

**Arequipa- Perú**

**2019**

FACULTAD CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

INFORME DICTAMEN BORRADOR TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

*"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES"*

SE RESUELVE:

PRESENTADO POR la BACHILLER

VARGAS ARPASI HAZLIT VANESA

Del Dictamen:

*Aprobado*

Observaciones:

---

---

---

---

---

Arequipa, de del 2019

*Hector Martinez Vargas*  
.....  
DR. HÉCTOR MARTÍNEZ VARGAS

*R. Puma Huacac*  
.....  
MGTER. ROGER PUMA HUACAC

## Dedicatoria

Agradezco a Dios por guiarme en este largo camino y poder culminar una de mis metas para poder ejercer con sabiduría e inteligencia.

A mi hermana, por ser ejemplo de convicción, firmeza y perseverancia que estuvo para mí en los malos y buenos momentos para poder Lograr mis sueños y metas guiándome para ser una profesional y a mis padres por criarme con muchos valores y con mucho amor y encaminarme por la senda de Dios ya que su apoyo ha sido determinante en todo momento para mi formación como persona y profesional.

Así mismo hago un extensivo agradecimiento a mi director de tesis y a mis asesores por sus consejos y constantes críticas que fortalecieron mi espíritu de aprendizaje y superación para lograr mis objetivos y metas propuestas.

## Resumen

El objetivo fue determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María en el periodo enero - febrero 2019. El tipo de estudio fue observacional, correlacionar y transversal, se incluyó una muestra de 485 estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María, a los cuales se aplicó los instrumentos: Bar-On ICE y el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI), para medir la inteligencia emocional y ansiedad, respectivamente. El análisis estadístico se realizó en el programa IBM SPSS v. 25 y la prueba estadística fue coeficiente de correlación de Spearman con un nivel de confianza del 95%. Se obtuvo que la mayoría de los estudiantes se encontraron entre las edades de 15 a 17 años (81.4%), más de la mitad fueron mujeres (58.1%), y gran parte de ellos, se encontraban en preparación para las carreras de ciencias de la salud (54.4%). El 98.8% de los estudiantes presentaron una inteligencia emocional “excelentemente desarrollada”, mientras que el 79.2% de ellos presentaron un nivel de ansiedad “bajo”. Se observó una correlación moderada, inversa y estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad e inteligencia emocional de los estudiantes ( $p < 0,001$ ,  $r = -0,620$ ). Se observó, además, correlaciones inversas y estadísticamente significativas entre todos los componentes de inteligencia emocional estudiados y el nivel de ansiedad. Se concluyó que existe una correlación moderada, inversa y estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad e inteligencia emocional. Niveles mayores de inteligencia emocional se encontraron relacionados con niveles menores de ansiedad en los estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, ansiedad, adolescencia.



## Abstract

The objective was to determine the relationship between emotional intelligence and anxiety in adolescent students of the “*Centro Pre universitario de la Universidad Católica de Santa María*” between January - February 2019. The type of study was observational, correlational and transversal study, a sample was included of 485 adolescent students from the “*Centro Pre universitario de la Universidad Católica de Santa María*”, to whom the instruments were applied: Bar-On ICE and the State Anxiety Questionnaire Trait (STAI), to measure emotional intelligence and anxiety, respectively. The statistical analysis was performed in the IBM SPSS v.25 Program and the statistical test was Spearman's correlation coefficient with a confidence level of 95%. It was obtained that the most of the students were between the ages of 15 and 17 years (81.4%), the majority of them were women (58.1%), and most of them were preparing to study health sciences careers (54.4%). The 98.8% of the students had an emotional intelligence "excellently developed", while 79.2% of them had a level of "low" anxiety. A moderate, inverse and statistically significant correlation was observed between the levels of anxiety and emotional intelligence of the students ( $p < 0.001$ ,  $r = -0.620$ ). It was also observed inverse and statistically significant correlations between all the emotional intelligence's components studied and the level of anxiety. It was concluded that exist of a moderate, inverse and statistically significant correlation between levels of anxiety and emotional intelligence was found. Higher levels of emotional intelligence were found related to lower levels of anxiety in the adolescent students of the “*Centro Pre universitario de la Universidad Católica de Santa María*”.

**Key words:** Emotional intelligence, anxiety, adolescence

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud en el ámbito de salud mental, no solamente manifiesta el bienestar como la ausencia de enfermedades mentales, sino que implica la capacidad de las personas para hacer frente a situaciones adversas tanto en el área profesional, familiar y personal. (Organización Mundial de la Salud, 2013) Sin embargo, en muchos países la omisión de un enfoque en la autonomía, conocimiento emocional, manejo de la ansiedad y habilidades emocionales han conllevado al descuido de la relación entre inteligencia emocional y ansiedad. (Ahumada, 2011)

En la actualidad, la inteligencia emocional ha generado polémica tanto en su definición como en sus componentes, esto debido a que los profesionales de psicología educativa alrededor del mundo aun emplean métodos tradicionales que solo se enfocan en la resolución de problemas de forma, evadiendo la lógica emocional fundamental para obtener soluciones diversas. (Del Mar, et al., 2013) En el Perú, el Instituto Nacional de Salud ha revelado que los trastornos de ansiedad son los de mayor prevalencia en la población, junto con los trastornos de humor y manejo de los impulsos. Esto evidencia que las enfermedades mentales se han vuelto una constante de importancia, debido a que produce daño personal y social. (Carrillo y Condo, 2016)

Según los estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental, los adolescentes a nivel nacional tienen diversos problemas relacionados con la salud mental, donde se encuentran incluidos los trastornos de la ansiedad tanto en el área rural como urbana (5.5% en la sierra y 4.2% en Lima para el año 2017), trayendo como posibles consecuencias conductas inadecuadas dirigidas al área social como iniciación en actos delictivos,

deserción escolar, hurto, entre otros, y en el área personal como la presencia de pensamientos homicidas, conductas suicidas, entre otros (Ministerio de Salud del Perú, 2017).

Bajo este contexto estudiar la posible relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en la etapa de la adolescencia es de importancia, ya que esta población en particular sufre de diversos cambios, no solo en el aspecto físico sino también en el aspecto psicológico y social, por ende es importante identificar de manera oportuna alguna característica que pueda indicar una conducta inapropiada en el adolescente, para de esta manera realizar actividades preventivas promocionales que sean necesarias para esta población, con la finalidad de influenciar de manera positiva en el adolescente para su bienestar a largo plazo, es decir, en el ámbito profesional, familiar y social. (Carrillo & Condo, 2016)

Además, el brindar apoyo a los adolescentes, determinando la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad será la base para generar nuevas investigaciones y sobre todo programas que permitan el desarrollo de la capacidad de afrontar un estado de ansiedad y como añadidura permitirles un mayor conocimiento sobre sus características personales los que podrían tentativamente influir en su desarrollo personal con miras a un exitoso desempeño profesional y ciudadano. (Rodríguez, Amaya, & Argota, 2011)

Es así que un adolescente que presente un buen control personal, estará en la condición de ser un modelo de aprendizaje socio-emocional para sus pares. Es decir el mantener un adecuado control sobre los niveles de ansiedad además de contar con estrategias que le permitan regular sus emociones, los facultará para afrontar con mayor éxito las demandas y



presión de su entorno social; volviendo así menos probable que se involucre en situaciones delictivas o actos de violencia. (Pulido & Herrera, 2017) Ya que en ellos prevalece una alta autoestima, así como bienestar y satisfacción emocional e interpersonal; de la misma forma mantendría redes interaccionales de calidad y apoyo social.

En ese sentido una adecuada percepción de inteligencia emocional podría actuar como un factor protector de la carga emocional negativa; enmascarada en forma de ansiedad, prioritariamente en adolescentes, (Barraza-López, Muñoz-Navarro, & Behrens-Pérez, 2017) es por ello que considerar el aspecto emocional para el manejo y control de la ansiedad es relevante, ya que la inteligencia emocional se convierte en uno de los principales predictores de la adaptación emocional ajustada y del bienestar personal favoreciendo la reducción progresiva de los niveles de ansiedad. (Pulido & Herrera, 2017)

Tomando en cuenta que el Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María es una entidad orientada a estudiantes en formación pre profesional, el fortalecimiento de la inteligencia emocional y manejo de la ansiedad se vuelve menester en el área educativa y psicológica; ante ello se considera fundamental, la valoración de la inteligencia emocional en relación a la ansiedad, considerando que los estudios son escasos en este aspecto y no alcanzan la profundidad de los posibles efectos conductuales y socioeducativos, por lo que se brindará aportes a la comunidad psicológica para un buen aporte teórico y en las deficiencias de la formación de futuros profesionales.



## ÍNDICE

Dedicatoria .....	iii
Resumen .....	iv
Abstract .....	v
Introducción .....	vi
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>1</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>1</b>
Problema o interrogante .....	2
Variables .....	3
Objetivos .....	4
Objetivo general .....	4
Objetivos Específicos .....	4
Antecedentes teóricos – investigativos .....	5
Inteligencia emocional .....	5
Modelos de inteligencia emocional .....	8
Componentes de la inteligencia emocional .....	10
Principios de la inteligencia emocional .....	13
Inteligencia emocional en la adolescencia .....	14
Consecuencias académicas .....	15
Consecuencias sociales .....	15
Ansiedad .....	17
Ansiedad en la adolescencia .....	21
Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes .....	23
Hipótesis .....	29

<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>30</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>30</b>
Tipo o diseño de investigación.....	31
Técnicas, instrumentos, aparatos u otros.....	31
Población y muestra .....	37
Estrategias de recolección de datos.....	39
Criterios de procesamiento de la información.....	39
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>42</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>42</b>
Discusión.....	52
Conclusiones .....	56
Sugerencias .....	58
Limitaciones.....	59
Bibliografía .....	60
Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos.....	68
Anexo 2: Confiabilidad del instrumento .....	74

## Índice de tablas

Tabla 1: Trastornos de ansiedad presentes en adolescentes .....	19
Tabla 2: Características generales.....	38
Tabla 3: Grado de correlación según coeficiente Rho de Spearman.....	40
Tabla 4: Relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad.....	43
Tabla 5: Relación entre la dimensión “intrapersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad .....	44
Tabla 6: Relación entre la dimensión “interpersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad .....	45
Tabla 7: Relación entre la dimensión “adaptabilidad” de la inteligencia emocional y la ansiedad .....	46
Tabla 8: Relación entre la dimensión “manejo del estrés” de la inteligencia emocional y la ansiedad .....	47
Tabla 9: Relación entre la dimensión “estado del ánimo en general” de la inteligencia Emocional y la ansiedad.....	48
Tabla 10: Ansiedad e Inteligencia emocional según área académica.....	49
Tabla 11: Inteligencia Emocional general y sus componentes.....	50
Tabla 12: Ansiedad y sus dimensiones.....	51



## Índice de Figuras

Fig. N° 1: Relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad .....	75
Fig. N° 2: Relación entre la dimensión “intrapersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad.....	75
Fig. N° 3: Relación entre la dimensión “interpersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad.....	76
Fig. N° 4: Relación entre la dimensión “adaptabilidad” de la inteligencia emocional y la ansiedad.....	76
Fig. N° 5: Relación entre la dimensión “manejo del estrés” de la inteligencia emocional y la ansiedad.....	77
Fig. N° 6: Relación entre la dimensión “estado del ánimo en general” de la inteligencia emocional y la ansiedad .....	77



**CAPÍTULO I**  
**MARCO TEÓRICO**

## **Problema o interrogante**

¿Cuál es la relación existente entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019?

## **Interrogantes secundarias**

- ¿Cuál es la relación existente entre la dimensión “intrapersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019?
- ¿Cuál es la relación existente entre la dimensión “interpersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019?
- ¿Cuál es la relación existente entre la dimensión “adaptabilidad” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019?
- ¿Cuál es la relación existente entre la dimensión “manejo del estrés” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019?
- ¿Cuál es la relación existente entre la dimensión “estado de ánimo” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019?



## **Variables**

### **V1.- Inteligencia emocional.**

Hernández y Dickinson (2014), refieren que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades sociales, personales y emocionales que influyen en la habilidad que tiene el individuo para adaptarse a un medio. De acuerdo al Inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE (2006), en el estudio se evaluarán las siguientes dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo.

### **V2.- Ansiedad.**

Sierra y Ortega (2003), describen la ansiedad como un estado de excitación o agitación que una persona tiene a causa de una situación específica. De acuerdo al Cuestionario de ansiedad estado rasgo (STAI) (1990), en el estudio se evaluarán las siguientes dimensiones: ansiedad estado y ansiedad rasgo.

## Objetivos

### Objetivo general

Determinar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019.

