



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN EN  
ESTUDIANTES”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

**Autor:** Anchatuña Zurita, Nelly Elizabeth

**Tutor:** Psc. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco

**Ambato – Ecuador**

**Febrero 2018**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En calidad de Tutor del Proyecto de Investigación sobre el tema: **“RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES”** de Nelly Elizabeth Anchatuña Zurita, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica considero que reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, noviembre del 2017

EL TUTOR

.....

Psc. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPRESION EN ESTUDIANTES”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, noviembre del 2017

### **LA AUTORA**

-----  
Anchatuña Zurita, Nelly Elizabeth

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción del Proyecto de Investigación, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta producción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, noviembre del 2017

## **LA AUTORA**

.....

Anchatuña Zurita, Nelly Elizabeth

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema:  
**“RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES”** de Nelly Elizabeth Anchatuña Zurita, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Febrero de 2018

**Para su constancia firman:**

.....

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por llenarme de bendiciones a lo largo del camino lleno de luz cada día para salir adelante y demostrar que todo esfuerzo vale la pena y a la vez por permitirme celebrar un triunfo más en mi vida con la gente que amo y ha estado conmigo en todo momento.

A mi madre que ha sido un apoyo incondicional, porque ha estado brindándome todo su amor a pesar de mis errores, es una mujer ejemplar, luchadora y amorosa que siempre me ha dado esperanzas en los momentos difíciles de mi vida. Quiero decir que es la mujer más especial en mi vida no solo por ser mi madre si no por ser la mujer que siempre ha estado dispuesta a ayudarme sin ningún reconocimiento y a la vez por enseñarme a no rendirme y luchar por cada uno de mis sueños. Ella es mi madre linda para toda la vida la cual le dedico todo este triunfo porque sin ella no hubiera llegado a esta etapa. Te amo mamita.

A mi padre por tener el carácter de un verdadero luchador, por ser el padre que ha estado pendiente a pesar de estar lejos de casa, quiero decirle que me ha enseñado a no fracasar y mucho menos dejar las cosas cuando las situaciones se ponen difíciles ya que me ha forjado para alcanzar todos mis sueños a pesar de las adversidades.

A mi segunda madre que es mi abuelita Celinda que a pesar de la distancia siempre ha estado pendiente de cada uno de mis pasos, dándome su bendición, consejos y aliento que me han servido para alcanzar mis metas. A mi único hermano Juan Carlos por saber tenerme paciencia por medio de su amor incondicional, por estar conmigo en cada momento positivo y negativo sin juzgarme, si no haciendo todo lo contrario en base a sus recomendaciones y consejos. Por luchar junto a mi madre y a mi le hace ser digno de dedicarle este éxito.

A Juan José que es una de las personas especiales en mi vida, por ser el hombre que me ha apoyado moralmente, por la motivación que día a día me ha brindado, el hombre que ha sabido llenarme de energías positivas, su amor ha sido una de las motivaciones que eh tenido para conseguir todos mis propósitos y por último por ser un humano extraordinario que ayuda a los demás sin algo a cambio. A mi mejor amigo Evelio que es como mi hermano, el que ha compartido conmigo todos los momentos de la etapa universitaria y saber que cuento con su apoyo es importante porque sé que es un amigo que puedo contar con él en todo tipo de situación y porque sé que nunca me dejara sola.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco profundamente a mi madre por ayudarme a cumplir este proyecto, por ser la persona que me apoya moralmente y económicamente, a mi hermano y a al resto de mis familiares por estar pendientes y brindarme todo apoyo.

Gracias a las autoridades correspondientes de la Universidad Técnica de Ambato que me permitieron evaluar a los alumnos de la misma, a los participantes que supieron ser accesibles y tuvieron toda la predisposición para colaborar en el proyecto de investigación.

A mi Tutora Psi. Cl. Jessy Robayo Carrillo que supo tener paciencia para realizar las respectivas correcciones del proyecto y dedicar tiempo al mismo.

Al segundo Tutor Psc. Cl. Juan Sandoval que estuvo dispuesto a guiarme en el proyecto de investigación, corrigiendo los errores presentados en el mismo



## Índice de contenido

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO .....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO.....	viii
Índice de tablas.....	xiii
Índice de figuras.....	xiv
Índice de anexos.....	xv
RESUMEN.....	xvi
SUMMARY .....	xvii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA .....	2
1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del problema .....	2
1.2.1 Contexto .....	2
1.2.2 Formulación del problema.....	7
1.3 Justificación.....	7

1.4	Objetivos.....	8
	Objetivo general .....	8
	Objetivos específicos.....	8
CAPÍTULO II .....		9
MARCO TEÓRICO.....		9
2.1	Estado del arte:.....	9
	Inteligencia Emocional.....	9
	Depresión.....	12
2.2	Fundamento Teórico .....	15
	Inteligencia emocional.....	15
	Inteligencia .....	15
	Tipos de Inteligencias:.....	16
	Antecedentes de la inteligencia Emocional.....	17
	¿Que son las emociones?.....	18
	Goleman clasifica las emociones de la siguiente manera:.....	19
	Habilidades Sociales.....	19
	Estructura de la inteligencia emocional según Mayer y Salovey .....	21
	Modelos de Inteligencia Emocional .....	22
	Modelo de Bar-On sobre Inteligencia Emocional.....	25
	La inteligencia emocional como un sistema de protección. ....	27

Características de la inteligencia emocional.....	27
Beneficios de la Inteligencia Emocional .....	28
Beneficios a nivel físico .....	28
Beneficios a nivel motivacional y logros .....	29
Beneficios en el ámbito social.....	29
Depresión .....	30
Tristeza .....	30
Trastornos del estado del animo.....	31
Tipos más comunes de trastorno de ánimo.....	32
¿Qué es la depresión? .....	32
Formas de pensamiento que provocan depresión.....	33
Sintomatología depresiva .....	33
Identificación de los signos y síntomas de la depresión.....	34
Causas de la depresión en estudiantes .....	36
2.3 Hipótesis o Supuestos .....	40
2.3.1 Hipótesis Alternativa (H1) .....	40
2.3.2 Hipótesis Nula (H0) .....	40
CAPÍTULO III.....	41
MARCO METODOLÓGICO .....	41
1.1 Nivel y Tipo de Investigación .....	41

1.2	Selección del área o ámbito de estudio.....	41
1.3	Población .....	41
1.4	Criterios de inclusión y exclusión .....	42
1.5	Diseño muestral .....	42
1.6	Operacionalización de Variables .....	43
1.7	Descripción y procedimientos para la recolección de información.....	48
1.8	Aspectos éticos .....	51
CAPÍTULO IV.....		53
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS .....		53
4.1	Resultados de inteligencia emocional .....	53
4.2	Resultados de depresión.....	54
4.3	Resultados según el género .....	56
4.5	Verificación de hipótesis.....	60
CAPÍTULO V .....		61
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		61
5.1	Conclusiones .....	61
5.2	Recomendaciones.....	62
Referencia bibliográfica.....		63
Anexos.....		75

## Índice de tablas

Tabla 1: Niveles de depresión .....	37
Tabla 2 Operalización de variable.....	43
Tabla 3 Operalización de variables .....	46
Tabla 4: Inteligencia Emocional .....	53
Tabla 5: Depresión .....	54
Tabla 6: Inteligencia emocional según el género.....	56
Tabla 7: Tabla cruzada de Inteligencia Emocional y Depresión.....	58
Tabla 9: Chi Cuadrado Inteligencia Emocional y Depresión.....	60

## Índice de figuras

Figura N° 1: Nivel de Inteligencia Emocional .....	53
Figura N° 2: Nivel de Depresión.....	55
Figura N° 3: Nivel de Inteligencia Emocional según el genero .....	57
Figura N° 4: Inteligencia Emocional y Depresión .....	59

## **Índice de anexos**

Anexo 1 Escala de Autoevaluación para la depresión de Zung .....	75
Anexo 2 Test de Inteligencia Emocional BarOn.....	76
Anexo 3 Hoja de Respuesta del test Inteligencia Emocional BarOn .....	80
Anexo 4 Consentimiento informado .....	81

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**“RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN DE LOS  
ESTUDIANTES”**

**Autora:** Anchatuña Zurita, Nelly Elizabeth  
**Tutor:** Psi. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco  
**Fecha:** Noviembre, 2017

**RESUMEN**

La presente investigación busca determinar la relación entre inteligencia emocional y depresión de los estudiantes en la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias de la Salud de la carrera de Medicina, se trabajó con estudiantes de primer semestre de la carrera de medicina con una población y muestra de 85 estudiantes, entre 18 y 22 años, quienes fueron evaluados mediante el Inventario de la Inteligencia Emocional de Barón la misma que brinda un resultado general permitiendo obtener los niveles de inteligencia emocional y la Autoevaluación de depresión de Zung que permite determinar el nivel de depresión. Para el análisis de datos se utilizó el programa del SPSS a través de la prueba X<sup>2</sup> y la significancia exacta del chi cuadrado  $0.632 > 0.05$ , determinando la independencia de cada una de las variables es decir que no existen relación entre las mismas.

**PALABRAS CLAVES:** INTELIGENCIA, EMOCIONAL, DEPRESIÓN, ESTUDIANTES, HABILIDADES, SÍNTOMAS Y EVALUACIÓN.



**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO  
HEALTH SCIENCES DEPARTMENT  
CLINICAL PSYCHOLOGY DEGREE**

**“RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND DEPRESSION IN  
STUDENTS”**

**Author:** Anchatuña Zurita, Nelly Elizabeth

**Director:** Psc. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco

**Date:** Noviembre, 2017

**SUMMARY**

This research seeks to determine the relationship between emotional intelligence and depression of students at the Technical University of Ambato of the Faculty of Health Sciences of the area of Medicine, worked with students of the first semester of the medical career with a population and sample of 85 students, between 18 and 22 years old, who were evaluated through the Inventory of Emotional Intelligence of Baron, which provides a general result allowing to obtain the levels of emotional intelligence and the self-evaluation of depression of Zung that allows to determine the level of depression. For data analysis, the SPSS program was used through the X2 test and the exact significance of the chi square  $0.632 > 0.05$ , determining the independence of each of the variables. It means that there is no relationship between them.

**KEYWORDS:** INTELLIGENCE, EMOTIONAL, DEPRESSION, STUDENTS, SYMPTOM  
EVALUATION

## INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional contiene varias habilidades o capacidades que el individuo va desarrollando según vaya creciendo, estas destrezas se ven reflejadas cuando el individuo conoce y reconoce sus emociones en todo tipo de situaciones ya sean positivas o negativas en la cual sabe cómo manejar sus emociones o sentimientos sin tener la necesidad de dañarse así mismo o a las demás personas que le rodean es por ello que la inteligencia emocional brinda varios beneficios en los ámbitos personal, familiar, social, académico y laboral formando éxitos en el individuo.

La importancia existe en que la inteligencia emocional actúa como un sistema protector en cuanto a las personas que presentan síntomas de depresión debido a que el individuo que posee una inteligencia emocional en un nivel adecuado evita que el síntoma de humor depresivo (tristeza) vaya aumentando progresivamente. La depresión va avanzando por medio de los pensamientos y emociones negativas que surgen en cuanto a si mismo, a los demás y al entorno dependiendo de las creencias o esquemas del individuo surgirán las emociones y pensamientos positivas o negativas para cierto tipo de comportamiento, por ende uno de los beneficios de la inteligencia emocional es el manejo de las emociones, la resolución de problemas, entre otros que ofrece un mecanismo de detención es decir, que impide que se haga daño así mismo y la vez busque alternativas de solución logrando tener un manejo adecuada de la situación.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 1.1 Tema

Relación entre inteligencia emocional y depresión en estudiantes

### 1.2 Planteamiento del problema

#### 1.2.1 Contexto

La Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1993 ha promovido programas escolares para mejorar los estilos de vida en adolescentes y jóvenes con la finalidad de disminuir riesgos por medio de la inteligencia emocional mediante actividades que se logre promover los componentes del mismo como son: control de los impulsos o estados anímicos internos permitiendo que los sujetos logren tomar conciencia sobre sus propias emociones ya que el objetivo es regular, controlar y adaptar las emociones en cualquier momento de la vida. (OMS, 2001)

Veloso, Cuadra, Antezana, Avendaño y Fuentes (2013) en Chile se realizó un estudio sobre la relación entre la inteligencia emocional y felicidad subjetiva y autoconcepto en la cual el 39.4% de la población aplicada mostró una relación entre inteligencia emocional y felicidad subjetiva, así mismo los resultados indicaron que la inteligencia emocional y autoconcepto tiene relación en un 32.2 %. Finalmente se pudo observar que la inteligencia emocional brinda satisfacción vital a los seres humanos.

Vargas (2014) en México la inteligencia emocional se relaciona con la empatía social y las habilidades emocionales, estas destrezas son importantes al momento de conseguir un empleo pero el detalle se encuentra en que los jóvenes carecen de estas habilidades en un 33% de la población juvenil debido a no tener tolerancia a la frustración, incapacidad de auto-controlarse e incapacidad

de asertividad que de igual manera estas habilidades forman parte de la inteligencia emocional, las estadísticas indican que estos comportamientos agresivos proviene desde la infancia y que cada tres estudiantes de bachillerato en México ha realizado una agresión física, verbal o psicológica a sus compañeros.

En el Ecuador el Instituto de la Niñez y la Familia realizó un estudio acerca de las relaciones interpersonales que corresponde a uno de los componentes de la inteligencia emocional donde indica que el 44,99 % de los encuestados tienen un déficit de las relaciones interpersonales dentro del establecimiento educativo afectando directamente en el desarrollo de la inteligencia emocional debido a que tres de cada diez niños representa el 43 % han sufrido maltrato emocional, físico y psicológico por ende afecta el contacto con las demás personas. (INFA, 2012)

Guamán y Zoraida (2014) en la ciudad de Ambato se realizaron investigaciones acerca de la inteligencia emocional en la fundación Don Bosco, los resultados demostraron que 17 % de los adolescentes presentan un coeficiente intelectual deficiente, el 33 % de la población presentó un coeficiente intelectual bajo, el 27% de los adolescentes presentan coeficiente intelectual promedio y por último 23% tiene un coeficiente intelectual alto.

Chico (2016) en la Unidad Educativa Ambato realizó un estudio sobre la inteligencia emocional en el rendimiento escolar con una muestra de 103 estudiantes que pertenecen a 4to, 5to, 6to año de educación básica, indicando que los estudiantes presentan un nivel bajo en la inteligencia emocional evidenciando que los estudiantes tienen una mala relación e interacción entre compañeros ya que existe un mal manejo de sus emociones, se agreden físicamente y verbalmente. Como resultado de la investigación concluyeron que el 69% se atribuye a las emociones en su comportamiento, el 13% están en desacuerdo con relación al comportamiento tenga que ver con sus emociones o estados de ánimo y el 18% aseguran que los estados del ánimo repercuten en el

comportamiento de los estudiantes, así como en el rendimiento académico, esto a su vez por estar pensando en situaciones adversas a su aprendizaje que perjudica el nivel de atención los estudiantes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que los trastornos mentales están afectando en todo el mundo entre los años de 1990 y 2013, la cifra ha aumentado en cuanto a la depresión con un 50 %, de 416 millones a 615 millones de personas que están padeciendo esta enfermedad psicológica. La población mundial se encuentra afectado en un 10 % y estos trastornos mentales están avanzando en un 30 % en la carga mundial de las enfermedades no mortales, la OMS está fomentando en aumentar las emergencias porque 1 de cada 5 personas se ve afectada por la depresión y así mismo intenta aumentar las terapias psicológicas (OMS, 2016).

Actualmente en febrero de 2017 según la OMS el 90 % en muchos países no recibe tratamientos eficaces para la depresión entre los obstáculos intervienen la falta de recursos y personal capacitado para tratar este tipo de problemas psicológicos, así como también el diagnóstico erróneo por parte de los profesionales de la salud mental. (OMS, 2017).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) manifiesta que el 5% de las personas latinoamericanas y el Caribe padecen de depresión y no siguen los tratamientos adecuados debido a que cada 4 de 10 personas reciben tratamiento. Los países latinoamericanos tienen planes para tratar los problemas de salud mental en un 2% mientras que el 67% de los gastos es en hospitales psiquiátricos. La depresión es una enfermedad que puede adquirir cualquier persona donde a nivel mundial 365 millones la padecen de las cuales en un 60% a 65% de la población no recibe tratamiento ya sea por falta de servicios apropiados, de profesionales de la salud mental y a la vez por los estereotipos sociales que tratan de ocultar este tipo de trastornos mental. (Anónimo, 2016)

Ginebra (2017) en España la depresión es un trastorno muy común con un promedio de 5 %, la depresión ataca a 2.408.700 españoles donde cada vez sigue aumentando esta enfermedad con un 5.2 % según nuevos datos que ha publicado la Organización Mundial de la Salud, por ende, la Sociedad Española de Atención Primaria organizo una reunión con el propósito de actualizar conocimientos acerca de los tratamientos farmacológico, las pautas psicofarmacológicas para tener una mejor atención a los pacientes.

Fuentes (2017) en México al menos existen 34.5 millones de personas que sufren de depresión que afectan con un 20.7 millones de mujeres mientras que 14.4 millones son hombres donde el 1.64 millones de personas toman medicamentos antidepresivos. En caso de edades se obtiene que el grupo de 7 a 14 años de edad de género masculino y femenino afecta en un 24.41 %, en el grupo de 15 a 29 años con un dato de 48.75 %, el grupo de 30 a 49 años con una cifra de 66.83 %, para el grupo de 60 a 65 años con un porcentaje del 67%.

En Colombia sufren depresión 4,7 % según el informe general de la Asociación de Psiquiatría de Colombia donde confirmó que uno de cada diez personas recibe el tratamiento adecuado para la depresión. Este país desde el año de 1998 ha establecido que la Política de Atención Integral de Salud prepare documentos acerca de la promoción de salud mental, prevención y atención en salud mental y atención integral de las enfermedades mentales (OMS, 2017).

En Ecuador según la Organización Mundial de la Salud manifiesta que es el país con más casos de depresión en América Latina debido a que se encuentra en el puesto onceavo. En el género femenino se encuentra con un 7,5 % en el rango de edades 55 a 74 años mientras que en el género masculino se encuentra con un 5,5 %. Por lo tanto, se refiere que en el Ecuador existe un total de 4,6 % de la población con esta enfermedad mental (OMS, 2017).

El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos – INEC (2017) según las cifras del 2015, 2088 personas fueron atendidas por depresión en diferentes establecimientos de salud pública en el Ecuador, de los cuales 1339 fueron mujeres, 749 hombres, estadísticamente el 73, 3% de las personas que fueron atendidas por episodios depresivos fueron entre 19 a 59 años. En el mismo año se registraron 1.073 suicidios las cuales 807 corresponden a hombres y 266 a mujeres.

El Ministerio de Salud de Pública – MSP (2017) registró que en Ecuador la depresión afecta mayormente en el caso del género femenino, triplicando los casos atendidos a diferencia en el caso del género masculino, en el 2015 se presentaron 50.379 personas diagnosticadas con depresión, que corresponde al 36.361 a mujeres y 13.748 a hombres.

En la Universidad Central del Ecuador en la ciudad de Quito por medio de psiquiatría se realizó un estudio acerca de la depresión en los ciudadanos, en la cual llegaron a la conclusión de que los ciudadanos sufren de depresión mayor en un 13,4 % en personas adultas, una cifra que se encuentra por encima del rango de la región de 4,9 %. En este caso la mayoría de las personas quiteñas sufren de esta enfermedad por ser viudas, unión libre o casados, al igual que un grupo de edad entre 40 y 59 años de edad (Anónimo, 2012).

En la ciudad de Guayaquil el 80 % de los habitantes presenta depresión por falta de empleo debido a que los ciudadanos mencionan que al ser despedidos es impactante porque tienen que alimentar a sus familias, las preocupaciones hacen que los habitantes dejen de comer, existe un descuido en el aseo personal y desinterés síntomas que son parte de la depresión. Según el hospital Lorenzo Ponce 1.5800 habitantes son atendidos por depresión entre ellos mujeres y hombres, dentro de esta cifra se encuentra 95 niños menores y 157 adolescentes. (Anónimo, 2007)

## **1.2.2 Formulación del problema**

¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y la depresión en estudiantes?

## **1.3 Justificación**

La presente investigación resulta de gran importancia porque la relación entre inteligencia emocional y depresión en estudiantes no ha sido abordada en la Universidad Técnica de Ambato a los primeros semestres de la carrera de medicina, por razones que el individuo sufre cambios cuando ingresa en la universidad ya que ésta carrera puede generar malestar o dolencia como: estrés, ansiedad, irritabilidad, ira, tristeza, entre otros, generalmente porque es considerada como una de las carreras más difícil de estudiar por la presión de los propios docentes por ende la inteligencia emocional es un aspecto importante porque funciona como una técnica de sobrellevar las situaciones ante el fracaso académico debido que les permite encontrar alternativas de solución y no sentirse desvaloradas o agobiadas que pueden hacer que el estudiante presente síntomas de depresión, es decir, que la inteligencia emocional ayuda a que el estudiante evalúe todo tipo de opciones en base a su pensamiento crítico ante el problema y no dejarse llevar por las emociones negativas que se presenten en momentos de dificultad.

Además, el impacto social se relaciona con el bienestar que produce la inteligencia emocional por medio del pensamiento crítico de los estudiantes para que no se conserven en las emociones negativas que a su vez están relacionadas con la depresión, se podrá guiar a los estudiantes en poseer un pensamiento positivo a través del desarrollo de la inteligencia emocional debido a que les generará buen camino al éxito en los ámbitos académicos, familiar, social, personal y laboral en un futuro a pesar de las dificultades que se les presente en la vida. Con respecto a la guía de la inteligencia emocional se refiere a que el estudiante consiga manejar adecuadamente las emociones en todo tipo de situaciones para que a la vez logre identificar los pensamientos y



emociones y pueda darse cuenta que si es una emoción negativa vendrá acompañado de pensamientos negativos lo cual al no ser adecuadamente canalizado estos pensamientos pueden surgir los síntomas de la depresión, por ello es importante que se desarrolle la inteligencia emocional para evitar estos síntomas perjudican al estudiante a tener un mejor rendimiento académico.

Los beneficiarios de esta investigación podrán realizar una auto-observación por medio de la conciencia de sus propios pensamientos y emociones tanto positivos como negativos por medio de los resultados que se les facilitará a los participantes, con la finalidad de lograr una autoevaluación por parte de los propios colaboradores y puedan generar mejor eficacia en la vida diría por medio de inclinaciones positivas que no forman ningún tipo de malestar.

## **1.4 Objetivos**

### **Objetivo general**

- Determinar la relación entre inteligencia emocional y depresión en estudiantes.

### **Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes.
- Identificar el nivel de depresión en estudiantes.
- Identificar en que género predomina el nivel de inteligencia emocional en estudiantes.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Estado del arte:

A continuación, se describirán datos acerca de las investigaciones realizadas de las variables inteligencia emocional y depresión que sustentan el trabajo investigativo, se extrajo información de los estudios que a continuación serán relatados.

#### **Inteligencia Emocional**

El estudio ejecutado en Argentina en estudiantes de contexto rural sobre la inteligencia emocional para describir las habilidades cognitivas a través de una emoción positiva. Se trabajó con 30 escolares entre 9 y 13 años de edad en la provincia de Mendoza. Se pudo concluir que la percepción es del 51 % que corresponde a la interacción social en diferentes campos genera un desenvolvimiento social. Las cogniciones establecen el estado emocional que está vinculada con la inteligencia emocional que van desarrollando en el niño porque les ayuda a reconocer las emociones y pensamientos para un buen manejo de las mismas (Castillo, K y Greco, C. 2014).

El siguiente estudio de Azpiazu, L y Sarasca, M. (2015) en apoyo social e inteligencia emocional en adolescentes de bachillerato en la Escuela Secundaria Obligatoria con una muestra de 1543 participantes de las cuales 728 hombres que pertenecen al 47.18 % y 815 mujeres que pertenecen al 52.81 %, entre 11 y 18 años de edad, fueron evaluados con tres cuestionarios El Teacher and Classmate Support Scale del Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) que contiene apoyo de compañeros y del profesorado, el Cuestionario de Apoyo Familiar y de los Amigos y La escala de inteligencia emocional Trait Meta Mood Scale-24 con el objetivo de estudiar la relación familiar y la inteligencia emocional por lo que se concluyó que estas variables

tienen una relación significativa. También se logró concluir que el apoyo social es importante en la inteligencia emocional debido a que influye de alguna manera en el comportamiento social a través de la satisfacción al relacionarse con las demás personas (Azpiazu, L y Sarasca, M. 2015).

En la investigación realizada en Cuba en la ciudad de Habana acerca de la inteligencia emocional y la influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Médicas, para medir el cociente intelectual se aplicó el Test de Matrices Progresivas de Raven con una población de 150 participantes. Por lo tanto, se concluyó que el 55,4 % de los participantes obtienen inteligencia emocional alto la cual existe una influencia en el rendimiento académico (Estrada, 2015).

En Madrid, España se realizó un estudio sobre la inteligencia emocional con la resiliencia en 117 funcionarios de educación especial, empleando los siguientes test psicológicos: Escala de Trait Meta Mood Scale- 24 (TMM-24) y el Emotional Quotient Inventory (EQ-i), los cuales fueron utilizados para evaluar la inteligencia emocional y Connor- Davidson Resilience Scale para la resiliencia, como resultados se obtuvo que existe relación entre las variables donde se evidencio que un 32,2% de la variabilidad total satisfacción vital, 39,4 % de la varianza de la felicidad subjetiva. (Veloso, Cuadra, Antezana, Avedaño y Fuentes, 2013)

El estudio realizado en la ciudad de Almaria – España acerca de la inteligencia emocional y tendencia de conductas agresivas en el ámbito escolar, la participación de 105 estudiantes, dando como resultados que la inteligencia emocional de acuerdo al área intrapersonal se obtuvo un 40% de cociente emocional, en el área interpersonal presentaron un 45%, en relación al estado del ánimo con un 40%, en cuanto al manejo de estrés con un 35%, adaptabilidad 40% dando un cociente emocional global con un percentil del 35% revelando que existe un bajo nivel de inteligencia emocional en los estudiantes. (Clavero, 2011)

En Chile elaboraron un estudio acerca del temor a la muerte y su relación con la inteligencia emocional con una población de 252. Las manifestaciones emocionales tienen relación con la variable miedo a la muerte, pero en el caso del género femenino se evidencio un alto índice de miedo a la muerte debido a que no hay un entendimiento de la misma, concluyeron que la inteligencia emocional se relaciona con un índice menor hacia la muerte (Espinoza y Sanhueza, 2012).

Realizaron un estudio en Cuba en la ciudad de Habana acerca de la inteligencia emocional en los resultados académicos en Ciencias Médicas con el propósito de investigar cuales son los componentes de IE que influyen en el rendimiento, los resultados arrojaron en cuatro niveles, 54,4% presentaron un cociente emocional sobresaliente, 29.3% obtuvieron una puntuación muy buena, sin embargo, no se obtuvo resultados en el nivel buena y regular. En relación a las mujeres se demostró que el 53.05% alcanzaron la puntuación sobresaliente el 34.2% una puntuación muy buena. Concluyeron que 55,4% obtuvo un cociente emocional sobresaliente evidenciando que de cierta manera a un alto nivel de inteligencia emocional mejor es el rendimiento académico, mientras que un bajo nivel de inteligencia emocional forma bajo rendimiento académico. (Llibre, Pietro, García, Díaz, Viera y Piloto, 2015)

En Ecuador se ha realizó un estudio donde se habla sobre los problemas parentales y su incidencia inteligencia emocional, los resultados fueron que el 25 % tienen un buen manejo de las relaciones interpersonales y un 11% un buen estado de ánimo, se concluyó que los problemas parentales si influyen de forma negativa en el desarrollo de la inteligencia emocional debido a que presentan dificultades en el desenvolviendo social (Balarezo, 2015).