### Objetivos Específicos

- Determinar la relación entre la dimensión “intrapersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019.
- Determinar la relación entre la dimensión “interpersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019.
- Determinar la relación entre la dimensión “adaptabilidad” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019.
- Determinar la relación entre la dimensión “manejo del estrés” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019.
- Determinar la relación entre la dimensión “estado de ánimo” de la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019.

## Antecedentes teóricos – investigativos

### Inteligencia emocional

La definición de inteligencia es “la capacidad para responder de la mejor manera posible a las exigencias que el mundo nos presenta” (Brockert & Braun, 1997), de la misma forma para Serna (2018), inteligencia es la capacidad de resolución de forma satisfactoria de una serie de cuestionarios “estandarizados” para la población “diana” determinado por la genética (Serna, 2018). Este término proviene del latín *intelligentia*, que a su vez deriva de *inteligere*. Esta es una palabra compuesta por otros dos términos: *intus* (entre) y *legere* (escoger). Por lo tanto este término etimológicamente significa “a quien sabe elegir”, haciendo referencia a que la inteligencia hace posible la selección de alternativas convenientes para encontrar la solución a un problema (Guerri, 2016).

Por otro lado, Para Goleman (2018) las emociones se definen como impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática que durante la evolución del hombre se han integrado (Goleman, Inteligencia Emocional, 2018). El término emoción, proviene del vocablo en latín *moveré*, que significa mover y del prefijo *ex*, que significa hacia fuera significando algo así como “movimiento hacia”. Este término se usa como sinónimo de sentimiento (Brockert & Braun, 1997).

En base a ello, inteligencia emocional se define como la habilidad mental que incluye la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud para acceder y/ o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el



conocimiento emocional, y la habilidad para regularlas promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Salguero et al, 2014).

Específicamente, el término inteligencia emocional fue acuñado por Salovey y Mayer (1990), quienes consideraron que la inteligencia emocional era la capacidad de percibir, comprender y controlar nuestras emociones y la de nuestro entorno, con el objetivo de utilizarlas como guía de nuestros pensamientos y emociones de tal modo que estos sean beneficiosos para el individuo y su medio. Salovey y Mayer argumentaron que este tipo de inteligencia se basa en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación en el comportamiento (Salovey y Mayer, 1990).

La inteligencia emocional probablemente se superpone en cierta medida con la inteligencia general. Una persona que es emocionalmente inteligente es experta en 4 áreas, en otras palabras, identifica emociones, las utiliza, comprende y finalmente las regula (Kauts, 2018).

Goleman (2005), ha definido la inteligencia emocional como “*La capacidad para reconocer los sentimientos propios mejor que los demás, motivarnos y tener la capacidad de manejar las propias emociones y relaciones*” (Goleman, 2005).

De la misma forma Woolfolk y Margetts (2013), conceptualizaron la inteligencia emocional como “*La capacidad de procesar información de carácter emocional de manera precisa y eficiente*”. Entonces podríamos inferir que la inteligencia emocional es un

conjunto de habilidades que permite a los individuos organizar y gestionar sus emociones así como las emociones de su entorno, los que incluye comprender nuestros sentimientos y utilizarlos para tomar las decisiones apropiadas en aspectos personales y comerciales de nuestra vidas, por lo que también determina el tipo apropiado de relación para una profesión u ocupación (Woolfolk y Margetts, 2013).

En otras palabras la inteligencia emocional implica la integración de cabeza y corazón. El concepto de inteligencia emocional aborda predominantemente las siguientes áreas (Kauts, 2018):

- La habilidad de comprender y expresar emociones de manera constructiva
- La habilidad de comprender los sentimientos de los demás y establecer relaciones interpersonales cooperativas
- La habilidad de manejar y regular las emociones de manera efectiva
- La habilidad de hacer frente de manera realista a nuevas situaciones y resolver problemas de naturaleza personal e interpersonal a medida que estos surjan
- La habilidad de ser lo suficientemente optimista, positiva y automotivada para establecer y alcanzar objetivos

En conclusión, la inteligencia emocional es la habilidad de adquirir y aplicar el conocimiento de nuestras emociones y del entorno para tener éxito y llevar una vida más satisfactoria (Kauts, 2018).

### **Modelos de inteligencia emocional.**

En la actualidad se consideran tres modelos en inteligencia emocional; los desarrollados por Salovey- Mayer, David Goleman y Reuven Bar-On.

Según el modelo de Salovey-Mayer (1990) se considera a la inteligencia emocional como la agrupación de habilidades enfocadas a manejar las propias emociones y de los demás para emplear dicha información en la dirección de nuestras acciones y pensamientos, este modelo permite investigar el metaconocimiento de los estados emocionales y, sobre todo, permite determinar cómo estas habilidades pueden afectar otras áreas de una persona.

Este modelo está relacionado con cuatro habilidades básicas relacionadas al proceso de información emocional, siendo estas las siguientes (Salovey y Mayer, 1990):

- **Percepción emocional:** grado en el que las personas detectan emociones propias, estados y sensaciones fisiológicas. Esta habilidad identifica las expresiones faciales, movimientos corporales, diferencias entre comportamiento verbal y manifestaciones emocionales. Los profesionales que logran tener elevadas habilidades de percepción emocional son capaces de notar el estado de ánimo de los alumnos.
- **Facilitación o asimilación emocional:** abarca la capacidad de considerar los sentimientos en el razonamiento y solución de posibles problemas. Nivel de afección de las emociones en el sistema cognitivo y la forma en que los diferentes estados influyen en la toma de decisiones (Bisquerra, 2008):
- **Comprensión emocional:** consiste en el entendimiento de las razones que provocan el estado de ánimo y consecuencias de las acciones. La interpretación de las emociones en contextos interpersonales ante sentimientos de culpa o tristeza. Cabe mencionar, que estas habilidades son parte del área práctica de los estudiantes ya que se aplican con sus otros compañeros frente a errores en exámenes o fracasos en el estudio.



- Regulación emocional: se considera a la habilidad de mayor complejidad que incluye la apertura hacia nuevos sentimientos, sean positivos o negativos. El manejo del área interpersonal e intrapersonal se regulan para desarrollar un crecimiento intelectual y emocional. Por lo que emplear estrategias de regulación emocional es fundamental para el vínculo profesor-alumno (Carrillo y Condo, 2016).

Según el modelo de Goleman citado en Jiménez (2016) define a la inteligencia emocional como la capacidad de reconocimiento de los sentimientos propios y del entorno para poder manejar de forma correcta las emociones en las relaciones humanas.

Este modelo reconoce las siguientes las aptitudes básicas de inteligencia emocional (Goleman, 2001).

- Conocimiento de uno mismo: tomar consciencia de los sentimientos propios y sentimientos para poder enfocarlo en la toma de decisiones. En esta se involucran conciencia emocional, autoevaluación, progreso hacia los objetivos y confianza en sí mismo.
- Equilibrio anímico: presencia de actitudes positivas en los impulsos emocionales para poder autorregularlos, manejar los cambios de humor para prevenir conductas perjudiciales.
- Motivación: inducción de emociones y estados de ánimos de carácter positivo como optimismo y confianza para lograr los objetivos planteados y afrontar circunstancias frustrantes.
- Habilidades sociales: interacción sin complicaciones para adquirir habilidades de persuasión, dirección y resolución de conflictos. Contribuye a la interpretación de situaciones para el manejo de emociones y cooperación de trabajos en equipo.

Mientras que el modelo de Bar-On (2006), describe a la inteligencia emocional como un conjunto de competencias, habilidades y facilitadores sociales y emocionales interrelacionados que determinan la eficacia con la que nos entendemos y expresamos, entendemos a los demás y nos relacionamos con ellos así también el cómo nos enfrentamos a las demandas diarias.

### **Componentes de la inteligencia emocional.**

Bar-On (2006), en su modelo explicativo sobre inteligencia emocional, ya mencionado, incluye 5 componentes clave estrechamente relacionados, que son parte importante de la inteligencia emocional, los cuales describiremos a continuación:

Componente intrapersonal: esta área está conformada por los siguientes subcomponentes:

- Comprensión emocional de sí mismo, es considerada una habilidad que permite percatarse y entender nuestros sentimientos, así como nuestras emociones, de la misma forma posibilita su diferenciación y el conocerlos.
- Asertividad, es considerada también una habilidad que permite manifestar los sentimientos, así como las creencias y nuestros pensamientos, considerando los sentimientos del entorno, de la misma forma permite que podamos defender el cumplimiento de nuestros derechos de tal manera que no incluya la destrucción.
- Autoconcepto, es una habilidad que hace posible la comprensión, aceptación y el respeto hacia uno mismo, por ende permite la aceptación de nuestros aspectos

positivos y negativos por igual, de la misma forma hace posible el tomar conciencia de nuestras limitaciones y posibilidades.

- Autorrealización, es la habilidad que permite la realización de lo que realmente queremos, disfrutamos y podemos.
- Independencia, es considerada una habilidad relacionada a la autodirección, es decir el sentir seguridad con lo que pensamos, con lo que realizamos así como ser emocionalmente independientes.

Componente interpersonal, en la siguiente área confluyen los siguientes subcomponentes (Bar-On, 2006)

- Empatía, es considerada la habilidad que permite la comprensión y el aprecio de los sentimientos del entorno.
- Relaciones interpersonales, es la habilidad que posibilita el establecimiento de relaciones satisfactorias, caracterizadas principalmente por ser cercanas emocionalmente e íntimas.
- Responsabilidad social, es considerado, también, una habilidad que permite la percepción de una persona como cooperativa, contributiva y como miembro constructivo del grupo.

Componente de adaptabilidad, en este apartado se incluyen los siguientes elementos: (Bar-On, 2006)



- Solución de problemas, esta habilidad permite la identificación, así como la definición de los problemas y la implementación efectiva de soluciones a los mismos.
- Prueba de la realidad, es la habilidad para evaluar el grado de correspondencia entre lo que se podría experimentar y lo que en realidad existe.
- Flexibilidad, es considerada la habilidad que permite el ajustar adecuadamente nuestras emociones, pensamientos y también conductas en relación a situaciones cambiantes.

Componente del manejo del estrés, en esta área se incluyen los siguientes subcomponentes: (Bar-On, 2006)

- Tolerancia al estrés, esta habilidad permite resistir la presencia de situaciones adversas, eventos que generan estrés, así como las emociones fuertes, sin el desmoronarse, de tal manera que enfrentan el estrés generado por estos eventos de forma activa y positiva.
- Control de impulsos, esta habilidad está relacionada al manejo de impulsos de tal manera que estos puedan resistirse o postergarse, con el único fin de tener un control sobre nuestras emociones.

Componente del estado de ánimo, en este apartado se incluyen los siguientes elementos:  
(Bar-On, 2006)

- Felicidad, es considerada una habilidad, que se caracteriza por la sensación de satisfacción con nuestra vida, así también con la capacidad de disfrutar de sí mismo y del entorno y de disfrutar, así como el manifestar sentimientos positivos.
- Optimismo, es la habilidad relacionada a la percepción de la vida de una manera positiva que permite el mantener una actitud positiva frente a la misma, a pesar de eventos adversos y sensaciones negativas.

### **Principios de la inteligencia emocional**

Goleman, en el año 1998 propuso una serie de principios relacionados a la inteligencia emocional (Goleman, 1998).

- Recepción: incorporación de diferentes asuntos a los sentidos
- Retención: capacidad de memoria que involucra almacenamiento para el acceso a información.
- Análisis: procesamiento de información
- Emisión: comunicación
- Control: se refiere a las funciones mentales y físicas

## **Inteligencia emocional en la adolescencia**

La adolescencia se considera una etapa de transformación, la cual es un cruce entre la infancia y la edad adulta. La adolescencia es un período crítico y peligroso en la vida de una persona, ya que se producen una serie de cambios biológicos y de comportamiento. Es también una época de crisis de identidad, lo que conlleva a un fuerte nivel de estrés y ansiedad en la persona, si esta no es capaz de manejar y afrontar la situación, por ello la inteligencia emocional en esta etapa es importante, ya que ayuda a construir y regular las emociones para un mejor desempeño que conduce al éxito (Rajni y Singh, 2016).

Al respecto Palomera, Salguero y Ruíz-Aranda (2012) determinaron que la inteligencia emocional se asociaba a al ajuste psicológico en la adolescencia, específicamente se encontró que una mayor identificación de las emociones constituía un factor predictivo en el ajuste psicológico, es decir la capacidad de percepción emocional en los adolescentes se relaciona con mejores relaciones sociales, menor tensión y estrés, adecuada relación con los padres, así como una mayor confianza en sí mismos (Salguero, Palomera y Fernández-Berrocal, 2012).