Las investigaciones en la ciudad de Valencia acerca de la inteligencia emocional y rendimiento escolar con una población de 57 estudiantes las cuales 36 fueron mujeres y 21 hombres, los

resultados evidenciaron que el 63% posee una percepción de sus emociones media-alta, en comprensión de sus emociones con un 54%, y regulación de sus emociones en un 72%. Manifestando que los estudiantes que son capaces de modificar sus estados de ánimos negativos que es en base a la inteligencia emocional poseen un alto nivel de motivación considerando como un factor importante para tener un buen rendimiento académico (López, 2013).

## **Depresión**

La siguiente investigación se realizó en México en la Universidad Nacional Autónoma de México en la Facultad de Medicina menciona que en esta carrera existe más prevalencia de síntomas de depresión a diferencia que las otras carreras. El 68 % de los estudiantes tenían síntomas depresivos porque habían perdido una materia por lo que se llegó a la conclusión de que los estudiantes con bajo rendimiento académico pierden ciertas materias suelen tener síntomas depresivos que siguen afectando a su área académica (Morales, C., Pérez, V., León, S., Medrano, A., Aguilar, M y Guzmán, R. 2013).

La investigación realizada en cinco Instituciones Educativas Distritales de Colombia con el objetivo de evaluar la depresión y autoestima en los estudiantes de secundaria con la participación de 629 estudiantes, se aplicó el test Escala Autoaplicada de Zung para depresión evaluando los síntomas somáticos, cognitivos, estado de ánimo y síntomas psicomotores dando como resultado un alto nivel de depresión moderadamente con un 86 % y depresión leve en un 14%, baja autoestima en un 62%, autoestima media con un 51%, autoestima elevada con un 7%. por lo tanto, se concluye que los estudiantes al tener depresión moderada y autoestima baja se exigen que se deba dar estrategias de intervención psicológicas para favorecer el bienestar del estudiante en todas las áreas que le están afectando. (Ferrel, Vélez y Ferrel, 2014).

En México en la Universidad Autónoma de México hablan acerca de la depresión, estrés y rendimiento académico. El resultado se dio que 4 escalas de la depresión tienen que ver con el rendimiento académico de los estudiantes lo que significa un 57 % de correlación, mientras que los 12 indicadores del factor de ansiedad presentaron un 16,6 % una significancia de correlación. concluyeron que la depresión y ansiedad tiene que ver con el bajo rendimiento académico por diversos factores como: económico, social, familiar, personal en la cual le impida al estudiante rendir en su área académico debido a la depresión que se presenta el individuo (Serrano, Rojas y Ruggero, 2013).

En Colombia se elaboró una investigación sobre la depresión y ansiedad, existiendo una prevalencia de 76,2 y 74,4% .La depresión y ansiedad son razones por lo que los estudiantes generan estos síntomas por problemas familiares, problemas económicos y por antecedentes familiares, concluyeron que los estudiantes tienen dificultades extremas que deben ser atendidos por los profesionales para facilitar una buena calidad de vida sin tener síntomas de depresión y ansiedad que les genere malestar psicológico (Vergara, Díaz y Gonzales, 2014).

El estudio realizado en Chile en la Universidad Tradicional sobre la relación de la inteligencia emocional y la depresión en estudiantes, se conformó con participantes voluntarios con un total de 106 personas la cual se utilizó el cuestionario para la autopercepción de inteligencia emocional y la escala de depresión ansiedad y estrés indicado que entre el 26 % y 35 % de déficit en cuanto a las habilidades de la inteligencia emocional mientras a lo que se refiere a la depresión los resultados fueron entre 37 % a 45 % se ubica en niveles patológicos. Concluyeron que se debe realizar un estudio más amplio acerca del tema debido a que los estudios arrojan resultados generales por lo que se debe aplicar a más estudiantes de diferentes carreras universitarias para una mejor valides de la investigación. (Barraza, Muñoz y Behrens, 2017).

Se realizó un estudio en México acerca de la depresión en adolescentes, el papel de los sucesos estresantes donde los adolescentes generan síntomas estresantes originados por problemas familiares, personales y económicas, los resultados indican que el 15,6% presentaron síntomas de depresión, el 80,4% había sido algún suceso estresante familiar, además el 21% del grado de estrés en las dimensiones presentan síntomas de depresión. Concluyendo una relación significativa el grado de estrés en relación a la depresión en los adolescentes. (López, González, López, Palos y Oudhof, 2012).

En Bolivia se realizó un estudio acerca del trastorno depresivo: evaluación de prevalencia en adolescentes y jóvenes donde el 40,5 % de la población sufre depresión entre la edad de 19 y 21 años, se determinó que 3.8% sufren de depresión mayor con tendencias suicidas indicando que estas cifras deben ser tomadas en cuenta para realizar el manejo adecuado del problema. Igualmente, en Cuba analizaron la depresión y la influencia de los factores internos y externos, empezando con a valorar los factores sociales que tiene que ver con el completo del bienestar de los individuos basada en la ética médica, concluyeron que la relación médico - paciente es importante para el buen manejo de las terapias psicológicas debido a que juega un papel significativo en el avance de la enfermedad (Finlay, 2006).

En Malasia realizaron un estudio acerca de la depresión con herramientas de evaluación y las opciones del tratamiento disponibles, la investigación fue principalmente en 247 artículos de los cuales 47 artículos fueron seleccionados para su relevancia clínica, la recolección de datos se centró totalmente en mujeres que padecen en un gran índice de padecer esta patología, por lo tanto concluyeron que la prevalencia de la depresión fue entre 8 y 12 % , estas cifras corresponden a un bajo nivel socio económico y aquellas que presentan afecciones comórbidas. (CG, 2014)

En el Municipio Pintar del Rio se elaboró un estudio acerca de los factores de riesgo en intento suicida de los adolescentes entre 10 a 19 años, donde el 90% de los casos producen el suicidio, el 10% conduce a personan que al sentirse deprimidas buscan ayuda psicológica, también los datos obtenidos determinaron que el intento suicidio y el suicidio se da en personas con enfermedades mentales donde es en un 73% mientras que el 27% representa a retrasados mentales. Los factores de riesgo están relacionados con el intento suicida; los factores de riesgo son desórdenes mentales como la depresión, retraso mental y antecedentes familiares (Rodríguez, Ríos, Catillo, Moreno y Hernández, 2011).

## **2.2 Fundamento Teórico**

El presente estudio de investigación hace referencia a la primera variable Inteligencia Emocional se fundamenta en la corriente cognitiva conductual con aportes principales de Howard Gardner, Peter Salovey, Jhon Mayer, Daniel Goleman, entre otros expuestos a continuación:

### **Inteligencia emocional**

#### **Inteligencia**

Durante décadas se imaginaba que la inteligencia es una función unitaria puesto que describí como a un elemento al momento de solucionar problemas, sin embargo el psicólogo Howard Gardner en el año de 1983 manifestó que la inteligencia no debería ser considerada como una función unitaria debido a que está compuesta por un conjunto de habilidades donde permite al ser humano tener la capacidad de resolver problemas y a la vez elaborar nuevas alternativas de solución y a la vez refiriéndose que existen varios tipos de inteligencias. (Regader, 2014)



## **Tipos de Inteligencias:**

La investigación del psicólogo Howard Gardner logro identificar 8 tipos de inteligencia refiriéndose a continuación:

- Inteligencia lingüística: es la capacidad para expresar el lenguaje en cualquier momento, suele tener facilidad de expresión no solo oralmente si no gestualmente y también a través de la escritura sin ninguna dificultad.
- Inteligencia lógico-matemático: se caracteriza por tener la capacidad de abstracción y resolver problemas matemáticos por medio del razonamiento lógico.
- Inteligencia espacial: es la capacidad de percibir todo tipo de objetos desde diferente representación y suelen centrarse en todos los detalles, les permite ser creativos al momento de elaborar algún tipo de trabajo.
- Inteligencia musical: es una de las habilidades que poseemos todas las personas, sin embargo, las personas que desarrollaron en un nivel más amplio suelen tener facilidad para tocar instrumentos y pueden interpretar y componer música con facilidad.
- Inteligencia corporal y cinestésica: son aquellas personas que suelen expresar sus emociones y sentimientos a través del arte como es el baile, actores y deportistas.
- Inteligencia intrapersonal: es una habilidad que el sujeto suele reconocer sus emociones y sentimientos capaces de controlar y suelen crear conciencia para reconocerse a uno mismo como es.
- Inteligencia interpersonal: es la capacidad para relacionarse con las demás personas por medio de la empatía ya que les permite tener un mejor acercamiento con la gente que se encuentra a su alrededor.

- Inteligencia naturalista: suelen observar la naturaleza para tener conocimiento de la misma, existiendo el gusto por los animales, vegetales y fenómenos relacionados con el medio ambiente.

### **Antecedentes de la inteligencia Emocional**

Edward Thorndike en el año de 1920 habla acerca de inteligencia emocional refiriéndose como la habilidad para comprender y manejar las relaciones sociales a través de la empatía debido que permite entender la realidad de las demás personas y sentir preocupación por la mismas, teniendo en cuenta que las relaciones sociales es una necesidad humana para poder sobrevivir en el mundo individualizado (Orozco, 2007).

En la teoría de Salovey y Mayer en el año de 1990 del siglo XX se basaron en las inteligencias múltiples relacionando con las emociones, definen a la inteligencia emocional como una habilidad para controlar los sentimientos y emociones de una manera adecuada usando los propios pensamientos que llevan a actuar, en otras palabras, se puede decir que la inteligencia emocional está encargada de percibir, comprender y manejar los pensamientos y emociones tanto de uno como de otros (Bisquerra, R. 2017). Además, Amatista (2009) se relaciona con las medidas de bienestar con respecto a la depresión, ansiedad, salud física y mental donde el desajuste emocional nos permite modificar los estados emocionales debido a que la inteligencia emocional permite elaborar e integrar de manera correcta los pensamientos intrusivos y rumiativos.

Según Lawrence (1997) refiere que gracias al fundamento teórico de Mayer y Salovey se realizaron nuevas investigaciones por el psicólogo y periodista Daniel Goleman en el año de 1995 dando un gran giro con su libro acerca de la inteligencia emocional el mismo que ha tenido fuerte dominio en la sociedad, cultura y educativo porque ha brindado ayuda en cuando a la elaboración de artículos cinéticos sobre la inteligencia emocional. Goleman manifiesta que la inteligencia

emocional se desarrolla en los primeros años de vida para continuar formándose en la etapa de escolar por medio del aprendizaje, así mismo menciona que el triunfo en el área académica no solo se refiere a que el niño sepa leer correctamente sino que tenga habilidades para relacionarse con sus compañeros, al igual de saber controlar sus emociones debido a que es una parte fundamental en el niño para que crezca seguro de sí mismo mientras que los niños que no tienen un buen manejo del estado emocional llega a perjudicar en las áreas académicas, sociales y familiares.

Mateo (1996) en la traducción del libro sobre la inteligencia emocional habla acerca de un aspecto muy importante acerca del cerebro emocional que hace referencia a que la personalidad tiene dos partes como es: el cerebro racional y el cerebro emocional, cada una de ellas tiene características únicas que se interrelacionan entre sí debido a que la una se refiere a los pensamientos mientras que la otra a las emociones, los sociobiológicos aseguran que en circunstancias profundas las emociones son las que mandan sobre los pensamientos que puede llegar hacer hasta un sacrificio personal por salvar a otra persona ya que cada emoción brinda una posición definida a actuar lo que también se considera como una manera de supervivencia debido a que gracias a las emociones podemos darnos cuenta de los desafíos o peligros que se presenta a lo largo de la vida.

### **¿Que son las emociones?**

La emoción proviene de la raíz motere que se refiere moverse, además el prefijo “e” implica alejamiento lo que significa la manera en la que se desenvuelve en el medio. Daniel Goleman menciona que las reacciones emocionales del ser humano se hacen referencia a los pensamientos caracterizados por estados psicológicos del mismo; estas reacciones pueden ser conductuales que se evidenciara a través de los gestos faciales, la distancia que se ve del uno del otro y la expresión no verbal mientras que en estado fisiológico se notara evidentemente en el cuerpo a través del

nerviosismo, temblores, sonrojarse, respiración agitada, dilatación pupilar y aumento en el ritmo cardiaco. (Mateo, 1996)

### **Goleman clasifica las emociones de la siguiente manera:**

- Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, hostilidad y en el caso más extremo, odio y violencia
- Tristeza: aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación, y en caso patológico, depresión.
- Miedo: ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y en el caso que sea psicopatológico, fobia y pánico.
- Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis, y en el caso extremo, manía.
- Amor: aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape
- Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

### **Habilidades Sociales**

Según Dongil y Cano (2014) manifestaron que las habilidades sociales es un conjunto de destrezas que nos permiten relacionar de mejor manera expresando las emociones, opiniones, deseos sin necesidad de usar la agresión, las destrezas generan un bienestar en el individuo porque sabe cómo ser hábil al momento de conocer nuevas personas, implica tres elementos que son:

- Dimensión conductual: se refiere al tipo de destreza que posee el individuo. Lazarus en el año de 1973 fue el primero en decir cuáles son las dimensiones conductuales que tiene un individuo, indico capacidades como decir “no”, pedir favores y peticiones a los demás, expresar sentimientos positivos o negativos manteniendo una conversación adecuada, los autores Pérez Santamarina, Torbay y Portillo han establecido las siguientes dimensiones conductuales que son:

- Escuchar
- Saludarse, presentarse y despedirse
- Iniciar, mantener y finalizar una conversación
- Realizar y negarse a peticiones
- Disculparse cuando se ha cometido un error
- Defender los derechos que corresponden como ser humano
- Negociar
- Tener critica propia
- Capacidad de afrontar las criticas
- Reconocer y ser reconocido
- Expresar amor, agrado y afecto
- Expresar adecuadamente las indiferencias
- Cooperar y compartir
- Solucionar problemas
- Dar y recibir retroalimentación
- Hablar en publico

- Dimensión personal: son los contenidos cognitivos que se refiere al pensamiento que genera el individuo.
- Dimensión situacional: se refiere el contexto o situación en la que se presente.

### **Estructura de la inteligencia emocional según Mayer y Salovey**

- Percepción emocional

Son manifestaciones que logra tener el individuo debido a que poseen una habilidad de identificar y reconocer tanto sus propias emociones como la de los demás porque la persona logra desarrollar la habilidad de identificar y reconocer tanto sus propias emociones como la de los demás que llega al punto de observar sus gestos, sus movimientos corporales y el tono de voz para ser más conscientes del estado de ánimo (Ferrocal y Pacheco, 2005). También se refiere a la capacidad de descubrir las emociones de una manera correcta incluyendo el comportamiento y la forma en la que expresa las propias emociones ya sea de una manera positiva o negativa ante los demás o ante nosotros mismos (Bisquerra, 2017).

- Facilitación o asimilación emocional

Es una destreza que implica a los sujetos al momento de resolver algunas situaciones difíciles, logra ser capaz de manejar sus emociones para que sus pensamientos sean canalizados adecuadamente en el momento de tomar decisiones, por ende, es necesario identificar correctamente las emociones para que influyan de una manera positiva y así tener una solución conveniente (Ferrocal y Pacheco, 2005).

- Comprensión emocional

Se refiere a ser capaz de separar por partes las señales emocionales ante una situación que se presente, se debe comprender como surge cierta emoción en esa situación debido que se generan

emociones antes, durante y después del acontecimiento se generan comportamientos que pueden ser positivos o negativos, pero a la vez debe ser capaz de entender las emociones de la otra persona siendo comprensivo y colaborativo con la misma (Ferrocal., F y Pacheco., N. 2005). También consiste en la capacidad de reconocer y razonar nuestras emociones ya que nos ayudaran en las buenas relaciones interpersonales porque nos permite primero tener un pensamiento lógico para no actuar de manera negativa ante los demás (Bisquerra, R. 2017).

- Regulación emocional

Es una habilidad muy compleja debido a que es difícil poder controlar las emociones ya que surgen de manera automática ante los eventos, por lo tanto, es compleja porque es difícil de manejar tanto las emociones como los sentimientos y para ello se necesita un alto nivel de consciencia para lograr el crecimiento emocional e intelectual (Ferrocal., F y Pacheco., N. 2005). En cambio, para Bisquerra (2017) menciona que el conocimiento obtenido anteriormente promueve a que los pensamientos positivos se vean como un crecimiento emocional, intelectual y personal para así tener la habilidad de regular las emociones de uno mismo y de las demás personas sin exagerar el mensaje.

## **Modelos de Inteligencia Emocional**

### **Modelo de competencias emocionales de Daniel Goleman**

1. Autoconciencia

Es uno de los competentes más importantes debido a que es necesario que el individuo sepa reconocerse así mismo porque brinda un conocimiento profundo acerca de las emociones, habilidades, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos que ayuda a que sea honesto consigo mismo y con los demás, las personas que tiene un nivel alto en esta área saben cómo les afectan

sus emociones o sentimientos así mismo, hacia los otros y hasta en el desempeño laboral, de igual manera facilita en la toma de decisiones debido a que el individuo sabe a qué dirección irse y porque realiza la acción. También es necesario recalcar las personas con un nivel alto de autoconciencia tiene confianza en sí mismo y no les importa hablar acerca de sus fracasos ya que saben lidiar con situaciones frustrantes y tiene un sentido del humor autocrítico. (Anónimo, 2006)

Según Díaz (2015) afirma que las personas deben tener autoconocimiento donde implica:

- ✓ Conciencia emocional: reconocer nuestras emociones y sus efectos.
- ✓ Valoración adecuada de uno mismo: conocer nuestras fortalezas y debilidades.
- ✓ Confianza en uno mismo: seguridad en las valoraciones que hacemos sobre nuestras capacidades y sobre nosotros mismos.

## 2. Autorregulación

El autor menciona anteriormente manifiesta que la autorregulación tiene componentes como la cual se deben tomar en cuenta dentro de esa área:

- Autocontrol: tener la destreza para manejar las emociones y los impulsos que pueden ser perjudiciales.
- Confiabilidad: cuidar las reglas sobre la honestidad hacia nosotros mismos.
- Integridad: tener la capacidad de ser responsables sobre nuestras acciones.
- Adaptabilidad: flexibilidad para tomar nuevos cambios.
- Innovación: capacidad para recibir nueva información y estar dispuestos a cambiar de ideas.

Además, la autorregulación también se refiere a que las emociones deben manejarse con prudencia en todas las áreas porque es necesario saber controlar y canalizarlos de manera mucho



más útil, por ello es importante que las personas que son líderes de algún grupo sepan controlar sus sentimientos e impulsos para crear un ambiente de confianza y de seguridad y llegar al propósito que se desea alcanzar. las señas de la autorregulación emocional no son difíciles de pasar por alto: propensión a la reflexión y el pensamiento, conformidad con la ambigüedad y el cambio, integridad y habilidad para decir no a los instintos impulsivos. Las señales de una autorregulación es tener la habilidad y fortaleza de decir “no” a los instintos impulsivos, saber reflexionar y pensar antes de actuar, las personas con un alto nivel de autorregulación son consideradas como frías porque saben cómo canalizar sus emociones. En las investigaciones se ha demostrado que la persona que es líder y tiene emociones negativas nunca va a surgir algo positivo en el grupo que está dirigiendo. (Anónimo, 2006)

### 3. Motivación

Hace referencia que la motivación se caracterizan por amar lo que hace, buscan desafíos, son creativos y les gusta adquirir nuevos conocimientos, las personas con un alto nivel de motivación logran desempeñarse correctamente debido a que logran tener ánimos de llegar a donde desean a través de la lucha constante ya que naturalmente tienen ese impulso de mejorar su propio progreso y cuando algo les sale mal están optimistas hasta conseguirlo con su propio esfuerzo mientras que las personas con baja motivación se frustran demasiado que no logran tener un desempeño bueno y pueden llegar a deprimirse. En estos casos, la autorregulación actúa conjuntamente con la motivación porque sabe cómo lidiar con la frustración ante los fracasos que se presenten en la vida diaria. (Anónimo, 2006)

#### 4. Empatía

La empatía es una de las más fácil de reconocer dentro de la inteligencia emocional por lo que es ponerse en el lugar del otro cuando está pasando por un mal momento, por razones que se considera los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las personas por medio de la comprensión acerca de sus sentimientos, ayudar a percibir las necesidades y fomentar actitudes positivas, brindar nuevas alternativas de solución (Diaz., L. 2015).

#### **Modelo de Bar-On sobre Inteligencia Emocional**

Según Ugarriza (2017) manifiesta que el autor Bar-On en el año de 1997 define la inteligencia emocional como un grupo de características emocionales, sociales y personales las cuales ayudan al individuo a adaptarse al medio que lo rodea para enfrentarse a las demandas y presiones del medio donde Bar-On crea un modelo de inventario para evaluar algunos componentes como son:

##### Componente intrapersonal

- Entendimiento emocional así mismo: es la habilidad para comprender nuestras propias emociones y sentimientos, saber reconocerlos y diferenciarlos en todo momento, es decir conocernos a nosotros mismos.
- Asertividad: es la capacidad de comunicarse a través de la expresión sin necesidad de ofender a las demás personas, defendiendo los derechos de manera respetuosa.
- Autoconcepto: es la habilidad de aceptarse con defectos y virtudes, respetándonos poniendo limitaciones en el camino.
- Autorrealización: es la habilidad para perseguir los sueños personales.
- Independencia: se refiere a la habilidad de tenerse confianza en sí mismo, seguridad y tener la capacidad de tomar decisiones sin depender emocionalmente.

### Componente interpersonal

- Empatía: se refiere que la persona logra ponerse en el lugar de otro por medio de la comprensión o entendimiento tanto de las emociones como de los pensamientos.
- Relaciones interpersonales: es la capacidad de mantener buenas relaciones con las demás personas, manteniendo el respeto emocional.
- Responsabilidad social: es cuando la persona se demuestra cómo es ante los demás, siendo una persona que coopera en todo momento en el grupo social.

### Componente de adaptabilidad

- Solución de problemas: es la capacidad que tiene el individuo para identificar los problemas y poder solucionarnos de manera efectiva.
- Prueba de realidad: es la destreza para valorar lo subjetivo de lo objetivo.
- Flexibilidad: es el arte para ajustar las emociones, pensamientos y conductas dependiendo de las condiciones.

### Componente del manejo del estrés

- Tolerancia al estrés: es la capacidad que tiene el sujeto para soportar las situaciones estresantes de una manera positiva sin desmotivarse.
- Control de los impulsos: es la destreza para intervenir en nuestras emociones que desean salir impulsivamente en otras palabras tener control de nosotros mismos.

### Componente del estado de ánimo en general

- Optimismo: es la capacidad de mantener actitud positiva a pesar de las adversidades que se presenten en la vida cotidiana.

- Felicidad: es la habilidad de sentirse orgulloso de la vida que lleva disfrutando de sí mismo, sin temor a expresar sus emociones.

### **La inteligencia emocional como un sistema de protección.**

Suarez (2012) refiere que se le considera como un factor protector debido a que cuando una persona cae en una situación de depresión mayor puede llegar al suicidio, evidentemente la inteligencia emocional evita el riesgo de llegar tan lejos. Las personas que se hacen daño así mismo no tienen una visión clara porque procesan la información emocional de manera diferente a aquellas personas que gozan de buena salud mental. La persona con depresión tiene una menor perseverancia de los pensamientos no deseados y pueden llegar hacer estables en el individuo por lo tanto se evidenciaría un bajo nivel de inteligencia emocional, en cambio las personas que tienen un buen nivel de inteligencia emocional no tienen comportamientos para autolesionarse.

### **Características de la inteligencia emocional**

Según Diaz (2015) manifiesta las siguientes características:

- Capacidad de motivarse a uno mismo como a las personas que nos rodea
- Ser tolerantes a la frustración ante los fracasos para conservar la perseverancia
- Control de los impulsos
- Capacidad para regular las emociones
- Impedir que las emociones interfieran en los pensamientos
- Capacidad de empatía

## **Beneficios de la Inteligencia Emocional**

Según Caal, Cruz, De León y Hernández (2013) menciona que existen algunos beneficios de ser inteligentes emocionalmente al saber controlar y manejar las emociones adecuadamente que facilitaran la vida cotidiana de los individuos, donde los beneficios son los siguientes:

### Beneficios psicológicos

- **Aumenta el bienestar psicológico:** se refiere que al obtener inteligencia emocional ayuda a que el sujeto maneje su vida emocionalmente equilibrada por lo que mantiene un buen ánimo positivos, empatía, relaciones bien establecidas, tener un buen entorno provoca un bienestar psicológico.
- **Incrementa la autoconciencia:** es cuando la persona llega a conocer la naturaleza de sus emociones que por ende sabrá como conducirlos ya que es consciente de cómo reacciona ante ciertas situaciones y aprende a ir reconociendo cómo comportarse sin tener ninguna dificultad.
- **Favorece el equilibrio emocional:** la conducta se verá evidencia en cuanto a un comportamiento más adecuado, menos tenso y por consecuente más equilibrada.

### Beneficios a nivel físico

- **Facilita la buena salud:** se refiere a que no existen conflictos emocionalmente por lo que brinda una buena salud debido a que se encuentra objetivos para vivir.
- **Brinda defensas para la reacción de tensión y estrés:** la buena práctica y aplicación de la inteligencia emocional brinda defensas para reaccionar ante situaciones de manera positiva ante los eventos de tensión o estrés que son inesperados ya que evita caer en un desequilibrio.

### Beneficios a nivel motivacional y logros

- **Potencia en el rendimiento laboral:** fomenta las relaciones de manera adecuada debido a que el individuo no permite que las emociones controlen la vida por lo que la inteligencia emocional hace que los problemas no interfieran en el área laboral y siguen rindiendo de manera exitosa.
- **Aumenta el entusiasmo y motivación:** se manifiesta en cuanto a los objetivos o metas que está dispuesto a realizar el individuo de manera satisfactoriamente.

### Beneficios en el ámbito social

- **Otorga capacidad de influencia y liderazgo:** la persona manifiesta un lado de inteligencia emocional estable es aquella que proporciona serenidad y seguridad a los demás en circunstancias abrumadoras.
- **Mejora la empatía y las habilidades de análisis sociales:** se refiere al mejoramiento de la empatía debido a que al saber reconocer nuestras emociones es más fácil ponernos en los zapatos de las otras personas ya que se percibe las emociones y esto ayuda a un análisis social debido a que se comprende los aspectos de la gente.
- **Fomenta las relaciones armoniosas:** se refleja por medio del comportamiento del individuo desempeñando buenas relaciones por medio de la inteligencia emocional, por lo tanto, cualquier inconveniente se podrá resolver con armonía ya sea con la pareja, dentro del matrimonio, en el trabajo y amigos.