De manera parecida, Ruiz, Salazar y Caballo (2012) evidenciaron que el desarrollar patrones de personalidad, durante esta etapa, se relaciona con la inteligencia emocional percibida. Principalmente los relacionados con los problemas de comprensión y regulación emocional los cuales se asociaban con evitación, depresión, dependencia o patrones de personalidad limitante (Ruiz, Salazar y Caballo, 2012).



Por lo tanto, la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer la emoción, la razón relacionada a la emoción, y procesar la información emocional como parte de la resolución general de problemas. Por ello un alto nivel de inteligencia emocional podría predecir significativamente un funcionamiento orgánico saludable, así como la angustia o ansiedad. Se ha reportado que individuos adolescentes con un alto nivel de inteligencia emocional experimentaron menos ansiedad en sus centros educativos (Kauts, 2018).

### **Consecuencias académicas**

Las consecuencias académicas relacionadas a la inteligencia emocional en adolescentes incluyen calificaciones, tasas de deserción y ausentismo, al respecto, Parker et al., encontraron que cuando se organizaba por grado y por tipo de competencia emocional, el género no era un factor significativo en la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes; cuando se examinó la relación entre el éxito académico y la inteligencia emocional, se encontró que esta última era un predictor a considerar del éxito académico (Parker et al, 2004).

### **Consecuencias sociales**

Las consecuencias sociales para los estudiantes con baja inteligencia emocional incluyen el rechazo de los compañeros y la comunicación ineficaz entre los mismos, así como con sus maestros. Los estudiantes adolescentes que obtienen calificaciones altas en las escalas de inteligencia emocional son más felices que aquellos con puntajes bajos, estos enfrentan mejor la transición a un nivel superior de educación y tienen, además, menos probabilidades de faltar a la escuela. Según las calificaciones de los pares, los estudiantes

que obtiene una alta calificación en inteligencia emocional son menos agresivos, más pro-sociales y tienen menos probabilidades de participar en el consumo de tabaco o alcohol (Trinidad, Unger, Chou, Azen y Johnson, 2004).



## **Ansiedad**

Tobal citado en Martínez (2014) define a la ansiedad como una respuesta emocional que incorpora áreas cognitivas, fisiológicas y emocionales. Esta puede ser provocada por agentes externos o internos de las personas como ideas, imágenes, amenazas y pensamientos (Martínez, 2014).

De la misma forma, Rojo la define como el estado de alerta del organismo, por la vivencia de una amenaza a su integridad física o psicológica; donde este estado tiene la finalidad de obtener un suplemento de energía que permita huir o luchar (Rojo, 2017).

Spielberger (1972) separa la definición de ansiedad entre rasgo y estado. El estado de ansiedad como el tránsito emocional que fluctúa en intensidad y cambia en el tiempo. El rasgo como la disposición para la percepción de estímulos como peligros o amenazas y la capacidad de reacción con estados ansiosos (Spielberger, 1972).

Como se puede evidenciar la experiencia subjetiva de la ansiedad, involucra alteraciones fisiológicas (tensión muscular, aumento de la frecuencia cardíaca, y sudoración), cognitivas (pensar en peligros sospechosos, a menudo en forma de “qué pasaría si”) y conductual (evitar situaciones que provocan ansiedad) (American Psychiatric Association, 2014).

Cuando estas reacciones son desproporcionadas con el peligro real, persistentes y afectan negativamente el funcionamiento diario normal, se consideran inadaptadas y, según



los estímulos desencadenantes, se caracterizan como diferentes tipos de trastornos de ansiedad. A continuación, se presenta una tabla con los trastornos de ansiedad más frecuentes en adolescentes (American Psychiatric Association, 2014).



Tabla 1

*Trastornos de ansiedad presentes en adolescentes*

Trastorno	Características principales
<b>Trastorno de ansiedad por separación</b>	Miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego.
<b>Mutismo selectivo</b>	Fracaso constante de hablar en situaciones sociales específicas en las que existe expectativa por hablar (p. ej., en la escuela) a pesar de hacerlo en otras situaciones. La alteración interfiere en los logros educativos o laborales o en la comunicación social. La duración de la alteración es como mínimo de un mes (no limitada al primer mes de escuela).
<b>Trastorno de ansiedad social</b>	Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. El individuo tiene miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente (es decir, que lo humillen o avergüencen; que se traduzca en rechazo o que ofenda a otras personas).
<b>Trastorno de ansiedad generalizada</b>	Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en

---

relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar).

Aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos y durante este tiempo se producen cuatro (o más) de los síntomas siguientes: palpitaciones; golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardiaca; sudoración; temblor o sacudidas; sensación de dificultad para respirar o de asfixia; sensación de ahogo; dolor o molestias en el tórax; náuseas o malestar abdominal; sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo; escalofríos o sensación de calor; parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueo), desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (separarse de uno mismo), miedo a perder el control o de “volverse loco”, miedo a morir.

### **Trastorno de pánico**

Miedo o ansiedad intensa acerca de dos (o más) de las cinco situaciones siguientes:

### **Agorafobia**

1. Uso del transporte público (p. ej., automóviles, autobuses, trenes, barcos, aviones).
2. Estar en espacios abiertos (p. ej., zonas de estacionamiento, mercados, puentes).



- 
3. Estar en sitios cerrados (p. ej., tiendas, teatros, cines).
  4. Hacer cola o estar en medio de una multitud.
  5. Estar fuera de casa solo.

---

Adaptado del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales-DSM-IV  
(American Psychiatric Association, 2014)

### **Ansiedad en la adolescencia**

La ansiedad durante la adolescencia ha sido históricamente considerada como una manifestación normal y transitoria de los desafíos y temores típicos del desarrollo. Donde un funcionamiento social deficiente, incluido el rechazo por parte de compañeros, las dificultades para hacer o mantener amigos y no participar en actividades grupales, se ha identificado como un factor predictivo para la presencia de ansiedad en adolescentes (Copeland, Angold, Shanahan y Costello, 2014).

De la misma forma el deterioro funcional en la escuela a menudo se relaciona con situaciones que provocan ansiedad, como hablar en clase, los exámenes, deportes escolares o la falta de amigos para socializar (Gren-Landell et al, 2009). Estas situaciones se evitan con frecuencia o se soportan con una angustia marcada, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico evidenciable a corto y largo plazo, así también, podría conllevar abandono escolar (Copeland, Angold, Shanahan y Costello, 2014).

Un factor importante en el desarrollo de ansiedad está relacionado a las características familiares, ya que vivir en una familia con niveles de vida por debajo del promedio, que incluyen; bajo nivel socioeconómico, experiencias de abuso físico y sexual y problemas de alcohol en los padres, son características familiares que se han asociado con tasas de prevalencia altas de ansiedad durante la adolescencia (Woodward y Fergusson, 2001).

Por otro lado, la ansiedad se puede describir como una respuesta de miedo exagerada; por lo tanto y de acuerdo a las teorías cognitivas del comportamiento, la ansiedad motiva al individuo a evitar objetos y situaciones que desencadenan miedo y se centran en la seguridad. Por ende, sería razonable argumentar que un enfoque excesivo y culturalmente centrado en la seguridad puede ser una de las razones que contribuyen a la alta ansiedad en adolescentes (Beck, 2011).

Además de los ya descritos posibles factores que contribuyen al incremento de la ansiedad en adolescentes, el sistema escolar, al parecer, también jugaría un papel en la presencia de esta afección, particularmente, en referencia a las pruebas escolares en adolescentes, cuyas repercusiones a futuro son más serias de lo que solía ser hace una generación atrás (Beck, 2011).

Finalmente, la teoría del aprendizaje social y el modelo cognitivo-conductual afirman que la evitación es fundamental para mantener la ansiedad, por lo tanto, para los adolescentes modernos, la elección de evitar las situaciones cotidianas que temen, como un día escolar, un examen o una clase de gimnasia, pueden aumentar la ansiedad a largo plazo, por ello un adecuado control de las emociones podría contribuir a mejorar los niveles de

ansiedad en adolescente, en el siguiente apartado describiremos la asociación entre estas dos variables en este grupo poblacional (Havik, BruSigrun, y Ertesvåg, 2015).

### **Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes**

Sánchez-Álvarez, Extremera y Fernández-Berrocal, resaltaron que el uso apropiado de ciertas estrategias emocionales podría contribuir a experimentar una mayor tasa de estados emocionales positivos y la reducción de estados emocionales negativos. Por ende, las estrategias emocionales tendrían un impacto positivo en el bienestar y salud de los adolescentes, ya que la inteligencia emocional podría estar actuando a través de dos procesos complementarios. Por un lado, podría reducir la frecuencia y duración de las emociones negativas que aparecen como consecuencia de ciertos eventos que generen ansiedad y por otro lado, podría aumentar la frecuencia y el mantenimiento de emociones positivas (Sánchez-Álvarez , Extremera , y Fernández-Berrocal , 2016).

Particularmente la adolescencia es una etapa de desarrollo caracterizada por una gran variedad de cambios biológicos, psicológicos y sociales, estos cambios experimentados por los adolescentes, sumado a su experiencia limitada pueden convertir algunos eventos vitales en factores de ansiedad y tener, por ende, repercusiones psicológicas negativas, que afectan su bienestar psicológico y emocional (Zeidner, Matthews, y Shemesh, 2016).



Estos factores de ansiedad incluyen la familia, la escuela, la aceptación del grupo de pares, las dificultades en las relaciones románticas tempranas y la incertidumbre sobre las circunstancias futuras de la vida adulta (Cejudo, Rodrigo-Ruiz, López-Delgado y Losada, 2018).

Además, dentro de los indicadores de bienestar psicológico más estudiados encontramos la ausencia de ansiedad. Esta se caracteriza por un temor constante a una o más situaciones generalmente de carácter social, así como el desempeño del adolescente frente a personas o situaciones desconocidas o al posible escrutinio de otras (American Psychiatric Association, 2014). Es un trastorno que dificulta el ajuste psicosocial de los individuos debido a la profunda angustia e inquietud que genera.

Específicamente, la ansiedad en la adolescencia está significativamente relacionada con otros trastornos psicopatológicos, como la soledad o la disforia, y con dificultades en las relaciones interpersonales con los compañeros. Además, en el contexto educativo, los estudiantes ansiosos a menudo muestran comportamientos de evitación en respuesta al trabajo escolar, lo que dificulta la prueba de sus resultados de aprendizaje (Delgado, Inglés, y García-Fernández, 2013; Inglés, Delgado, García-Fernández, Ruiz-Esteban, y Díaz-Herrero, 2010).

Al respecto, Salovey, Stroud, Woolery y Epel encontraron que un alto nivel de inteligencia emocional entre adolescentes se asociaba con niveles más bajos de ansiedad y

depresión social, menos capacidad de afrontamiento pasivo y mayor uso de técnicas de afrontamiento activas (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002).

De la misma manera, existen precedentes internacionales que abordan la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes como; Burguillos (2014) en España desarrolló una investigación con el objetivo de describir la inteligencia emocional en el desarrollo de ansiedad social en estudiantes universitarios. El estudio fue descriptivo realizado en 65 estudiantes de psicología. El autor halló que la relación entre la inteligencia emocional y ansiedad social resultan ser significativos ( $p = >.05$ ). Los estudiantes con ansiedad social tuvieron un nivel de inteligencia emocional inferior al grupo de personas sin ansiedad social. Además, la inteligencia emocional tuvo puntaje mínimo de 8 y máxima de 120 puntos. Las personas con ansiedad tuvieron un puntaje de 77 en inteligencia emocional y sin ansiedad tuvo 87.1 de inteligencia emocional. El autor concluyó que hubo relación entre ambas variables (Burguillos, 2014). En la misma línea de investigación se encuentra a Callaza y Molero (2014) que desarrollaron una investigación con el objetivo de determinar la relación entre inteligencia emocional, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios. El estudio fue descriptivo, correlacional realizado en 325 alumnos. Los autores hallaron que la inteligencia emocional tuvo más alto puntaje en el componente de comprensión y más bajo en la percepción. La dimensión percepción de la inteligencia emocional tuvo correlación positiva con comprensión ( $p < 0.05$ ), con ansiedad estado ( $p < 0.01$ ) y ansiedad rasgo ( $p < 0.01$ ). A su vez la ansiedad rasgo y estado se correlaciona positivamente ( $p < 0.01$ ). Los autores concluyeron que los aspectos emocionales deben ser tomados en cuenta en los centros educativos.