### **Inteligencia emocional según el género**

Según los estudios realizados con diferente población se demuestra que las mujeres son más diestras a la hora de dirigir y manejar tanto las emociones propias como la de los demás ya que saben cómo comprender y atender las emociones, existe un alto nivel de atención emocional y

empatía mientras que los hombres poseen regulación emocional y tolerancia al estrés. Concluyendo que la inteligencia emocional adquiere más las mujeres (Núñez, Berrocal, Rodríguez y Latorre, 2008). Sin embargo, se ha demostrado que las mujeres distinguen las emociones de manera adecuada, este hecho surge porque el procesamiento emocional y memoria son producto de diferentes mecanismos por ende se considera que las mujeres son más expresivas emocionalmente antes que los hombres (Lorenzo, 2015).

### **Depresión**

El presente estudio de investigación hace referencia a la segunda variable Depresión se fundamenta en la corriente cognitiva conductual con aportes principales de Aaron Beck y Nolen-Hoeksema, expuestos a continuación:

### **Tristeza**

Según Mateo (1996) en libro traducido de Goleman manifiesta que la tristeza es un estado de ánimo que todo ser humano experimenta pero que no debe ser ignorado ya que está dentro de las emociones que causan depresión, existen estrategias para dominar la tristeza de una manera positiva. La tristeza es útil mientras que la depresión no, debido a que está acompañada de baja autoestima, pérdida de interés, confusión, insomnio, apatía, embotamiento que puede alcanzar a un nivel grave y recurrir al suicidio. La tristeza puede llegar hacer depresión subclínica (melancolía) se refiere a las desgracias como un espectro de abatimiento donde el sujeto debe saber manejar por sus propia cuenta y emplear de mejor manera las estrategias para salir adelante, las cuales pueden ser: cómo salir a comer, ir al cine, a un espectáculo deportivo entre otras actividades que ayuda a evitar la tristeza, pero si el individuo no tiene claro la idea de combatir la tristeza simplemente el estado de ánimo se ira perturbando a través de los pensamientos obsesivos y negativos que se acerquen más a la depresión ya que no encuentra como calibrar los problemas.

Además, menciona que en el caso de depresión mayor el individuo pierde las esperanzas y piensa que nada vale la pena y que no existe ninguna alternativa de solución para el conflicto donde la psicoterapia y el tratamiento farmacológico ayuda al paciente al salir de estas estas situaciones, sin embargo la persona que sufre de melancolía o tristeza al saber manejar esta emoción sabrá hasta donde debe llegar para no caer en depresión debido a que la duración e intensidad de los pensamientos obsesivos de la persona solo llega a agudizar la situación porque el individuo solo desea alimentar el sentimiento de la tristeza sin darse cuenta de las consecuencias que pueden surgir. También habla acerca de algunas estrategias que pueden mejorar el estado de ánimo y son:

- No aislarse realizando actividades sociales que sean de agrado para el individuo y así tener la mente distraída para no pensar en la tristeza.
- Aprender afrontar los pensamientos negativos que son como obsesiones para visualizar alternativas positivas.
- Realizar ejercicios físicos.
- Proyectarse a actividades que logren tener satisfacción.
- Facilitar ayuda a las personas que lo necesitan para que el foco de atención este en otras personas y no solo en nosotros mismos.

### **Trastornos del estado del ánimo**

Son definidos como problemas patológicos que a su vez tienen condiciones biológicas que se refiere a los químicos naturales que produce nuestro cerebro que son encargados de la tristeza y la euforia que pueden llegar a hacer dominantes en el individuo teniendo como resultado un comportamiento inadecuado.



## **Tipos más comunes de trastorno de ánimo**

- Trastornos depresivos: es uno de los trastornos más frecuentes causados por la tristeza extrema en el individuo, llega a presentar varios tipos de síntomas ligado al desinterés personal y social. Están centrados en el dolor por alguna situación específica y puede ser depresión leve, grave y moderada.
- Trastorno bipolar: es considerada antiguamente como maniaco depresivo, el individuo sufre diversos cambios en el estado de ánimo durante algunas semanas o meses; el cambio de ánimo se refiere a bajadas o subidas de sentimientos o a la vez puede experimentar algo mixto (Agell, 2010).
- Distimia: es un tipo de depresión menos grave en la cual presenta síntomas crónicos como la tristeza, melancolía y problemas de memoria y concentración, mientras los síntomas siguen avanzando interfieren en la vida cotidiana del individuo.

En este caso dentro de los trastornos del estado del ánimo se verá centrado específicamente en la depresión, a continuación, se observará detalladamente todo tipo de información acerca de esta enfermedad.

### **¿Qué es la depresión?**

La depresión es un conjunto de signos y síntomas que afectan de manera global en la vida del individuo en especial haciendo énfasis en la parte afectiva, la depresión puede ser observada claramente en ocasiones, sin embargo, debido a la comorbilidad entre el trastorno depresivo y trastorno de ansiedad existen dificultades en el diagnóstico, para ello es necesario identificar de manera adecuada los síntomas del paciente así como la historia personal, familiar, social, laboral y económica del paciente para un buen diagnóstico clínico (Alberdi, Taboada, Castro y Vásquez, 2006).

### **Formas de pensamiento que provocan depresión.**

Mateo (1996) los pensamientos negativos al ser alimentados generan sensaciones de desesperanza y desamparo por lo que no encuentran solución al problema debido a que son susceptibles a tener pesimismo, en caso de los estudiantes al momento de rendir un examen y al obtener la calificación empiezan a sentirse inútiles, no sirven para ser un buen estudiante van aumentando el sentimiento de inferioridad formando una cicatriz emocional por lo que es necesario enseñar habilidades emocionales básicas para saber enfrentar los pensamientos pesimistas asociados a la depresión del sujeto que en caso ante un fracaso de un examen logre en dedicarse en lugar de pensar “no soy lo suficientemente inteligente”.

### **Sintomatología depresiva**

La teoría de la Psicóloga de Nolen-Hoeksema en el año 1991-2000 habla acerca de los Estilos de Respuesta como sintomatología de la depresión mencionan que los individuos manejan las emociones o sentimientos pero que a la vez los pensamientos justo en los momentos de tristeza influyen en la perseverancia y duración de los síntomas depresivos debido a que la inteligencia emocional está basado en enfrentar todo tipo de circunstancia la cual puede evitar prolongación de los síntomas depresivos para así evitar el desarrollo de la depresión clínica, así mismo estas ruminaciones hacen que el individuo no contenga motivación y a la vez perjudica a la resolución de problemas. La acumulación de emociones negativas hace que el individuo no pueda procesar adecuadamente toda la información hasta que se active de forma eficaz el procesamiento emocional y logre ser capaz de resolver los conflictos. (Hervás y Vásquez, 2007).

Por otra parte, en el libro traducido de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman se basa en la teoría de la Psicóloga Nolen-Hoeksma en cuanto a la depresión manifiestan que las personas deprimidas desean justificar todo tipo de conducta a través del deseo por conocerse a sí mismas,

empiezan a asilarse de las personas y obteniendo pensamientos obsesivos en relación al problema debido a que están reflexionando con preocupación e insistencia el mismo tema, este tipo de reflexión se asocia en la mayoría en el caso de las mujeres, por ende existen cifras elevadas de depresión en sexo femenino antes en el sexo masculino. (Mateo, E. 1996)

También manifiesta que cuando un sujeto ha padecido de depresión en la etapa infantil y al no ser tratada adecuadamente va surgir problemas a largo plazo; el resentimiento y la tristeza se han apoderado generando malestar en su experiencia interpersonal provocando el rechazo o abandono de las demás personas y que por ende la depresión avanza implicando problemas en el rendimiento académico, problemas de memoria y concentración haciendo más difícil la atención con y retención de nueva información, es decir que influye en el aprendizaje de la persona. (Mateo, E. 1996)

### **Identificación de los signos y síntomas de la depresión**

- Estado de ánimo: el estado de ánimo puede variar durante todo el día en la cual el individuo puede darse cuenta, pero para los familiares más cercanos es más evidente debido a que el paciente es más callado, distraído, serio, asilado o irritable. Aquí el sujeto sabe si la mañana, tarde o noche tiene más tristeza que puede estar acompañado de llanto al recordar situaciones o experiencias negativas.
- Perdido del interés: el paciente ya no se interesa por las actividades que solía hacer esto se debe a que ya no disfruta esas actividades como antes. Se dificulta la capacidad de compartir con los amigos y familiares ya que logra gozar.
- Sentimientos de culpa: es uno de los síntomas más frecuentes en la depresión debido a que el paciente piensa que estar en este sentimiento lo merece por dejar o hacer cosas en el pasado.

- Ideación suicida: el paciente tiene ideas de suicidio, el terapeuta debe tener cuidado en este aspecto para evitar despertar este tipo de ideación. Este síntoma se presenta con claridad en depresión mayor.
- Insomnio y otros trastornos del sueño: existe cualquier tipo de alteración del sueño, pero la forma más común de las personas con depresión es el insomnio, aunque en algunos casos las personas deprimidas duermen la mayor parte del día donde van generando ausencia de fuerza física, debilidad y lentitud psicomotriz.
- Disminución de energía: el paciente solo desea estar en la cama, no tiene el estado de ánimo adecuada para realizar actividades por más mínimas que sean, los pacientes pueden llegar a un estado de estupor.
- Agitación psicomotriz y ansiedad psíquica: son manifestaciones que se pueden presentar en el paciente, se observa por medio de movimientos de manos o pies, nerviosismo, agitación o hasta logra ponerse de pie
- Malestares físicos: es habitual que las personas deprimidas tengas malestares físicos como; dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, taquicardia, molestias musculares entre otros.
- Alteraciones gastrointestinales y pérdida de peso: presentan dificultades en cuanto al apetito ya que puede aumentar o disminuir, las personas que aumentan de peso son aquellas que duermen la mayor parte del día donde se la conoce como depresión atípica.
- Disminución del deseo sexual: se ha evidenciado que el deseo sexual ha disminuido, en el hombre se llama disfunción eréctil mientras que en la mujer se la conoce como anorgasmia.
- Manifestaciones diversas: se pueden presentar como la enfermedad del hipocondriaco a donde buscan explicaciones a todo tipo de dolencias por lo que pueden estar asistiendo

constantemente a exámenes médicos para ver cómo están funcionando sus órganos y sus sistemas. (Riveros, M., Hernández, H y Riviera, J. 2007)

Sin embargo, Ramos (2017) menciona que en las universidades cuentan con servicios que atienden este tipo de sintomatologías en los estudiantes donde se les enseña a los estudiantes tener un pensamiento positivo y racional ante cualquier dificultad que se presente, nos referimos al desarrollo de la inteligencia emocional para adquirir la capacidad de resolver problemas y a la vez saber afrontar todo tipo de situación.

### **Causas de la depresión en estudiantes**

- La vida de un estudiante cambia al momento de experimentar nuevas aventuras como los nuevos amigos, compañeros de clase, expuestos a nuevas culturas y formas de pensar de la gente que en ocasiones no es tolerable en la cual llegan a sentirse mal dentro del grupo que llegan a estados depresivos.
- El aumento de responsabilidad con respecto a la parte académica debido a que los jóvenes deben saber que los padres ya no están para hacerse cargo como antes, si no que ahora se debe de encargar de gestionar el tiempo para todas las actividades sin ayuda de los padres.
- La depresión se llega a combinar con sustancias psicoactivas como es el alcohol, es decir, cuando el estudiante siente alguna situación de estrés o tensión por cierta causa utiliza el alcohol como medio de salvación en la cual se puede llegar a convertir en adicción y a la vez agravando la depresión (Admin, 2017).

Según Gracia y Magariños (2000) con respecto al CIE X manifestó que dentro de la depresión existen niveles como: leve, moderado y grave cada uno tiene sus propias características que son semejantes. Existen diferencias que se debe identificar correctamente los síntomas para un diagnóstico exitoso. A continuación, la tabla de síntomas de depresión.

DEPRESION LEVE	DEPRESION MODERADA	DEPRESION GRAVE
Humor depresivo la mayor parte del día durante dos semanas. Presentan al menos dos o tres síntomas.	Humor depresivo la mayor parte del día durante dos semanas. Presenta al menos seis síntomas.	Humor depresivo la mayor parte del día durante dos semanas. Presenta al menos ocho síntomas.
Se encuentra en estado que probablemente aún puede realizar las actividades con normalidad.	Presenta dificultad para realizar las actividades con normalidad.	Marcada pérdida de interés o incapacidad para disfrutar las actividades que antes realizaba.
Falta de vitalidad.	Sentimientos de inferioridad	Sentimientos de culpabilidad e inutilidad.
	Pérdida de confianza en si mismo.	Baja autoestima notablemente.
	Alteraciones del sueño	Son frecuentes las ideas y acciones suicidas.
	Cambios en el apetito puede ser aumento o disminución.	Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
		Cualquier tipo de alteración del sueño.
		Cambios en el apetito puede ser aumento o disminución.

**Tabla 1:** Niveles de depresión

**Fuente:** relación entre inteligencia emocional y depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

## **Teoría Cognitiva de la Depresión de Aaron Beck**

La Teoría Cognitiva de la Depresión de Aaron Beck en el año de 1979 manifiesta que la persona que tiene esta enfermedad tiene concepción negativa de sí mismo, del entorno y del futuro. Cuando una persona es negativa hacia sí mismo se refiere a que tiene baja autoestima, inseguridad, incapaz, inútil entre otras características, al hablar del entorno se expone a interpretar perjuicios que le provocan daño y que por ende va acompañado del futuro lleno de fracasos y frustraciones ya que la persona con depresión siente que no tiene ninguna salida y se refugia en el dolor y resignada. (Dahab, Rivadeneira y Minci. 2002)

Beck propone un modelo para poder explicar la parte normal y patológico de la depresión, la cual la primera parte son los esquemas de los individuos donde son las responsables de regular la interpretación de la vida cotidiana ya que le van dando un sentido a las situaciones que van sucediendo pero estos esquemas son totalmente sanos aunque en ocasiones pueden llegar hacer patológicos, los esquemas vienen en base a la cultura y a la educación debido a que así se va formando las estructuras cognitivas. (Anónimo, 2013)

Además, Beck habla acerca de la triada cognitiva que el primer componente es la visión negativa que tiene de sí mismo por ende implica que las situaciones desagradables solo le suceden a él y comienza a autocriticarse o juzgándose así mismo, el segundo componente se concentra en interpretar las experiencias de forma pesimista que cuando está relatando solo tiene una visión negativa de aquello para llegar a la conclusión que formo en esos momentos y el tercer componente se centra en el futuro de igual manera que todo lo que desean hacer salga mal que por ende está acompañado del fracaso y de frustraciones. (Anónimo, 2013)

El modelo de Terapia Cognitivo de la depresión manifiesta que las interpretaciones se da a través de los pensamientos automáticos que consisten en mensajes exactos debido a que inmediatamente logra procesar la información y relacionarla de manera negativa la cual aumenten el estado depresivo del sujeto (Anónimo, 2013).