Otro autor español que estudió ambas variables es Pulido y Herrera (2017) en una investigación cuyo objetivo fue determinar los predictores de ansiedad e inteligencia emocional en población adolescente. El estudio fue descriptivo realizado en 811 estudiantes en etapa secundaria. Los autores hallaron como predictores de ansiedad a la edad y el curso que llevan los estudiantes. Además, el género femenino, las preocupaciones y dificultades también fueron predictores de ansiedad. Respecto a la inteligencia emocional se encontraron como predictores adicionales de los de ansiedad a la cultura o religión, empatía, autoconcepto, evidenciando que estos influyen en las relaciones afectivas y competencias emocionales. Los autores concluyeron que no existe relación directa entre ansiedad e inteligencia emocional, debido a que no son predictores entre sí.

Así también Cejudo, Rodrigo-Ruiz, López-Delgado y Losada (2018) en España ejecutaron una investigación con el objetivo de ampliar la investigación sobre las relaciones entre la inteligencia emocional y diversos indicadores de bienestar subjetivo en adolescentes, como el estrés y la ansiedad social, para ello se diseñó un estudio tipo explicativo y transversal, además se tomó como muestra a 505 adolescentes entre las edades de 12 y 18 años, los resultados obtenidos apoyaron la existencia de una relación positiva entre la inteligencia emocional y el bienestar subjetivo, en contraposición con la relación encontrada entre la inteligencia emocional y la ansiedad social, la cual fue negativa los autores concluyeron el estudio resaltando que la inteligencia emocional como rasgo de la personalidad tenía un poder predictivo sobre la ansiedad.



De la misma manera, Inam, Khali, Tahir y Abiodullah (2014) en Pakistán publicaron un artículo de investigación, con el propósito de descubrir la relación entre la inteligencia emocional, la ansiedad social y la competencia social en los adolescentes, para ello se diseñó un estudio descriptivo, donde se tomó como muestra a 130 adolescentes cuyas edades estaban comprendidas entre el rango de 14 a 16 años, los cuales fueron evaluados mediante la aplicación del cuestionario denominado “*Inventario de cociente emocional EQ-I:YV*” de Baron, así también se empleó la escala de trastorno de ansiedad social de Kutcher para adolescentes. En los resultados se encontró que las adolescentes presentan mayores niveles de ansiedad que los varones, así también encontraron una relación significativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad. Los autores concluyeron que existe una correlación negativa y significativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad.

A su vez también a nivel nacional tenemos a Carrillo y Condo (2015) quienes desarrollaron una investigación con el objetivo de determinar la relación entre inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado. El estudio fue descriptivo, correlacional realizado en 166 alumnos de una institución educativa superior. Los autores hallaron que 81% del total presentaron un nivel adecuado de inteligencia emocional y 81% un nivel bajo de ansiedad estado-rasgo. Se encontró una relación significativa entre inteligencia emocional y ansiedad estado-rasgo. Los autores concluyeron que la inteligencia emocional tiene influencia en el manejo de la ansiedad.

Gamarra y Linares (2017), también en Perú desarrollaron una investigación con el objetivo de determinar la relación entre ansiedad e inteligencia emocional en alumnos de una academia preuniversitaria. El estudio fue correlacional, transversal realizado en 120 estudiantes. Se halló en relación a la ansiedad que 11.8% presentó situaciones estresantes y 75% presentó nivel bajo de inteligencia emocional. La correlación de Pearson entre la inteligencia emocional y ansiedad fue de -0.365, lo que reflejó una correlación negativa. Los autores concluyeron que existió una relación negativa entre la inteligencia emocional y ansiedad ( $p < 0.01$ ).

Finalmente, Núñez (2017) desarrolló una investigación con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en alumnos de la escuela de oficiales. El estudio fue correlacional, transversal realizado en 48 alumnos. El autor halló que existió una relación no significativa entre inteligencia emocional y ansiedad como rasgo ( $r = 0.109$ ,  $p > 0.05$ ). Como estado de ansiedad e inteligencia emocional también la relación fue no significativa ( $r = 0.142$ ,  $p > 0.05$ ). Además, en los componentes de la inteligencia emocional interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo no se hallaron relaciones significativas con la ansiedad. El autor concluyó que la inteligencia emocional no se relaciona significativamente con la ansiedad rasgo-estado (Núñez, 2017).

## Hipótesis

Existe correlación inversa y estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019.







## **CAPÍTULO II**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

## **Tipo o diseño de investigación**

El diseño de esta investigación según Hernández, Fernández y Baptista (2014) fue no experimental, ya que se observó el comportamiento de las variables, por otro lado, este estudio tuvo un alcance correlacional, ya que se asociaron las variables y se cuantificó la posible relación existente de las variables a estudiar, y por ultimo presentó un enfoque cuantitativo, ya que se utilizaron métodos estadísticos con la finalidad de obtener los resultados.

## **Técnicas, instrumentos, aparatos u otros**

La técnica utilizada en la presente investigación fue la encuesta, la información se obtuvo de fuente primaria, es decir de los adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María. Considerando la autonomía de los adolescentes se les pidió la aceptación de su participación en el estudio mediante un consentimiento.

A continuación, se describen los instrumentos que se utilizaron en el estudio:

### **Inteligencia emocional (Bar-On ICE) .**

#### ***Modelo de Reuven Bar-On.***

Bar-On (1997) conceptualiza a la inteligencia emocional como la suma de habilidades personales, emocionales y sociales que tienen relación en la adaptación y afrontamiento a las demandas y presiones del entorno. Considera a la inteligencia emocional como un eje para el éxito en la vida de las personas relacionado de forma directa en el bienestar general.

*Componentes.*

Intrapersonal: capacidad para interiorizar las prioridades, la verdad de nosotros mismos y emociones con la finalidad de entender como somos y que deseamos realmente. Además, Bar-On, señala que la comprensión emocional de uno mismo, asertividad sirven para no perjudicar los sentimientos y pensamientos de otras personas (Bar-On, 2006).

Interpersonal: comprensión de los demás para obtener buena interacción y empatía, ya que al asimilar los comportamientos, estados anímicos y deseos de las personas se podrá obtener una comunicación óptima. El desarrollo de la empatía ayudara a convivir en armonía y poder entablar correctas relaciones interpersonales (Bar-On, 2006).

Adaptabilidad: control de las exigencias en el entorno social, involucrando flexibilidad para la estabilidad emocional. Los diversos contextos permiten asumir de forma fluida los posibles cambios en distintas circunstancias (Bar-On, 2006).

Manejo de estrés: las personas con inteligencia emocional pueden afrontar el estrés y dificultades, ya que no solamente se basan en el área afectivo-cognitivo sino también en la regulación emocional. Esto debido a que el estrés genera alteraciones en el equilibrio corporal (Bar-On, 2006).



Estado de ánimo en general: direcciona el pensamiento y conocimiento para producir nuevas ideas y reducir actitudes negativas para poder mejorar la capacidad deductiva. Ante ello, los estados de ánimo se deben acomodar a cada contexto para conocer sus ventajas y potenciar una buena comunicación. Este estado se vincula con la felicidad como determinante en la calidad de vida y en la experiencia interna de las personas (Carrillo y Condo, 2016).

El autor del instrumento Bar-On ICE (2006) fue Reuver Bar-On ; este inventario consta de 60 ítems, las cuales están divididas en 5 componentes o dimensiones, las cuales son: a) Intrapersonal, b) Interpersonal, c) de Adaptabilidad, d) del Manejo del estrés, y e) del Estado del ánimo en general; su administración puede ser individual o colectiva, el tiempo que toma en responder esta herramienta es entre 10 a 15 minutos aproximadamente; este instrumento proporcional información sobre la inteligencia emocional y social de la persona. La interpretación de este instrumento será la siguiente:

- Capacidad emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada: 130 a más puntos.
- Capacidad emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada: 120 a 129 puntos.
- Capacidad emocional y social alta. Bien desarrollado: 110 a 119 puntos.
- Capacidad emocional social adecuada. Promedio: 90 a 109 puntos.
- Capacidad emocional y social baja. Mal desarrollado. Necesita mejorarse: 80 a 89 puntos.
- Capacidad emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente. 70 a 79 puntos.

- Capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo. 69 menos puntos (Alvino y Huaytalla, 2016).

### ***Validación de los instrumentos.***

Se utilizó el instrumento adaptado a nivel nacional por Nelly Ugarriza y Liz Pajares en Lima en el año 2003, para poder ser aplicado en niños y en adolescentes entre 7 y 18 años de edad, el cual tiene escalas multidimensionales que evalúan las características de la inteligencia emocional, brinda una impresión positiva para identificar a que intentan crear una imagen exageradamente favorable de sí mismos, brinda un índice de inconsistencia, que está diseñado para detectar el estilo de respuesta discrepante, además de tener una alta confiabilidad y validez (Alvino y Huaytalla, 2016).

### **Ansiedad en estudiantes.**

Cuestionario de ansiedad estado rasgo (STAI), este instrumento fue diseñado por Spielberger et al (1972), los autores se basaron en los siguientes puntos clave:

Circunstancias valoradas por los individuos al ser de tipo amenazantes, esto manifiesta situaciones de ansiedad provocando estados displacenteros.

La intensidad de reacción de un estado ansioso es proporcional a la cantidad de amenazas que involucran en el medio externo de las personas.

La duración del estado de ansiedad está en relación a la permanencia de las personas en la interpretación de las situaciones amenazantes.

Los aumentos en estados de ansiedad pueden ser manifestados de forma directa en conductas, o pueden provocar defensas psicológicas que antes participaron en la reducción de la ansiedad.

Las circunstancias estresantes ocasionan en las personas el desarrollo de respuestas o mecanismos de defensa psicológicos orientados a disminuir los estados de ansiedad.

El instrumento se encuentra dividido por 2 dimensiones, las cuales son a) Estado (condiciones transitorias del organismo, que se caracteriza por sentimiento subjetivos de tensión y aprensión) y b) Rasgo (propensión ansiosa que hace percibir a la persona y a las situaciones como amenazadoras, aumentando así la ansiedad), los cuales están conformados cada una por 20 ítems, donde cada ítem tiene 4 opciones de respuesta tipo Likert (0, 1, 2, 3) (Del Río, Cabello, Cabello y Aragón 2018). Las puntuaciones totales de cada una de las sub escalas se obtiene sumando los valores de cada una de las preguntas, considerando las pertinentes inversiones de las preguntas negativas, por ello el rango de puntuación es entre 0 y 60 puntos, por ello las puntuaciones más altas reflejan mayor ansiedad en la persona (Perpiñá, 2012; Fernández, Ávila, López, Zea y Frades, 2015).



La consistencia interna de la adaptación española es entre 0.9 y 0.93 en la ansiedad estado y entre 0.84 y 0.87 en ansiedad rasgo (Del Río, Cabello, Cabello y Aragón, 2018). Asimismo, a nivel nacional Domínguez (2015) realizó una adaptación y validez del cuestionario en estudiantes de secundaria, el instrumento demostró una confiabilidad aceptable en ambas escalas; tanto en la escala de Ansiedad Estado ( $\text{Alfa} = 0.904$ ) y en la escala de Ansiedad Rasgo ( $\text{Alfa} = 0.882$ ).

### ***Validación de los instrumentos.***

El cuestionario de Cociente Emocional de Bar-On ICE (2006) y el cuestionario (STAI) (1990) fueron evaluados por diversos investigadores obteniendo niveles aceptables de validez y confiabilidad. Sin embargo, en el presente estudio también se evaluó su confiabilidad mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, los valores obtenidos mostraron que los instrumentos fueron confiables para su aplicación, dado que se obtuvo 0.935 para el cuestionario de Cociente Emocional de Bar-On ICE (2006) y 0.949 para el cuestionario (STAI) (1990). (Anexo 2)

## **Población y muestra**

### **Población.**

524 Estudiantes adolescentes de ambos sexos que pertenecen a una de las 4 áreas académicas: Ciencias de la Salud, Ciencias e ingenierías, Ciencias Jurídicas y Empresariales y Ciencias Sociales del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019.

### **Muestra.**

Debido a que el tamaño de la población fue factible de estudiar, la muestra abarcó a todos los 524 individuos de la población, sin embargo, se excluyeron 39 estudiantes puesto que no cumplieron con los criterios de inclusión. En ese sentido, la muestra estuvo conformada por: 485 estudiantes de las áreas académicas: Ciencias de la Salud, Ciencias e ingenierías, Ciencias Jurídicas y Empresariales y Ciencias Sociales del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María 2019.

La tabla 2 muestra que la mayoría de los estudiantes adolescentes tiene entre 15 a 17 años (81.4%), más de la mitad son mujeres (58.1%). La mayoría se encuentra preparando para carreras de ciencias de la salud (54.4%) y ciencias e ingenierías (24.5%), mientras que solo el 13% para ciencias jurídicas y empresariales y el 8% para ciencias sociales.