Según Roca (2002) en el modelo realizado por Aaron Beck de igual manera menciona que la depresión tiene relación con la manera de procesar la información debido a que se incluye las creencias y emociones de las personas que se han venido adquiriendo desde la infancia y pueden aparecer al momento de estar viviendo situaciones estresantes donde se formó cierto esquema, estos esquemas de la depresión pueden ser tan activos que dominan a la persona a ver los eventos negativamente y se niegan a modificarlos.

Camacho (2003) manifiesta que en las personas con depresión leve los esquemas no logran dominar permanentemente en la persona por lo que pueden contemplar sus pensamientos más objetivamente pero cuando los esquemas despojan los límites y logran dominar provocan depresión grave en el individuo dando incapacidad de pensamiento lógico ya que solo se atribuye a pensamientos repetitivos, perseverantes y negativos por lo que impide ver soluciones a los problemas y no responder ante los cambios que se presentan en el entorno.

### **El modelo cognitivo se manifiesta en una serie de distorsiones cognitivas**

Las distorsiones cognitivas son diferentes en cada ser humano ya que cada individuo interpreta las situaciones de manera distinta por el mismo hecho de que pensamos y sentimos diferentes y no solo en personas que están deprimidas. Las siguientes son:

- Sobregeneralización: el individuo hace una conclusión general de los eventos y aplica en cualquier situación que en ocasiones no se relacionan entre sí.



- Pensamiento dicotómico: se refiere a que el individuo ve al mundo donde sea negro o blanco.
- Inferencias arbitrarias: es cuando el individuo se adelanta a los hechos, es decir, que saca conclusiones que no existen.
- Magnificación-minimización: el individuo evalúa los eventos de una manera exagera ya que no toma en cuenta la evidencia real.
- Abstracción selectiva: se centra principalmente en detalles que no tiene que ver con el contexto valorando su experiencia a ese detalle debido a que ignora lo más relevante de la situación.
- Personalización: la persona atribuye eventos externos referidos hacia sí mismo sin que exista alguna evidencia (Camacho, 2003).

## **2.3 Hipótesis o Supuestos**

### **2.3.1 Hipótesis Alterna ( $H_1$ )**

La inteligencia emocional se relaciona con la depresión en estudiantes.

### **2.3.2 Hipótesis Nula ( $H_0$ )**

La inteligencia emocional no se relaciona a la depresión en estudiantes.

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 1.1 Nivel y Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva puesto que se relata la información acerca de la inteligencia emocional y depresión. Es de tipo correlacional debido a que determina la relación entre la inteligencia emocional y depresión para poder cuantificar la aprobación de los fenómenos, se aplicará el test para Evaluación de la Inteligencia Emocional a través del Inventario de BarOn y la Escala de Autoevaluación de la depresión de Zung; es tipo bibliográfico dado que para la recopilación de información fue adquirida por diversas fuentes y referencias como libros, artículos científicos, documentos como diversas fuentes en documentos virtuales, con el objetivo de validar y consolidar la base de la presente investigación; es de tipo transversal dado que la recolección de datos así como la relación entre las variables se estableció en un tiempo único.

#### 1.2 Selección del área o ámbito de estudio

- a) **Provincia:** Tungurahua
- b) **Cantón:** Ambato
- c) **Lugar:** Universidad Técnica de Ambato

#### 1.3 Población

Se trabajará con un universo poblacional de 85 estudiantes de primer semestre paralelo A, B y C de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato

## **1.4 Criterios de inclusión y exclusión**

### **Inclusión**

- ✓ Estudiantes de primer semestre de la carrera de medicina.
- ✓ Estudiantes de 18 años de edad en adelante.
- ✓ Estudiantes que estén de acuerdo con el consentimiento informado.

### **Exclusión**

- ✓ Estudiantes que estén diagnosticados con depresión previa.
- ✓ Estudiantes que consuman sustancias psicoactivas.
- ✓ Estudiantes menores de 18 años de edad.
- ✓ Estudiantes que no estén de acuerdo con el consentimiento informado.

## **1.5 Diseño muestral**

La siguiente investigación se realizó con respecto a los criterios de inclusión y exclusión teniendo una población total de 85 estudiantes de los cursos de primer semestre de la carrera de medicina de Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

## 1.6 Operacionalización de Variables

**Tabla 2 Operalización de variable**

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Instrumentos
<b>Inteligencia emocional</b>	Es la capacidad de tener habilidades personales, emocionales, sociales y de destrezas que influyen en la habilidad de adaptarse y enfrentar las demandas y presiones del medio Barón (1997).	Excelentemente desarrollada	Capacidad para manejar su área interpersonal, intrapersonal, el manejo del estrés, manejo de sus emociones, ajustarse de manera eficiente a nuevas situaciones y capacidad para crear soluciones adecuadas.	Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar-On. 1997 Confiabilidad 0,93
		Bien desarrollada	Capacidad para evaluar sus propias emociones, tolerar las presiones del medio; logra conducir cualquier situación a soluciones adecuadas con optimismo y satisfacción.	

		Promedio	Capacidad de estar equilibrado en sus áreas intrapersonal, interpersonal, en cuanto al manejo del estrés y emociones, logra controlar sus impulsos ante situaciones estresantes.
		Mal desarrollada	Es la incapacidad de manejar correctamente sus emociones ante los demás y así mismo deben optimizar las habilidades para tener un buen manejo de las mismas.
		Baja	Incapacidad para manejar las áreas interpersonal e intrapersonal, así como sus emociones y adaptación.

		Muy Baja	Es la incapacidad total de autoidentificación personal, autoconciencia emocional, es incapaz de manejar situaciones estresantes, no tolera las presiones y no controla sus impulsos. Incapacidad de empatía y relaciones sociales.	
--	--	-------------	--	--

**Tabla N° 2:** Operalización de variable de Inteligencia Emocional

**Fuente:** relación entre inteligencia emocional y depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Tabla 3 Operalización de variables**

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Depresión</b>	La depresión es un trastorno psiquiátrico que se debe evaluar la duración de los síntomas ya que el paciente presenta parámetros como factores fisiológicos, respuesta al despertar durante el sueño, preocupación dificultades psicomotoras y dificultades emocionales Zung (1965).	No deprimido	Es la sensación de sentirse bien emocionalmente ante cada situación que se presente en el individuo, no tiene necesidad de asistir donde un profesional.	Escala de Autoevaluación para la depresión de Zung 1965  Confiabilidad 0,82
		Depresión ligera	Es la presencia de tristeza, preocupación acompañada de ansiedad, el sujeto puede aún realizar sus actividades cotidianas en las áreas social, personal, académica y laboral.	

		Depresión moderada	Es la presencia de síntomas depresivos con un alto nivel de ansiedad, la cual puede recurrir a un tratamiento con medicación antidepressiva.	
		Depresión grave	Presencia de síntomas que se hacen más evidentes por el nivel de ansiedad combinada de angustia y somatización lo cual interfieren en la vida cotidiana, puede llegar al suicidio, es necesario buscar tratamiento farmacológico.	

**Tabla N° 3:** Operalización de variable de depresión

**Fuente:** relación entre inteligencia emocional y depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)



## 1.7 Descripción y procedimientos para la recolección de información

Los procedimientos que se tomaron en cuenta para el estudio son los siguientes:

- Autorización de las autoridades correspondientes por medio de solicitudes emitidas por coordinación de la carrera de psicología clínica.
- Informar a la población sobre los objetivos de la investigación y la forma de aplicación de los test psicológicos.
- Dar a conocer el consentimiento informado para que la población elegida de la autorización correspondiente acerca de la información brindada al investigador.
- Aplicación de reactivos psicológicos que son: Test de Inteligencia Emocional de Barón y Test de Autoaplicación de Depresión de Zung.
- Calificar y tabular los resultados de los test psicológicos.
- Recolección de resultados por medio del análisis e interpretación de datos a través del programa SPSS.

### Descripción de reactivos psicológicos:

#### Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar-On

Con respecto al Inventario Emocional de Bar-On está constituida por 133 ítems donde el evaluado debe responder lo más sincero posible, se calificará por medio de la escala de Likert como: nunca, pocas veces, a veces, muchas veces y siempre que va del 1 al 5, estas respuestas serán sumadas dependiendo el número que puntee el evaluado. Los rangos de evaluación son:

- **130 o más:** capacidad emocional y social atípica.
- **120 a 129:** capacidad emocional y social muy alta. (Muy bien desarrollada).
- **110 a 119:** capacidad emocional y social alta. (Bien desarrollada).

- **90 a 109:** capacidad emocional y social adecuada. Promedia.
- **80 a 89:** capacidad emocional y social baja. Mal desarrollada, necesita mejorar.
- **70 a 79:** capacidad emocional y social muy baja. Bajo desarrollo.
- **69 y menos:** capacidad emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente bajo.

**Autor:** Reuven Barón (1997)

**Evalúa:** Inteligencia Emocional

**Número de ítems:** 133 ítems

**Duración:** 45 minutos

**Aplicación:** Individual o colectiva para personas mayores de 18 años

**Calificación:** es computarizada en la cual se debe colocar la respuesta de los participantes, inmediatamente suma el total de los ítems y realizada un estudio matemático para sacar el resultado final del test psicológico.

**Confiabilidad:** para determinar la confiabilidad del EQ-I realizaron una investigación con 352 personas, los resultados fueron exitosos con valor de alpha de Cronbach: escala intrapersonal  $\alpha = .91$ , escala interpersonal  $\alpha = .72$ , escala de adaptabilidad  $\alpha = .76$ , escala del manejo de estrés  $\alpha = .85$ , escala de humor  $\alpha = .85$ . Alpha de Cronbach 0.93.

**Validez:** el instrumento ha sido satisfactoriamente, actualmente se han realizado nuevos tipos de validación como contenido factorial, constructo, convergente, de grupo – criterio, discriminante y validez predictiva ha sido conducida en algunos países.

## **Escala de Autoaplicación de Depresión de Zung**

Es una escala que evalúa la depresión basada en forma empírica y derivada de en cierto modo del test de depresión de Hamilton, está constituida por preguntas positivas y negativas, el individuo deberá responder por medio de una puntuación del 1 al 4, poco tiempo, algo de tiempo, una buena parte del tiempo y la mayor parte del tiempo en la cual se califica por medio de la escala de Linker para obtener su puntuación final, a continuación, los rangos son:

- **25-49:** rango normal.
- **50-59:** depresión ligera.
- **60-69:** **depresión** moderada.
- **70 o más:** depresión grave.

**Autor:** Zung (1965)

**Evalúa:** Depresión

**Número de ítems:** 20 ítems

**Duración:** 15 minutos

**Administración:** Grupal o Individual.

**Calificación:** Manual

**Confiabilidad:** el instrumento psicológico tiene confiabilidad satisfactoriamente con un alpha Cronbach entre 0.79 y 0.82.

**Validez:** los índices de correlación oscilan entre 0.50 y 0.80 en los ítems de 3,6,18 y 20 que significa la presencia de la sintomatología depresiva, pero se debe tomar en cuenta que en la

población de adultos mayores disminuye su validez tanto para cuantificar la intensidad y la gravedad de la depresión.