Tabla 2.

*Características generales*

<b>Características generales</b>		
<b>Edad</b>	<b>x ± DS</b>	
	<b>16.8 ± 0.9</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
15 -17 años	395	81.4%
18 - 19 años	90	18.6%
<b>Sexo</b>		
Femenino	282	58.1%
Masculino	203	41.9%
<b>Áreas académicas</b>		
Ciencias de la Salud	264	54.4%
Ciencias e ingenierías	119	24.5%
Ciencias Jurídicas y Empresariales	63	13.0%
Ciencias Sociales	39	8.0%
<b>Total</b>	<b>485</b>	<b>100%</b>

*Criterios de selección.*
*Criterios de Inclusión.*

Estudiantes de ambos sexos.

Estudiantes adolescentes <18 años de edad.

Estudiantes del CEPRE que cursaron el periodo académico 2019-III

Estudiantes que aceptaron participar del estudio mediante un consentimiento verbal

*Criterios de Exclusión.*

Estudiantes adolescentes menores de 15 años o mayores a 19.

Estudiantes que no aceptaron participar del estudio.



### **Estrategias de recolección de datos.**

- Se solicitó la aprobación del proyecto de investigación a la Universidad Católica de Santa María.
- Se solicitó el permiso a las autoridades del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María
- Se coordinó con el personal correspondiente para el acceso a los adolescentes que cumplan con los criterios de inclusión.
- Se solicitó la participación de los adolescentes mediante un consentimiento verbal (ver anexos), pero también se respetó la autonomía de los adolescentes mediante su aceptación en el estudio firmando de un consentimiento.
- Las fichas con los registros de datos fueron enumeradas y revisadas para evaluar el control de calidad del llenado.
- Una vez recolectados los datos, estos fueron vaciados a una hoja de cálculo del programa estadístico SPSS versión 23 en español, para su posterior análisis.

### **Criterios de procesamiento de la información.**

#### **Diseño de la base de datos.**

Los datos recogidos fueron vaciados al programa estadístico IBM SPSS 25, donde se diseñó la base de datos teniendo en cuenta la operacionalización de las variables.

### **Análisis univariado.**

El análisis de las variables cualitativas se realizó mediante el cálculo de las frecuencias absolutas (n) y relativas (%). El análisis de las variables cuantitativas se realizó mediante el cálculo de las medidas de tendencia central (promedio) y de dispersión (desviación estándar).

### **Análisis bivariado.**

Para determinar la correlación entre la inteligencia emocional y la ansiedad se empleó el coeficiente de correlación de Spearman con un nivel de confianza del 95.0%, considerándose significativo un p-valor  $<0.05$ .

Tabla 3.

*Grado de correlación según coeficiente Rho de Spearman*

<b>Coeficiente</b>	<b>Grado de correlación</b>
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
+0.10	Correlación positiva muy débil
+0.25	Correlación positiva débil
+0.50	Correlación positiva media
+0.75	Correlación positiva considerable
+0.90	Correlación positiva muy fuerte
+1.00	Correlación positiva perfecta

Adaptado de Metodología de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

### **Presentación de resultados.**

Para la presentación de resultados se utilizaron tablas y figuras estadísticas, las cuales fueron diseñadas en el programa estadístico Microsoft Excel 2013. Se utilizaron tablas de frecuencia y de contingencia, así como herramientas graficas: diagrama de barras, diagrama circular, diagrama de dispersión.







### **CAPÍTULO III**

### **RESULTADOS**

Tabla 4

*Inteligencia Emocional general y sus componentes*

Inteligencia emocional y componentes	Excelentement e desarrollada		Muy bien desarrollada		Bien desarrollado		Promedio		Baja		Muy baja		Atípica y deficiente	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Intrapersonal	268	55,3%	58	12,0%	57	11,8%	48	9,9%	18	3,7%	12	2,5%	24	4,9%
Interpersonal	471	97,1%	9	1,9%	2	0,4%	2	0,4%	1	0,2%	0	0,0%	0	0,0%
Adaptabilidad	463	95,5%	14	2,9%	5	1,0%	2	0,4%	1	0,2%	0	0,0%	0	0,0%
Manejo del estrés	434	89,5%	18	3,7%	10	2,1%	14	2,9%	6	1,2%	3	0,6%	0	0,0%
Estado del ánimo en general	471	97,1%	4	0,8%	5	1,0%	4	0,8%	1	0,2%	0	0,0%	0	0,0%
<b>Inteligencia emocional</b>	<b>479</b>	<b>98,8%</b>	<b>4</b>	<b>0,8%</b>	<b>2</b>	<b>0,4%</b>	<b>0</b>	<b>0,0 %</b>	<b>0</b>	<b>0,0 %</b>	<b>0</b>	<b>0,0 %</b>	<b>0</b>	<b>0,0%</b>

**Fuente:** propia

La tabla 4 muestra que cerca de la totalidad, el 98.8%, de los estudiantes adolescentes presentó una inteligencia emocional “excelentemente desarrollada”. Sin embargo, al desagregarla, vemos que el componente menos desarrollado es la inteligencia intrapersonal, solo el 55.3% de los encuestados se encuentra con este componente “excelentemente desarrollado”. Por otro lado, los componentes más desarrollados se refieren a la inteligencia interpersonal (97.1% excelentemente desarrollada) y al estado de ánimo en general (97.1% excelentemente desarrollada).

Tabla 5

*Inteligencia emocional y ansiedad*

Inteligencia emocional	Ansiedad						p*	rho**
	Alta		Media		Baja			
	N	%	N	%	N	%		
Excelentemente desarrollada	9	90,0%	87	95,6%	383	99,7%	<0.001	-0,620
Muy bien desarrollada	1	10,0%	2	2,2%	1	0,3%		
Bien desarrollado	0	0,0%	2	2,2%	0	0,0%		
Total	10	100%	91	100%	384	100%		

\* p-valor // rho \*\* Coeficiente de correlación de Spearman

La tabla 5 muestra que el 99.7% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan una inteligencia emocional “excelentemente desarrollada”. La prueba de correlación de Spearman resultó significativo ( $p < 0,001$ ) y presentó un coeficiente de correlación  $r = -0,620$ , el cual confirmó una moderada correlación inversa negativa entre las variables. Esto también se puede observar en la figura 1.



Tabla 6

*Intrapersonal y ansiedad*

Intrapersonal	Ansiedad						p*	rho**
	Alta		Media		Baja			
	N	%	N	%	N	%		
Excelentemente desarrollada	3	30,0%	38	41,8%	227	59,1%		
Muy bien desarrollada	2	20,0%	11	12,1%	45	11,7%		
Bien desarrollado	0	0,0%	15	16,5%	42	10,9%		
Promedio	3	30,0%	14	15,4%	31	8,1%	<b>&lt;0.001</b>	<b>-0,247</b>
Baja	0	0,0%	5	5,5%	13	3,4%		
Muy baja	0	0,0%	4	4,4%	8	2,1%		
Atípica y deficiente	2	20,0%	4	4,4%	18	4,7%		
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>	<b>384</b>	<b>100%</b>		

\* p-valor // rho \*\* Coeficiente de correlación de Spearman

La tabla 6 muestra que el 59.1% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan una inteligencia intrapersonal “excelentemente desarrollada”, con eso podemos entender que los adolescentes del centro pre universitarios tienen la capacidad para interiorizar las prioridades y poder ser más asertivos ya que. la prueba de correlación de Spearman resultó significativa ( $p < 0,001$ ) y presentó un coeficiente de correlación  $r = -0,247$ , según la cual se presenta un nivel de correlación inversa y escasa entre las variables, esto se puede observar en la figura 2.

Tabla 7

*Interpersonal y ansiedad*

Interpersonal	Ansiedad						p*	rho**
	Alta		Media		Baja			
	N	%	N	%	N	%		
Excelentemente desarrollada	10	100,0%	86	94,5%	375	97,7%	<0.001	-0,198
Muy bien desarrollada	0	0,0%	3	3,3%	6	1,6%		
Bien desarrollado	0	0,0%	1	1,1%	1	0,3%		
Promedio	0	0,0%	1	1,1%	1	0,3%		
Baja	0	0,0%	0	0,0%	1	0,3%		
Total	10	100%	91	100%	384	100%		

\* p-valor // rho \*\* Coeficiente de correlación de Spearman

La tabla 7 muestra que el 97.7% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan una inteligencia interpersonal “excelentemente desarrollada” que nos indica que tienen un buen desarrollo y empatía hacia las demás personas ya que la prueba de correlación de Spearman resultó significativo ( $p < 0,001$ ) y presentó un coeficiente de correlación  $r = -0,198$ , según la cual se presenta un nivel de correlación inversa y escasa entre las variables. Esto también se puede observar en la figura 3.

Tabla 8

*Adaptabilidad y ansiedad*

Adaptabilidad	Ansiedad						p*	rho**
	Alta		Media		Baja			
	N	%	N	%	N	%		
Excelentemente desarrollada	8	80,0%	77	84,6%	378	98,4%		
Muy bien desarrollada	2	20,0%	8	8,8%	4	1,0%		
Bien desarrollado	0	0,0%	3	3,3%	2	0,5%	<0.001	-0,451
Promedio	0	0,0%	2	2,2%	0	0,0%		
Baja	0	0,0%	1	1,1%	0	0,0%		
Total	10	100%	91	100%	384	100%		

\* p-valor // rho \*\* Coeficiente de correlación de Spearman

La tabla 8 muestra que el 98.4% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan una adaptabilidad “excelentemente desarrollada”, esto nos indica que el adolescente tiene un buen control en su entorno social ya que la prueba de correlación de Spearman resultó significativa ( $p < 0,001$ ) y presentó un coeficiente de correlación  $r = -0,451$ , el cual confirmó una débil correlación inversa entre las variables. Esto también se puede observar en la figura 4.



Tabla 9

*Manejo de estrés y ansiedad*

Manejo del estrés	Ansiedad						p*	rho**
	Alta		Media		Baja			
	N	%	N	%	N	%		
Excelentemente desarrollada	6	60,0%	67	73,6%	361	94,0%	<0.001	-0,497
Muy bien desarrollada	1	10,0%	6	6,6%	11	2,9%		
Bien desarrollado	0	0,0%	9	9,9%	1	0,3%		
Promedio	1	10,0%	4	4,4%	9	2,3%		
Baja	1	10,0%	4	4,4%	1	0,3%		
Muy baja	1	10,0%	1	1,1%	1	0,3%		
Total	10	100%	91	100%	384	100%		

\* p-valor // rho \*\* Coeficiente de correlación de Spearman

La tabla 9 muestra que el 94.0% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan un manejo del estrés “excelentemente desarrollada”, con eso podemos ver que los adolescentes del centro pre universitario pueden afrontar el estrés y dificultades en lo afectivo sino también en una regulación emocional ya que. La prueba de correlación de Spearman resultó significativo ( $p < 0,001$ ) y presentó un coeficiente de correlación  $r = -0,497$ , el cual confirmó una débil correlación inversa entre las variables. Esto también se puede observar en la figura 5.

Tabla 10

*Estado del ánimo en general y ansiedad*

Estado del ánimo en general	Ansiedad						p*	rho**
	Alta		Media		Baja			
	N	%	N	%	N	%		
Excelentemente desarrollada	7	70,0%	82	90,1%	382	99,5%		
Muy bien desarrollada	0	0,0%	4	4,4%	0	0,0%		
Bien desarrollado	1	10,0%	3	3,3%	1	0,3%	<b>&lt;0.001</b>	<b>-0,659</b>
Promedio	2	20,0%	1	1,1%	1	0,3%		
Baja	0	0,0%	1	1,1%	0	0,0%		
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>91</b>	<b>100%</b>	<b>384</b>	<b>100%</b>		

\* p-valor // rho \*\* Coeficiente de correlación de Spearman

La tabla 10 muestra que el 99.5% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan estado de ánimo en general “excelentemente desarrollada”, que podemos ver que los adolescentes pueden direccionar sus pensamientos como sus conocimientos para que puedan producir ideas nueva ya que la prueba de correlación de Spearman resultó significativo ( $p < 0,001$ ) y presentó un coeficiente de correlación  $r = -0,659$ , el cual confirmó una moderada correlación inversa entre las variables. Esto también se puede observar en la figura 6.

Tabla 11

*Inteligencia emocional y ansiedad*

Variables	Carrera profesional							
	Ciencias de la Salud		Ciencias e ingenierías		Ciencias Jurídicas y Empresariales		Ciencias Sociales	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Ansiedad</b>								
Ansiedad Alta	8	3.0%	1	0.8%	0	0.0%	1	2.6%
Ansiedad Media	44	16.7%	27	22.7%	17	27.0%	3	7.7%
Ansiedad Baja	212	80.3%	91	76.5%	46	73.0%	35	89.7%
<b>inteligencia emocional</b>								
Excelentemente desarrollada	260	98.5%	117	98.3%	63	100.0%	39	100.0%
Muy bien desarrollada	2	0.8%	2	1.7%	0	0.0%	0	0.0%
Bien desarrollado	2	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>264</b>	<b>100%</b>	<b>119</b>	<b>100%</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** propia

La tabla 11 muestra que el área de Ciencias de la Salud presentó la mayor proporción de estudiantes con alta ansiedad (3%), seguido del área de Ciencias Sociales con 2.6%. Por otro lado, todos los estudiantes de las áreas de Ciencias Jurídicas y Empresariales y Ciencias Sociales presentaron inteligencia emocional excelentemente desarrollada; en las áreas de Ciencias de la Salud y Ciencias e ingenierías, este nivel de inteligencia emocional fue alcanzado por el 98.5% y 98.3% de los estudiantes, respectivamente.



Tabla 12

*Ansiedad y sus dimensiones*

	Alta		Media		Baja	
Ansiedad y sus dimensiones	N	%	N	%	N	%
Ansiedad	10	2,1%	91	18,8%	384	79,2%
Estado	11	2,3%	95	19,6%	379	78,1%
Rasgo	12	2,5%	114	23,5%	359	74,0%

**Fuente:** propia

La tabla 12 muestra que la mayoría de los estudiantes encuestados, un 79.2% presenta ansiedad baja, un 18.8% un nivel de ansiedad media y solo el 2.1%, un nivel alto. El comportamiento es muy semejante entre las variedades de ansiedad de estado y de rasgo.

## Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en los estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María, durante el periodo enero a febrero 2019. Para lograr dicho objetivo se utilizaron 2 instrumentos estándares para el análisis de las variables de interés: el Bar-On ICE (2006), para el cálculo de los niveles de inteligencia emocional y el Cuestionario de ansiedad estado rasgo – STAI (1990), para el cálculo de la ansiedad.

En relación a la inteligencia emocional de los estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María, los resultados mostraron que cerca de la totalidad (98.8%) de ellos presentaron una inteligencia emocional “excelentemente desarrollada”; sin embargo, al estudiar sus componentes se mostró que el componente menos desarrollado fue el referido a la inteligencia intrapersonal, pues solo el 55.3% de los estudiantes se encontraron con este componente “excelentemente desarrollado”, mientras que los componentes más desarrollados fueron la inteligencia interpersonal (97.1% excelentemente desarrollada) y al estado de ánimo en general (97.1% excelentemente desarrollada). Estos resultados difieren de lo encontrado por Gamarra y Linares (2017), ya que en su muestra de estudio ellos hallaron que el 75.8% de los estudiantes se encontraron con un nivel de inteligencia emocional muy bajo; mientras que solo 2.5%, se encontraron con un nivel muy alto.

Al estudiar la ansiedad de los estudiantes, los resultados mostraron que un 79.2% de ellos presentaron un nivel de ansiedad bajo, un 18.8% un nivel de ansiedad media y solo el

2.1%, un nivel alto. En relación de la inteligencia intrapersonal y interpersonal encontramos que tienen una ansiedad baja pero a la vez según spearman tiene una correlación inversa escasa entre mis dos variables y en caso de la relación de la inteligencia de adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo de los estudiantes del Centro pre Universitario de la Universidad Católica Santa María mostraron 98.4%, 94% y 99.5% que quiere decir que tiene una correlación inversa débil entre mis dos variables. Gamarra y Linares (2017), encontraron que un 89.2% de los estudiantes no presentaron ansiedad, 10.8% un nivel de ansiedad mínimo y ninguno presentó ansiedad severa o máxima siendo similar a lo encontrado en la presente investigación, mientras que Inam, Khali, Tahir y Abiodullah (2014), hallaron que los niveles de ansiedad presentados por los adolescentes son considerablemente menores.

Sobre la relación entre la ansiedad y la inteligencia emocional se encontró que la mayoría de los estudiantes (99.7%) tenían un bajo nivel de ansiedad y tenían una inteligencia emocional excelentemente desarrollada, demostrando que existía una correlación moderada e inversa entre dichas variables ( $p < 0.001$ ); se dice que la correlación es inversa debido a que los adolescentes con inteligencia emocional “excelentemente desarrollada” casi en su totalidad tenían baja ansiedad (una variable incrementa la otra disminuye), y se dice que la correlación es moderada debido a que las proporciones entre los adolescentes con ansiedad alta y media con inteligencia emocional “excelentemente desarrollada”, no difieren mucho de los adolescentes con baja ansiedad. Situación similar fue hallada en el estudio de Gamarra y Linares (2017) quienes encontraron un coeficiente de correlación de Pearson entre la inteligencia emocional y la ansiedad de manera significativa (-0.365, significativa a nivel 0.01), que interpretan como a mayor nivel de



inteligencia emocional, menor grado de ansiedad, así mismo Salovey, Stroud, Woolery y Epel (1990) encontraron que un alto nivel de inteligencia emocional de los adolescentes se asociaba con niveles más bajos de ansiedad y depresión social, además, los estudios de Burguillos (2014), Cazalla y Molero (2014), Cejudo, Rodrigo-Ruiz, López-Delgado y Losada (2018) e Inam, Khali, Tahir y Abiodullah (2014), respaldan la relación negativa encontrada en el nivel de ansiedad y la inteligencia emocional; lo contrario fue demostrado en el estudio de Núñez (2017) debido a que halló una relación directa entre la inteligencia emocional y el nivel de ansiedad pero no significativa.

Al analizar la relación de la ansiedad y los 5 componentes de la inteligencia emocional estudiados (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo en general) los resultados mostraron lo siguiente: (i) existe una correlación escasa e inversa entre el componente intrapersonal y el nivel de ansiedad ( $p < 0,001$ ,  $r = -0,247$ , según la prueba de correlación de Spearman), así, el 59.1% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan una inteligencia intrapersonal “excelentemente desarrollada”, al respecto Núñez (2017) demostró que el componente intrapersonal tiene una relación directa no significativa con los niveles de ansiedad; (ii) del mismo modo, los resultados mostraron la existencia de una correlación escasa e inversa entre el componente interpersonal y el nivel de ansiedad ( $p < 0,001$ ,  $r = -0,198$ , según la prueba de correlación de Spearman), así, el 97.7% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan una inteligencia interpersonal “excelentemente desarrollada”, en el caso de Núñez (2017) halló una relación directa pero no significativa entre ambas variables; (iii) existe una correlación débil e inversa entre el

componente de adaptabilidad y el nivel de ansiedad ( $p < 0,001$ ,  $r = -0,451$ , según la prueba de correlación de Spearman), así, el 98.4% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan una adaptabilidad “excelentemente desarrollada”, Núñez (2017) en este caso encontró un relación inversa no significativa; (iv) los resultados muestran la existencia de una correlación débil e inversa entre el componente de manejo del estrés y la ansiedad ( $p < 0,001$ ,  $r = -0,497$ , según la prueba de correlación de Spearman), así, el 94.0% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan un manejo del estrés “excelentemente desarrollado”, al estudiar estas dos variables Núñez (2017) encontró un relación directa no significativa; finalmente (v) los resultados mostraron que existe una correlación moderada e inversa entre el componente de estado de ánimo en general y la ansiedad ( $p < 0,001$ ,  $r = -0,659$ , según la prueba de correlación de Spearman), así, el 99.5% de los estudiantes encuestados que presentan un bajo nivel de ansiedad, también presentan estado de ánimo en general “excelentemente desarrollado”, en este sentido Núñez (2017) demostró la existencia de una relación directa pero no significativa.

## Conclusiones

**PRIMERA:** Se encontró una correlación, inversa y estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad e inteligencia emocional en los estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María.

**SEGUNDA:** Se encontró que en el componente intrapersonal tienen la capacidad de interiorizar sus capacidades y poder entender como son y qué es lo que desean.

**TERCERA:** Se encontró en el componente interpersonal están excelentemente desarrollados eso quiere decir que son adolescentes pueden interactuar con las demás personas saben vivir en armonía con las personas que los rodean.

**CUARTA:** Se encontró que tienen excelentemente desarrollado el componente de adaptabilidad con los que nos indica que el adolescente puede involucrarse fácilmente en cualquier entorno.

**QUINTA:** Se encontró que tienen excelentemente desarrollado el componente de manejo de estrés eso quiere decir que el adolescente puede afrontar el estrés y las dificultades que se le puede presentar.



**SEXTA:** Se encontró que tienen un estado de ánimo en general elevado que eso quiere decir que tienen la capacidad de poder reconocer sus pensamientos y sus ideas y pensar que la felicidad es importante en la vida de las personas



## Sugerencias

**PRIMERA:** Reforzar a alumnos en el componente intrapersonal para que pueda mejorar sus prioridades y sus emociones para que pueda entender como es realmente y no hacer que la ansiedad se eleve.

**SEGUNDA:** Reforzar a alumnos en el componente interpersonal para que pueda mejorar la empatía con las demás personas y que pueda saber escuchar y comprender los sentimientos de las personas.

**TERCERA:** Reforzar a alumnos en el componente adaptabilidad para mejorar su habilidad de resolver problemas y ser realista para que pueda afrontar problemas cotidianos.

**CUARTA:** Reforzar a alumnos en el componente manejo de estrés para que pueda afrontar y tolerar el estrés y el control de los impulsos o de eventos estresantes.

**QUINTA:** Reforzar a alumnos en el componente estado de ánimo en general para que mejoren el optimismo y que pueda apreciar las cosas positivas que le rodean y no caer en la ansiedad.

## Limitaciones

**PRIMERA:** Negatividad de los estudiantes por participar en el estudio, o en la veracidad de sus respuestas respecto a temas como inteligencia emocional y ansiedad (que el encuestado pudo estar bien o no emocionalmente y ello pudo cambiar sus respuestas, guardar algo que probablemente no deseó compartir).

**SEGUNDO:** Los resultados corresponden solo a los estudiantes adolescentes de 15 a 19 años de edad del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María que rindieron el segundo examen. No se puede extrapolar a toda la población adolescente ni a todos los estudiantes preuniversitarios.

**TERCERO:** Por motivos de costo y tiempo no fue posible incluir otros centros preuniversitarios para ampliar los resultados y realizar comparaciones, dado que es la misma investigadora quien financia la investigación.



## Bibliografía

- Ahumada, F. (2011). *La relacion entre inteligencia emocional y salud mental*. Jornada científica, Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Buenos Aires.
- Alvino, I., y Huaytalla, A. (2016). *Inteligencia emocional en estudiantes que se autolesionan, del nivel secundario en la I.E.P. Gelicich del Distrito de El Tambo-2015*. Tesis de grado, Universidad Continental, Escuela Académico Profesional de Psicología, Huancayo.
- American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5™* (4ta ed. ed.). Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Barraza-López R., Muñoz-Navarro, N, y Behrens-Pérez C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(1), 18-25.
- Bar-On, R. (1997). *The emotional Quotient (EQ-i): A test of emotional ontelligence*. Toronto: Multi-Heath Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(1), 13-25.
- Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.

- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la Educación Emocional* (Primera ed.). España: Wolters Kluwer.
- Burguillos, A. (2014). Sentido de coherencia e inteligencia emocional: efecto en la ansiedad social en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(4), 295-302.
- Callaza, N., y Molero, D. (2014). Inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios. *REOP*, 25(3), 56-73.
- Carrillo, B., y Condo, R. (2016). Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en futuros docentes. *Av psicol*, 24(2), 175-192.
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M., y Losada, L. (2018). Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1-11.
- Copeland, W., Angold, A., Shanahan, L., y Costello, E. (2014). Longitudinal patterns of anxiety from childhood to adulthood: the Great Smoky Mountains Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(1), 21-33.
- Del Mar, M., Hale, W., Muela, J., Espinosa, L., Klimstra, T., y García, L. (2013). The measurement of perceived emotional intelligence for spanish adolescents with social anxiety disorder symptoms. *Anales de psicología*, 29(2), 509-515.

Del Río, F., Cabello, F., Cabello, M., y Aragón, J. (2018). Cuestionario de ansiedad estado rasgo (STAI): análisis psicométrico y funcionamiento en una muestra de drogodependientes y controles. *Universitas Psychologica*, 17(1), 1-10.

Delgado, B., Inglés, C., y García-Fernández, J. (2013). Social Anxiety and Self-Concept in Adolescence. *Revista de Psicodidáctica*, 18(1), 174-194.