## 1.8 Aspectos éticos

- **Proceso de consentimiento informado:** El consentimiento informado está basado en la autonomía de la persona, por la cual puede decidir, para cumplir con la bioética.
- **Consecuencias de la participación en el estudio:** Aquí se evalúa el potencial de los investigadores, las cualidades y experiencias científicas al igual que el entrenamiento en la protección de los sujetos en dicha investigación.
- **Confidencialidad de la información obtenida:** La información recolectada en el personal de salud debe ser confidencial, según el Reglamento del Comité de Bioética e Investigación en Seres Humanos de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, el art 4 de los valores éticos menciona “La integridad de hacer lo correcto, todo aquello que consideramos bien para nosotros y que no afecte los intereses de las demás personas, totalidad, plenitud, rectitud.
- **Informe de los resultados de las pruebas a los participantes:** Según el Reglamento del Comité de Bioética e Investigación en seres Humanos en la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias de la Salud según el artículo 3, el principio de hablar con la verdad “Expresar verbalmente el pensamiento, asegurando, opinando y denotando de reflexión con uno mismo expresando la realidad, la existencia real de la cosa” es decir que el personal de salud debe recibir resultados verídicos si ellos lo desean

La presente investigación está conformada en base al código de ética que corresponde a los Principios y Valores Éticos, son los siguientes:

1. Derechos humanos: son derechos que todo ser humano posee, sin desigualdad de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, raza etnia, color de piel, religión, lengua o cualquier otra situación.
2. Eficacia: es la habilidad que tiene la persona para alcanzar sus expectativas a través de la elaboración de una acción.
3. Efectividad: es la capacidad que tiene el individuo para manifestar un resultado por medio de una acción realizada.
4. Calidad: son conjuntos de propiedades que posee un individuo para caracterizarlo y valorarlo con respeto.
5. Hacer el bien: se refiere a lo provechoso que puede realizar el individuo por medio de la moral para llegar a lo correcto conforme al deber que se debe aplicar.
6. Decir la verdad: es manifestar el pensamiento con seguridad en base a la realidad o existe de un hecho real.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

#### 4.1 Resultados de inteligencia emocional

**Inteligencia Emocional.**

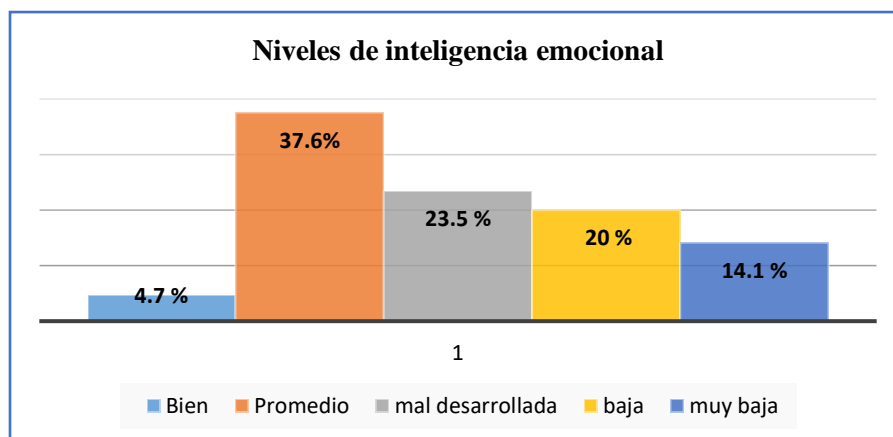
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Excelente	0	0	0	0
Muy Bien	0	0	0	0
Bien	4	4.7	4.7	4.7
Adecuada	32	37.6	37.6	42.4
mal desarrollada	20	23.5	23.5	65.9
Baja	17	20.0	20.0	85.9
Muy baja	12	14.1	14.1	100.0
Total	85	100.0	100.0	

**Tabla 4:** Inteligencia Emocional

**Fuente:** relación entre Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Análisis:** De los 85 casos evaluados; 32 personas presentan una inteligencia emocional adecuada; 20 personas presentan una inteligencia emocional mal desarrollada; 17 personas una inteligencia emocional baja, 12 personas presentan una inteligencia emocional muy baja y 4 personas presentan inteligencia emocional bien desarrollada.



**Figura N° 1:** Nivel de Inteligencia Emocional

**Fuente:** relación entre Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Interpretación:** En la figura N° 1 se observa que la población presenta el 37,6 % de la población presenta un nivel adecuado de inteligencia emocional, los adolescentes se encuentran en una capacidad adecuada para manejar su área intrapersonal, interpersonal, emociones y adaptación a factores estresantes; el 23.5 % de la población presenta un nivel de inteligencia emocional mal desarrollada, son incapaces de controlar las emociones; el 20 % de la población presenta un nivel de inteligencia emocional baja, los sujetos necesitan mejorar considerablemente su área intrapersonal e interpersonal, el 14,1 % de la población presenta un nivel de inteligencia emocional muy baja, son incapaces de manejar y reconocer sus propias emociones como la de los demás, dificultades en las relaciones sociales y el 4.7 % un nivel bien desarrollado de la inteligencia emocional, logrando manejar las áreas interpersonal e intrapersonal, control de emociones y adaptación en cualquier tipo de situación sin causar daño así mismo o a los demás.

#### 4.2 Resultados de depresión

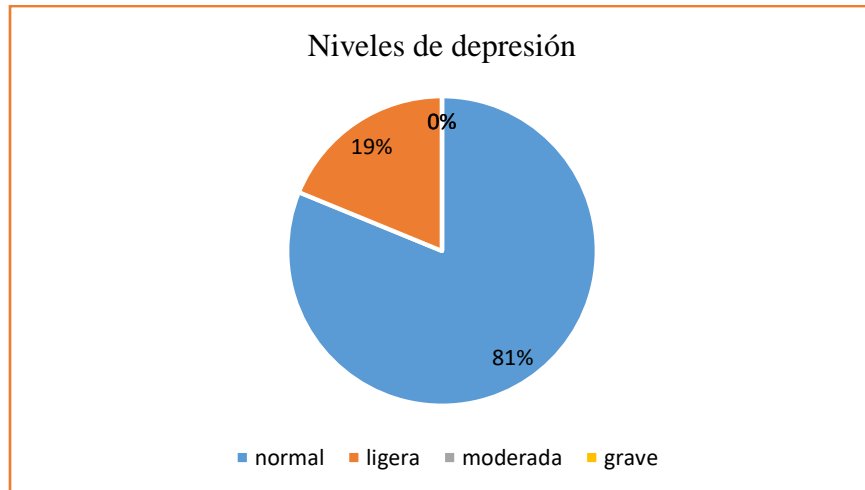
		Depresión			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No deprimido	69	81.2	81.2	81.2
	Ligera	16	18.8	18.8	100.0
	Moderada	0	0	0	
	Grave	0	0	0	
	Total	85	100.0	100.0	

**Tabla 5:** Depresión

**Fuente:** relación entre Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Análisis:** De los 85 casos evaluados se puede observar que los 69 estudiantes no presentan depresión mientras que 16 estudiantes presentan depresión ligera.



**Figura N° 2:** Nivel de Depresión

**Fuente:** relación entre Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Interpretación:** En la figura N° 2 se puede observar que la población se encuentra en un nivel no deprimido la cual los jóvenes no presentan síntomas de depresión, se considera que los adolescentes logran realizar sus actividades adecuadamente y también presentan depresión ligera en los estudiantes lo que puede significar la presencia de síntomas de depresión como tristeza, apatía o desinterés, pero logran seguir realizando sus actividades cotidianas a nivel social, personal y académica.



### 4.3 Resultados según el género

#### Inteligencia Emocional.

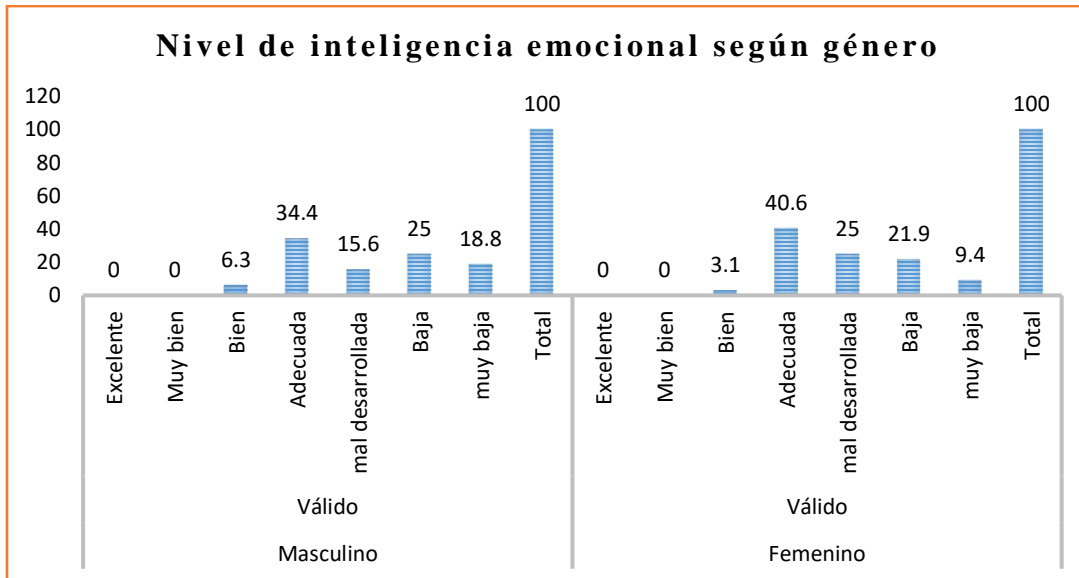
Género	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	Válido Excelente	0	0	0
	Muy bien	0	0	0
	Bien	2	6.3	6.3
	Adecuada	11	34.4	40.6
	mal desarrollada	5	15.6	56.3
	Baja	8	25.0	81.3
	muy baja	6	18.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0
Femenino	Válido Excelente	0	0	0
	Muy bien	0	0	0
	Bien	1	3.1	3.1
	Adecuada	13	40.6	43.8
	mal desarrollada	8	25.0	68.8
	Baja	7	21.9	90.6
	muy baja	3	9.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0

**Tabla 6:** Inteligencia emocional según el género

**Fuente:** relación entre Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Análisis:** Se puede observar que 13 de las estudiantes tienen inteligencia emocional adecuada mientras que el 11 de los estudiantes tienen inteligencia emocional adecuada, las estudiantes presentan 8 con inteligencia emocional mal desarrollada mientras que los estudiantes presentan 5 con inteligencia mal desarrollada, 8 de los estudiantes tienen inteligencia emocional baja mientras que 7 de las estudiantes presentan inteligencia emocional baja, 6 de los estudiantes presentan inteligencia emocional muy baja mientras que 3 de las estudiantes presentan inteligencia emocional muy baja y 2 de los estudiantes con inteligencia emocional bien desarrollada mientras que 1 estudiante tiene inteligencia emocional bien desarrollada.



**Figura N° 3:** Nivel de Inteligencia Emocional según el género  
**Fuente:** relación entre Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes  
**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Interpretación:** En la figura N° 3 corresponde a los estudiantes indicando que la mayoría de los jóvenes tienen un nivel de inteligencia emocional adecuada o promedio, así mismo se presenta un índice de inteligencia emocional baja en los estudiantes, existiendo también un nivel de inteligencia emocional muy baja pero que algunos de los estudiantes presenta un nivel de inteligencia emocional mal desarrollada así como solo pocos estudiantes tiene nivel de inteligencia emocional bien desarrollada y a su vez ninguno de los estudiantes presentan un nivel de inteligencia emocional excelente y muy bien desarrollada. Mientras que en las estudiantes indica igualmente la mayoría de las adolescentes presentan un nivel de inteligencia emocional adecuada o promedio, de igual manera indica que hay un nivel de inteligencia emocional mal desarrollada en las adolescentes, así como un nivel de inteligencia emocional bajo y muy baja, respectivamente solo pocas estudiantes muestran un nivel de inteligencia emocional bien desarrollada mientras que un nivel de inteligencia emocional excelente y bien desarrollada no se encontró en ninguna de las adolescentes.

#### 4.4 Relación entre inteligencia emocional y depresión

##### Intel. Emocional y Depresión. Tabulación cruzada

Recuento

		Depresión				Total
		No deprimido	ligera	Moderada	Grave	
Intel. Emoc.	Excelente	0	0	0	0	0
	Muy bien	0	0	0	0	0
	Bien	3	1	0	0	4
	promedio	24	8	0	0	32
	mal	18	2	0	0	20
	desarrollada			0	0	
	Baja	15	2	0	0	17
muy baja	9	3	0	0	12	
Total		69	16			85

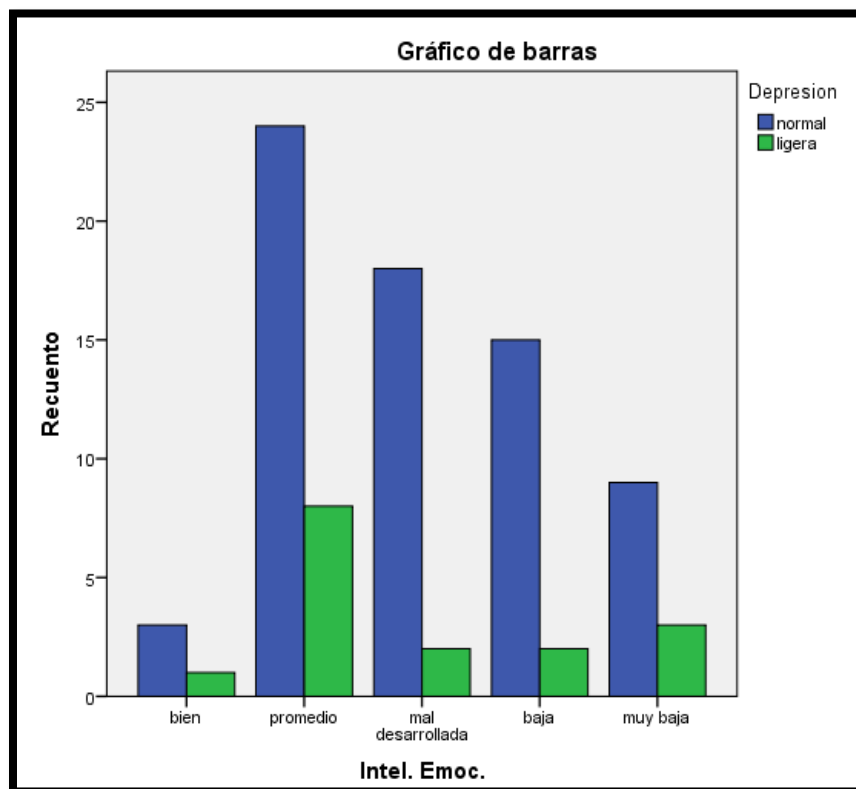
**Tabla 7:** Tabla cruzada de Inteligencia Emocional y Depresión

**Fuente:** relación entre Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Análisis:** De los 85 evaluados se puede observar que 32 estudiantes presentan un nivel de inteligencia emocional promedio o adecuada que corresponde el 24 no deprimidos y 8 depresión ligera, de 20 estudiantes presentan un nivel de inteligencia emocional mal desarrollada que corresponde a 18 no deprimidos y 2 con depresión ligera, de 17 estudiantes indica que están en un nivel de inteligencia emocional baja que pertenece 15 no deprimido y 2 con depresión ligera, de 12 estudiantes tienen inteligencia emocional muy baja de los cuales 9 no están deprimidos y 3 presentan depresión ligera y 4 estudiantes

## Relación entre inteligencia emocional y depresión.



**Figura N° 4:** Inteligencia Emocional y Depresión

**Fuente:** relación entre Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Interpretación:** En la figura N° 4 se determina que la inteligencia emocional promedio o adecuada sobresale el nivel no deprimido a relación del nivel de depresión ligera, así mismo se observa que en el nivel de inteligencia emocional mal desarrollada los estudiantes presentan un nivel no deprimido, en el nivel de inteligencia baja se aprecia el nivel no deprimido a diferencia del nivel de depresión ligera, en el nivel de inteligencia emocional muy baja igualmente se identifica el nivel no deprimido a relación del nivel de depresión ligera y el nivel de inteligencia emocional bien desarrollada se observa que predomina el nivel no deprimido.