Domínguez, J. (2015). Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad rasgo estado en estudiantes de secundaria del distrito de Florencia de Mora. *Revista de investigación de estudiantes de psicología "JANG"*, 2(1).

Fernández, M., Ávila, M., López, J., Zea, M., y Frades, B. (2015). Propiedades psicométricas de una nueva versión abreviada del State-Trait Anxiety inventory (STAI) para valorar el nivel de ansiedad en personas mayores. *Neurología*, 30(6), 352-358.

Gamarra, G., y Linares, V. (2017). *Estudio correlacional entre ansiedad e inteligencia emocional de los estudiantes de una academia pre-universitaria*. Tesis de grado, Universidad Católica de Santa María, Arequipa.

Goleman, D. (1998). *La inteligencia social*. Argentinas S.A.

Goleman, D. (2001). *La inteligencia emocional en la práctica*. Buenos Aires: Argentinas S.A.

Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books .

Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairos.



Gren-Landell , M., Tillfors , M., Furmark , T., Bohlin , G., Andersson, G., y Svedin , C.

(2009). Social phobia in Swedish adolescents : prevalence and gender differences.

*Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(1), 1-7.

Guerri M. (2016). *Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida*. España:

Mestas Ediciones.

Havik, T., BruSigrun, E., y Ertesvåg, K. (2015). School factors associated with school

refusal- and truancy-related reasons for school non-attendance. *Social Psychology of Education*, 18(2), 221-240.

Hernández, C., y Dickinson, M. (2014). Importancia de la inteligencia emocional en

Medicina. *Inv Ed Med*, 3(11), 155-160.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6° ed

ed.). México D.F.: McGrawHill Education.

Inam, A., Khali, H., Tahir, W., y Abiodullah, M. (2014). Relationship of emotional

intelligence with social anxiety and social competence of adolescents. *NURTURE Research Journal of Pakistan Home Economics Association*, 8(1), 20-29.

Inglés, C., Delgado, B., García-Fernández, J., Ruiz-Esteban, C., y Díaz-Herrero, A. (2010).

Sociometric Types and Social Interaction Styles in a Sample of Spanish Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 730-740.

Jiménez, A. (2017). *Inteligencia emocional*. Curso de actualización pediatría, Asociación

Española de Pediatría, Madrid.

- Kauts, D. (2018). Emotional Intelligence in relation to stress on boys and girls at secondary stage. *MIER Journal of Educational Studies, Trends & Practices*, 8(1), 1-16.
- Martínez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudios de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 1-16.
- Ministerio de Salud del Perú. (2017). *Situación de Salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú*. Documento técnico, Lima.
- Núñez, R. (2017). *Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en alumnos de la escuela de oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo- Lima*, 2017. Tesis de grado, Universidad San Pedro, Lima.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Ginebra.
- Parker, J., Creque, R., Barnhart, D., Harris, J., Majeski, S., Wood, L., . . . Hogan, M. (2004). Academic achievement in high school: does emotional intelligence matter? *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1321-1330.
- Perpiñá, J. (2012). *Adaptación de una versión corta de la subescala estado del "State-trait Anxiety Inventory" de Spielberger (STAI) en pacientes españoles conectados a ventilación mecánica invasiva*. Tesis doctoral, universidad de Alicante, Departamento de Enfermería, Alicante.

Pulido, F., y Herrera, F. (2017). Predictores de la ansiedad y la inteligencia emocional en la adolescencia. *Apuntes de psicología*, 35(1), 63-71.

Rajni, M., y Singh, S. (2016). A Review of Emotional Intelligence on Self Esteem: It's Impact on Adolescents Stage. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 40-44.

Rojo, J. (2017). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. Madrid: Ediciones Pirámide. p.352

Rodríguez, U., Amaya, A, y Argota A. Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 310-320.

Ruiz, E., Salazar, I., y Caballo, V. (2012). Inteligencia emocional, regulación emocional y estilos/trastornos de personalidad. *Behavioral Psychology*, 20(2), 281-304.

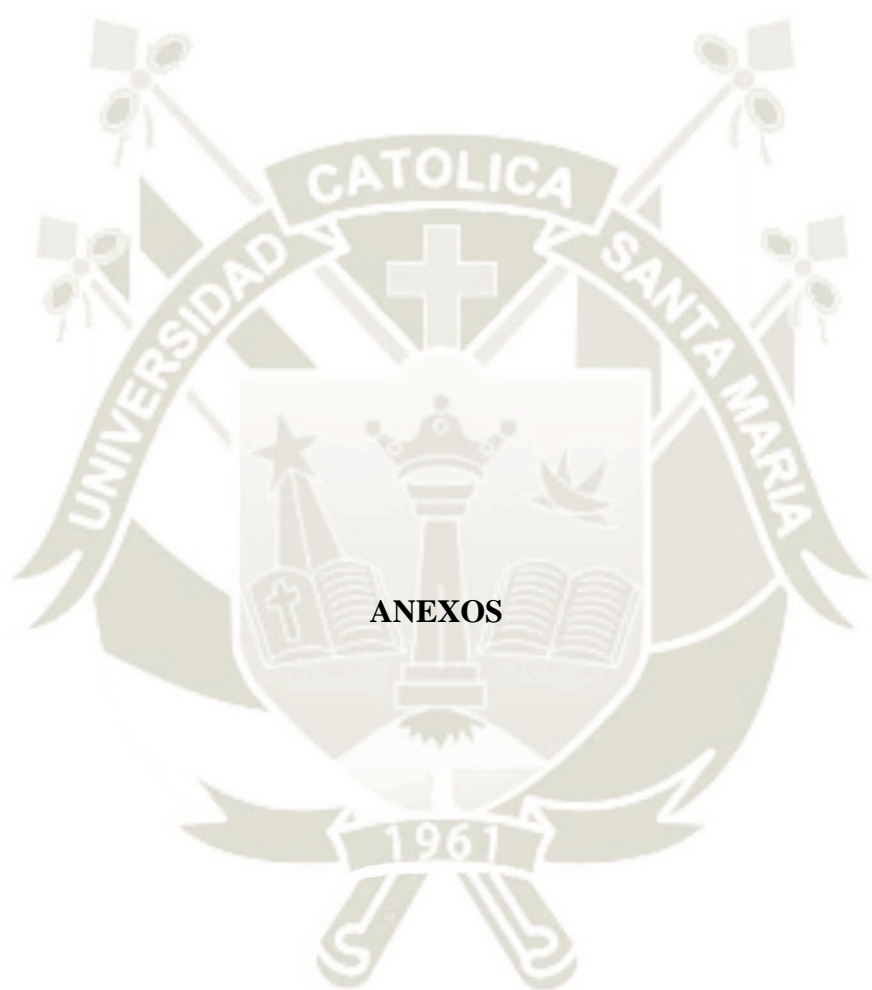
Salguero, J., Palomera, R., y Fernández-Berrocal, P. (2012). Perceived emotional intelligence as predictor of psychological adjustment in adolescents: a 1-year prospective study. *European Journal of Psychology of Education*, 27(1), 21-34.

Salguero, J; Ruiz, D; Palomera, R; Fernández, P; Extremera, N; Cabello, R. (2014). *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Salovey , P., Stroud , L., Woolery , A., y Epel , E. (2002). Perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity, and Symptom Reports: Further Explorations Using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611–627.



- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, cognition and personality*. Washington.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285.
- Serna, M. (2018). *Inteligencia Emocional: Aprende a sacarle el máximo partido*. España: Tektime.
- Sierra, J., y Ortega, V. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar E Subjetividade*, 3(1), 10 - 59.
- Spielberger, D. (1972). *Ansiedad: Tendencias de corrientes en teoría e investigación*. New York: Academic Press.
- Trinidad, D., Unger, J., Chou, C., Azen, S., y Johnson, C. (2004). Emotional intelligence and smoking risk factors in adolescents: interactions on smoking intentions. *Journal of Adolescent Health*, 34(1), 49-55.
- Woodward, L., y Fergusson, D. (2001). Life course outcomes of young people with anxiety disorders in adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(9), 1086-1093.
- Woolfolk, A., y Margetts, K. (2013). *Educational Psychology*. Australia : Pearson.
- Zeidner, M., Matthews, G., y Shemesh, D. (2016). Cognitive-Social Sources of Wellbeing: Differentiating the Roles of Coping Style, Social Support and Emotional Intelligence. *Journal of Happiness Studies*, 17(8), 2481-2501.



**ANEXOS**

## Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos

### Inteligencia emocional: Bar-On-ICE (2006)

A continuación, se presenta el instrumento de Inteligencia emocional: Bar-On-ICE (2006):

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describa, teniendo en cuenta q hay 4 posibles respuestas:

1	Muy rara vez	2	Rara vez	3	A menudo	4	Muy a menudo
---	--------------	---	----------	---	----------	---	--------------

Elige solo UNA respuesta por cada oración y coloca un X sobre el número que corresponda.

N°	Ítem	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2	Soy muy bueno(a) para comprender cómo se siente la gente.	1	2	3	4
3	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto(a).	1	2	3	4
4	Soy feliz.	1	2	3	4
5	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9	Me siento seguro(a) de mí mismo(a).	1	2	3	4
10	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11	Sé cómo mantenerme tranquilo(a).	1	2	3	4
12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13	Pienso que hago las cosas bien.	1	2	3	4



14	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23	Me agrada sonreír.	1	2	3	4
24	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25	No me doy por vencido(a) ante un problema, lo resuelvo.	1	2	3	4
26	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27	Nada me molesta.	1	2	3	4
28	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31	Puedo describir fácilmente mis sentimientos.	1	2	3	4
32	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40	Me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4

41	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43	Para mí es fácil decirles a las personas como me siento.	1	2	3	4
44	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45	Me siento mal cuando hieren los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
46	Cuando estoy molesto(a) con alguien, me siento molesto(a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47	Me siento feliz con la clase de personas que soy.	1	2	3	4
48	Soy bueno(a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49	Es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52	No tengo días malos.	1	2	3	4
53	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54	Me disgustos fácilmente.	1	2	3	4
55	Me doy cuenta cuando un amigo se siente triste.	1	2	3	4
	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57	Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59	Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

## Cuestionario de ansiedad estado rasgo (STAI) (1990)

(Spielberger, Gorsuch y Lushene)

A continuación, se presenta el instrumento de Ansiedad en estudiantes: Cuestionario de ansiedad estado rasgo (STAI) (1990):

Leerá unas frases que se utilizan cotidianamente para describirse a uno mismo, cada frase tiene puntuaciones entre 0 a 3, que indican mejor como se siente AHORA MISMO, en este momento, debe de tener en consideración que no existen las respuestas correctas o incorrectas, no emplee demasiado tiempo en contestar cada pregunta y solo marque con un X la que mejor describa su situación presente.

Nº	Ítems	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado.	0	1	2	3
2	Me siento seguro.	0	1	2	3
3	Estoy tenso.	0	1	2	3
4	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6	Me siento alterado.	0	1	2	3
7	Estoy preocupado por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8	Me siento descansado.	0	1	2	3
9	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10	Me siento confortable.	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12	Me siento nervioso.	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado.	0	1	2	3
14	Me siento muy “atado” (como oprimido).	0	1	2	3
15	Estoy relajado.	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho.	0	1	2	3



17	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobre excitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien.	0	1	2	3
<b>SUB - TOTAL (1)</b>					

Leerá unas frases que se utilizan cotidianamente para describirse a uno mismo, cada frase tiene puntuaciones entre 0 a 3, que indican mejor como se siente EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones, debe de tener en consideración que no existen las respuestas correctas o incorrectas, no emplee demasiado tiempo en contestar cada pregunta y solo marque con un X la que mejor describa su situación presente.

Nº	Ítems	Nada	Algo	Bastante	Mucho
21	Me siento bien.	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26	Me siento descansado.	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	0	1	2	3
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30	Soy feliz.	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33	Me siento seguro.	0	1	2	3
34	Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	0	1	2	3

38	Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlo.	0	1	2	3
39	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3
<b>SUB - TOTAL (2)</b>					
<b>TOTAL (SUB – TOTAL (1) + (2))</b>					



## Anexo 2: Confiabilidad del instrumento

El Coeficiente de alfa de Cronbach sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida. Este coeficiente puede tener valores de 0 a 1, cuando el valor esté más cercano a 1, mayor es la consistencia interna de los ítems analizados.

El nivel de fiabilidad se determina según lo mostrado en la siguiente tabla:

Coeficiente Alfa de Cronbach	Fiabilidad
>0.9	Excelente
>0.8	Bueno
>0.7	Aceptable
>0.6	Suficiente
>0.5	Pobre
<0.5	Inaceptable

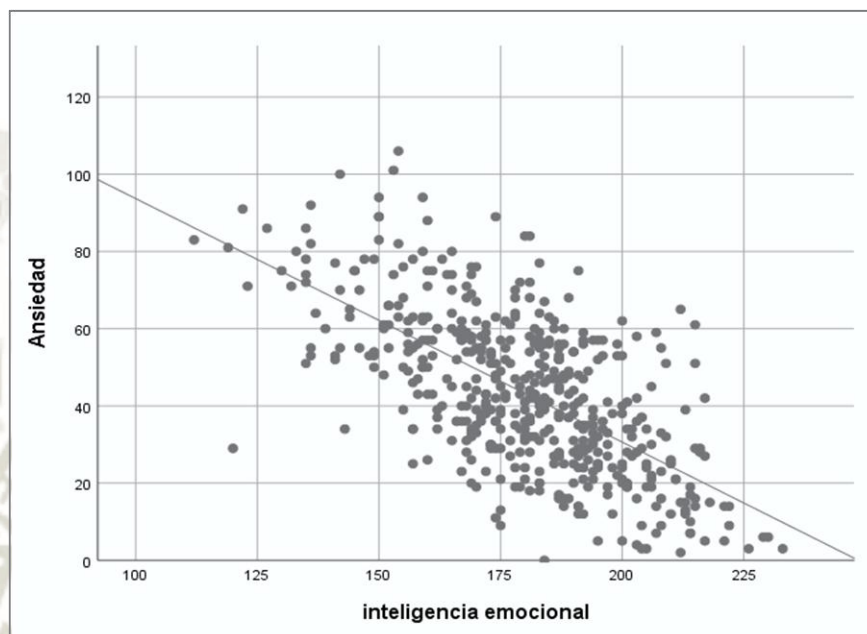
Confiabilidad	Ítems	Alfa de Cronbach	Decisión
Inteligencia emocional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60.	0.935	Excelente
Ansiedad	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	0.949	Excelente



**Anexo3: Figuras Estadística**

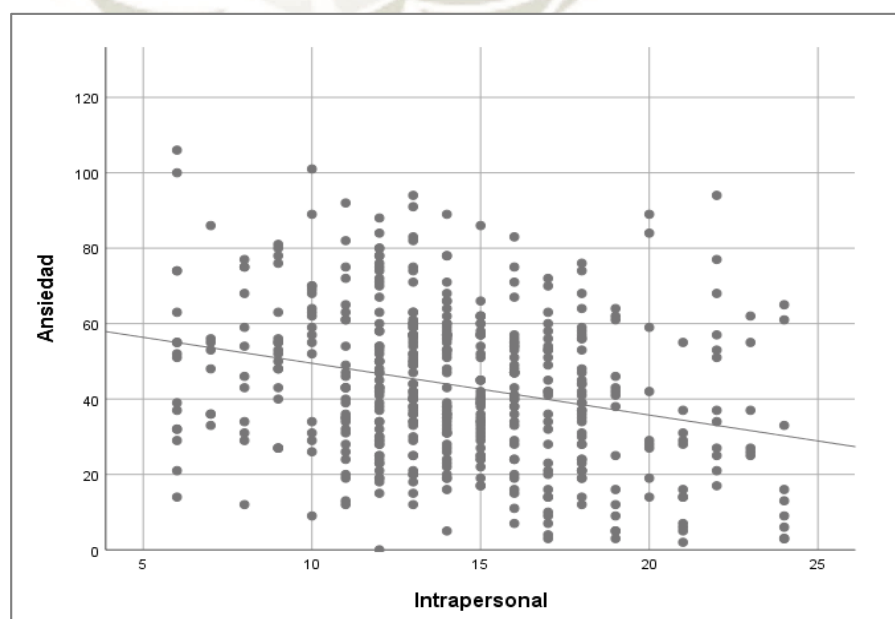
**Fig. N° 1:** *Relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad*

**Fuente:** Propia



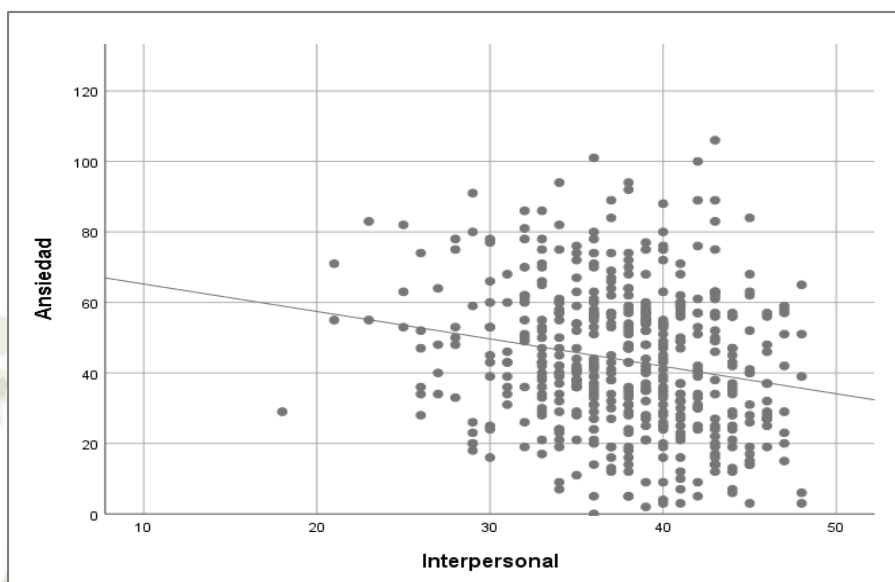
**Fig. N° 2:** *Relación entre la dimensión “intrapersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad*

**Fuente:** Propia



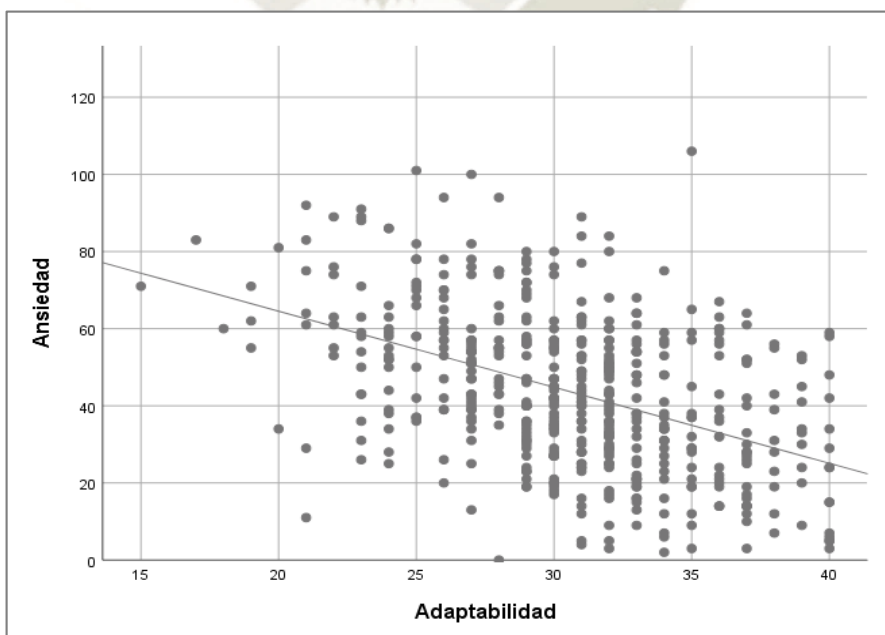
**Fig. N° 3:** Relación entre la dimensión “interpersonal” de la inteligencia emocional y la ansiedad.

**Fuente:** Propia.



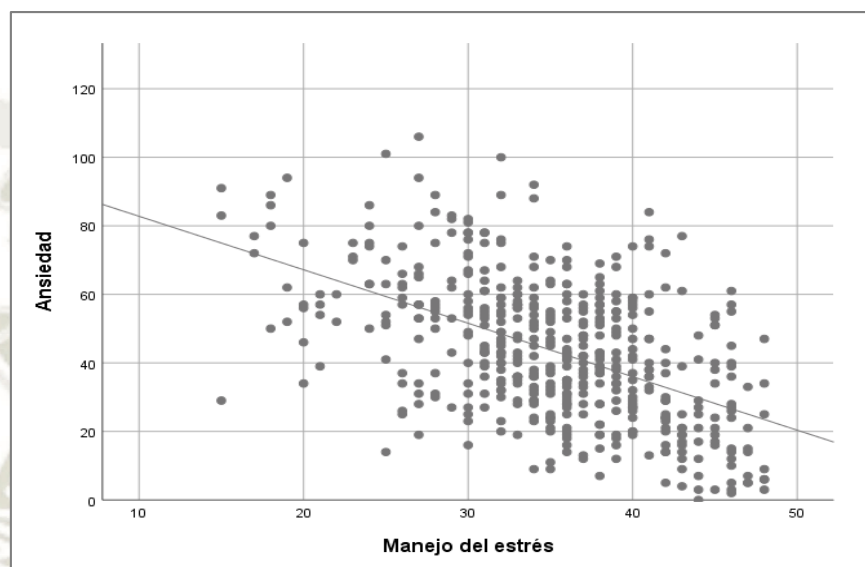
**Fig. N° 4:** Relación entre la dimensión “adaptabilidad” de la inteligencia emocional y la ansiedad.

**Fuente:** Propia.



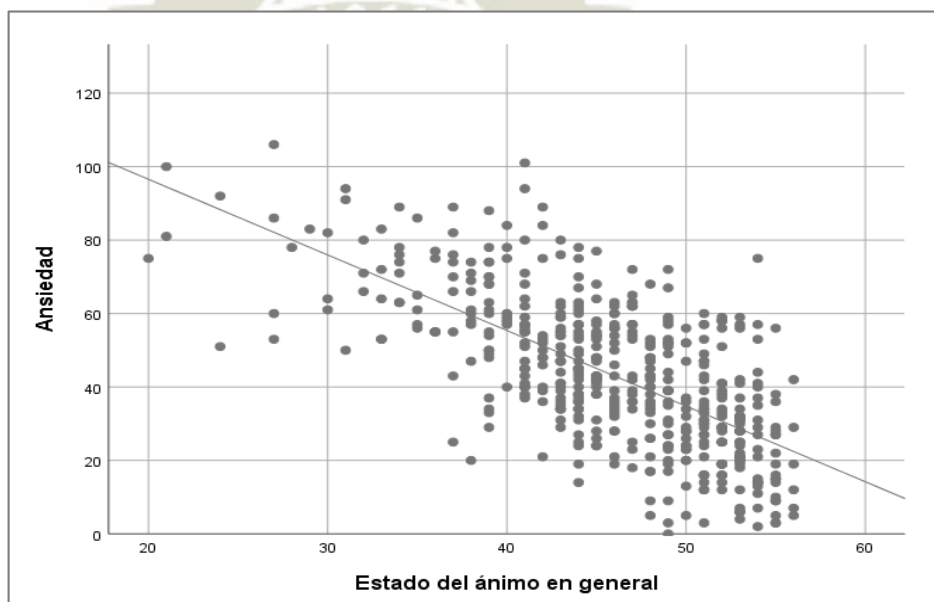
**Fig. N° 5:** Relación entre la dimensión “manejo del estrés” de la inteligencia emocional y la ansiedad

**Fuente:** Propia



**Fig. N° 6:** Relación entre la dimensión “estado del ánimo en general” de la inteligencia emocional y la ansiedad

**Fuente:** Propia







AREQUIPA - PERÚ

*Universidad Católica de Santa María*

☎ (51 54) 382038 Fax: (51 54) 251213 ✉ [ucsm@ucsm.edu.pe](mailto:ucsm@ucsm.edu.pe) 🌐 <http://www.ucsm.edu.pe> Apartado: 1350

#### AUTORIZACIÓN

El que suscribe, Vicerrector Académico de la Universidad Católica de Santa María, autoriza a la señorita:

**Bachiller HAZLIT VANESA VARGAS ARPASI**

egresada de la Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades, con matrícula N°2014150442, para que pueda ingresar a las aulas de la Precatólica de nuestra Universidad, con la finalidad de realizar dos cuestionarios a los estudiantes, lo cual le permitirá terminar su proyecto de tesis titulado **"Inteligencia Emocional y Ansiedad en Estudiantes Adolescentes del Centro Pre-Universitario de la Universidad Católica de Santa María"**.

Se expide la presente a solicitud de la interesada y para que se le otorgue las facilidades del caso, válida por quince días.

Arequipa, 30 de enero del 2019



DR. CESAR CÁCERES ZÁRATE  
VICE RECTOR ACADEMICO  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CCZ/VRACAD  
hcm.