#### 4.5 Verificación de hipótesis

##### Pruebas de chi-cuadrado Inteligencia Emocional y Depresión

	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)	Significación exacta (2 caras)	Significación exacta (1 cara)	Probabilidad en el punto
Chi-cuadrado de Pearson	2.772 <sup>a</sup>	4	.597	.632		
Razón de verosimilitud	2.919	4	.572	.668		
Prueba exacta de Fisher	3.032			.556		
Asociación lineal por lineal	.274 <sup>b</sup>	1	.601	.636	.347	.084
N de casos válidos	85					

a. 5 casillas (50.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .75.

b. El estadístico estandarizado es -.524.

**Tabla 8:** Chi Cuadrado Inteligencia Emocional y Depresión

**Fuente:** relación entre Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes

**Autor:** Anchatuña, E. (2017)

**Interpretación:** Se realizó el análisis de datos aplicando la prueba del chi cuadrado encontrando que  $(\chi^2 (4) = 2.772, p < 0.05, N85)$  arroja una significancia exacta de 0.632, encontrando así que  $0.632 > 0.05$  establecido. Por lo tanto, que se acepta la  $H_0$ , que apoya la independencia de variables entre la inteligencia emocional y depresión, concluyendo que no existe relación entre las mismas.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Se comprobó la hipótesis por medio del análisis de datos aplicando la prueba del chi cuadrado obteniendo como resultado  $\chi^2(4) = 2.772$ ,  $p < 0.05$ ,  $N=85$ ), arroja una significancia exacta de 0.632: donde  $0.632 > 0.05$ , por lo tanto, se acepta la  $H_0$  y se concluye que entre las variables inteligencia emocional y depresión no existe ninguna relación.
- Se concluye que el 37,6 % de la población estudiantil predomina el nivel promedio o adecuado de inteligencia emocional por lo tanto se encuentran en la capacidad adecuada para controlar su área intrapersonal que se caracteriza por tener una autoconciencia y autoevaluación de sus emociones, el área interpersonal que se determina por tener buenas relaciones sociales, así mismo como tener la capacidad para tolerar las presiones del medio ambiente y saber cómo adaptarse a las mismas. Así mismo se evidencio que el 20% de los estudiantes presentan una inteligencia emoción baja.
- Se concluye que el 81% de los estudiantes presentan un nivel no deprimido es decir que los estudiantes no presentan síntomas de depresión mientras que el 19% presentan un nivel ligero existiendo ciertos síntomas de depresión logrando realizar sus actividades cotidianas. Sin embargo, no se encontró ningún índice de nivel de depresión moderada y grave en los estudiantes.
- Con respecto a los niveles de inteligencia emocional según el género, se observó que los porcentajes de las estudiantes tienen hacer más elevados en el nivel de inteligencia emocional promedio o adecuada con un 40.6%. En relación a al nivel de inteligencia

emocional bien desarrollada los estudiantes tienen el 6.3% mientras que en las mujeres con un 3.3%. Así mismo en la inteligencia emocional muy baja las estudiantes con un 9.4% mientras que los estudiantes con un porcentaje del 18.8%.

## **5.2 Recomendaciones**

- Planificar conferencias de psicoeducación, informando la importancia de la inteligencia emocional, en la que se focalice el desarrollando de ciertas habilidades con la finalidad que el estudiante aprenda a controlar los impulsos, manejar y controlar las emociones, a ser empático, trabajar en la resolución de problemas y toma de decisiones, tener tolerancia al estrés y poseer buenas relaciones sociales.
- Realizar intervenciones psicológicas en cuanto a los estudiantes que poseen depresión ligera para averiguar cuáles son las causas y brindar un tratamiento adecuado basado en tareas psicológicas dependiendo del enfoque psicológico que el psicólogo vaya a emplear en los estudiantes.
- Potenciar la inteligencia emocional en cuanto a los estudiantes con la intención de mejorar las habilidades que se encuentran dentro de la inteligencia emocional la misma que brinda estabilidad en las diferentes áreas como: laboral, personal, académico, social y familiar,
- Aplicar la investigación en otra población y muestra para determinar la relación de las variables de inteligencia emocional y depresión según las edades en grupos homogéneos, teniendo en cuenta el número de personas quienes vayan a participar en la investigación, así como los criterios de inclusión y exclusión para obtener un mejor resultado de la investigación, comprobando la correlación de las variables.

## Referencia bibliográfica

### Bibliografía

Gracia, P y Magariños, M. (2000). Guía de Bolsillo de calificación CIE X. Madrid, España. Medica Panamericana.

Charles, D. 1872. Expresión de las emociones en el hombre y en los animales.

Mateo, E. (1996). Traducción del libro La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual.

### Linkografía

Admin. (2017). Las causas de la depresión en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://www.lowstars.com/OAg77wAo/>

Agell, I. (2010). Trastorno bipolar (maniaco depresivo). Recuperado en <http://www.sepsiq.org/file/Royal/TRASTORNO%20BIPOLAR.pdf>

Alberdi, J., Taboada, O., Castro, C y Vásquez, C. (2006). Depresión. Recuperado de <http://www.scamfyc.org/documentos/Depresion%20Fisterra.pdf>

Amatista. (2009). La Estructura de la Inteligencia Emocional en pacientes portadores de trastornos Neuróticos. Recuperado de <https://diariodeltoc.wordpress.com/2009/10/18/la-estructura-de-la-inteligencia-emocional-en-pacientes-portadores-de-trastornos-neuroticos/>

Anónimo. (2016). OPS: 5% de adultos latinoamericanos sufren depresión y pocos se tratan. <http://www.elnuevoherald.com/noticias/article2018260.html>



Anónimo. (10 de junio de 2012). Solo el 10% de pacientes es diagnosticado con depresión. *El comercio*. Recuperado de <http://www.elcomercio.com/tendencias/10-pacientes-diagnosticado-depresion.html>

Anónimo. (10 de julio de 2007). Guayaquileños se deprimen por falta de trabajo o dinero. *El Universo*. Recuperado de <http://www.eluniverso.com/2007/07/10/0001/18/DBB4C16E674A4768BB1C83256EBB24AA.html>

Anónimo. (2006). Un ensayo de Daniel Goleman, el investigador más prestigiado en el tema de Inteligencia Emocional. Recuperado de <http://www.joseacontreras.net/promemp/lider00.htm>

Anónimo. (9 de marzo de 2006). Inteligencia emocional beneficia a la educación. *La hora*. Recuperado de [http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/403070/-1/%0D%0AInteligencia\\_emocional\\_beneficia\\_a\\_la\\_educaci%C3%B3n%0D%0A.html#.WSi0qGg1\\_IU](http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/403070/-1/%0D%0AInteligencia_emocional_beneficia_a_la_educaci%C3%B3n%0D%0A.html#.WSi0qGg1_IU)

Anónimo. (2013). El Modelo Cognitivo de la Depresión. Recuperado de: <http://cetecic.com.ar/revista/el-modelo-cognitivo-de-la-depresion/>

Azpiazu, L y Sarasca, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *Science Direct*, 8 (1), 23-29. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899215000100>

Balarezo, M. (2015). “Problemas paterno filiales y su influencia en la inteligencia emocional de los adolescentes de la “unidad educativa delia Ibarra de Velasco c.c.f.” del cantón pujilí”. UTA, Ambato. Recuperado de

<http://redi.uta.edu.ec/bitstream/123456789/10340/1/Balarezo%20Acu%20%b1a%2c%20Maritza%20Magdalena.pdf>

Barraza, R., Muñoz, N y Behrens, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista chilena de neuropsiquiatría*. 55 (1). doi: 10.4067/S0717-92272017000100003

Bisquerra, R. (2017). El modelo de Goleman: Inteligencia Emocional - Daniel Goleman. Grupo de orientación psicopedagógica. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

Caal, T., Cruz, N., De León, P y Hernández, L. (2013). Beneficios de ser inteligente emocionalmente. Recuperado de <https://comunicacionorganizacional2013.files.wordpress.com/2013/04/beneficios-inteligencia-emocional-2.pdf>

Camacho, J. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. Recuperado de: <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>

Castillo, K y Greco, C. (2014). Inteligencia emocional: un estudio exploratorio en escolares argentinos de contextos rurales. *Revista de Psicología Universidad de Chile*, 23 (2), 116-132. Recuperado de <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/36152/37835>

Cazalla, L y Molero, D. (2014). La inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos. *Red de Revistas Científicas de America Latinay el Crike, España y Portugal*. 25 (3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/3382/338233061007/>

- Clavero, A. (2011). repositorio.ual. Recuperado de [http://repositorio.ual.es:8080/bitstream/handle/10835/1177/Clavero\\_Mu%20c3%b1oz\\_Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ual.es:8080/bitstream/handle/10835/1177/Clavero_Mu%20c3%b1oz_Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Chico, M. (2016). La inteligencia emocional en el rendimiento escolar de los estudiantes de 4to, 5to, 6to año de educación general básica, “Unidad educativa ambato”, Ambato. Recuperado de <http://redi.uta.edu.ec/bitstream/123456789/20805/1/Mayra%20Alexandra%20Chico%20Villagr%C3%A1n.pdf>
- CG, N. (2014). A review of depression research in malaysia. *The Medical Journal Of Malaysia*, 69 Suppl A, 42-45. Recuperado de: <http://europepmc.org/abstract/med/25417950>
- Días., L. (2015). La teoría de la inteligencia emocional. Recuperado de <http://www.licara.es/la-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Dahab, J., Rivadeneira, C y Minci, A. (2002). Depresión desde la perspectiva cognitiva conductual. *Revista de terapia cognitiva conductual*. Recuperado de: <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/la-depresion-desde-la-perspectiva-cognitivo-conductual.pdf>
- Dongil, E y Cano, A. (2014). Habilidades sociales. Recuperado de [http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)
- Estrada, J. (2015). Influencia de la inteligencia emocional en los resultados académicos de estudiantes de las Ciencias Médicas. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 14 (2). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2015000200014](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2015000200014)

- Espinoza, M., y Sanhueza, O. (2012). Miedo a la muerte y su relación con la inteligencia emocional de estudiantes de enfermería de concepción. *Acta Paulista de Enfermería*, 25 (4), 607-613. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002012000400020>
- Ferrocál., F y Pacheco., N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 19(3), 63-93. Recuperado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)
- Ferrel, F., Vélez, J y Ferrel, L. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Revista Encuentros*. 12 (2), 35-47. Recuperado en <http://www.scielo.org.co/pdf/encu/v12n2/v12n2a03.pdf>
- Finlay, C. (2006). Factores psicosociales de la depresión. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 35 (3). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572006000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572006000300009)
- Fuentes, L. (4 de abril de 2017). México social: depresión, agenda de riesgo. *Excelsior*. Recuperado de <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2017/04/04/1155769>
- Guamán, Z. (2014). La familia desligada y su influencia en la inteligencia emocional de los adolescentes que asisten a la fundación del proyecto “Don Bosco” de la ciudad de Ambato en el periodo abril – septiembre 2014. Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/9287/1/Guam%C3%A1n%20Toaquiza%2c%20Jenny%20Zoraida.pdf>

- Ginebra. (2017). La depresión afecta al 5% de la población en España. *La Vanguardia*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/vida/20170223/42246994546/espana-depresion-5-poblacion.html>
- Hervás, G y Vásquez, C. (2007). Los efectos de experimentar estados emocionales complejos. Recuperado de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=1346](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1346)
- INFA. (2012). Escuelas y colegios amigos de las niñas, niños adolescentes. Recuperado de <https://www.messen.de/de/7976/hannover/infa/info>
- Jiménez, M., y López, E. (2013). Impacto de la inteligencia emocional percibida, actitudes sociales y expectativas del profesor en el rendimiento académico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(29), 75-98. Recuperado de [http://www.investigacionpsicopedagogica.com/revista/articulos/29/espanol/Art\\_29\\_771.pdf](http://www.investigacionpsicopedagogica.com/revista/articulos/29/espanol/Art_29_771.pdf)
- Lawrence., S. (1997). La Inteligencia Emocional de los Niños. Recuperado de [http://www.utemvirtual.cl/plataforma/aulavirtual/assets/asigid\\_745/contenidos\\_arc/39250\\_c\\_goleman.pdf](http://www.utemvirtual.cl/plataforma/aulavirtual/assets/asigid_745/contenidos_arc/39250_c_goleman.pdf)
- Llibre, J., Prieto, A., García, L., Díaz, J., Viera, C., & Piloto, A. (2015). Influencia de la inteligencia emocional en los resultados académicos de estudiantes de las Ciencias Médicas. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 241-252.
- López, L. (2013). Inteligencia emocional percibida, motivación de logro y rendimiento escolar en estudiantes de conservatorio de música. *Revista Electrónica de Música en la Educación*, (32), 1-18. Recuperado de <http://musica.rediris.es/leeme/revista/lopez13.pdf>

- López, M., González, I., López, A., Palos, P y Oudhof, H. (2012) Depresión en adolescentes: El papel de los sucesos vitales estresantes. *Revista Ciencia y Medica*. 35 (1). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252012000100006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000100006)
- Lorenzo, M. (2015). Los hombres y las mujeres procesan las emociones de manera distinta. Recuperado en [https://www.tendencias21.net/Los-hombres-y-las-mujeres-procesan-las-emociones-de-manera-distinta\\_a39437.html](https://www.tendencias21.net/Los-hombres-y-las-mujeres-procesan-las-emociones-de-manera-distinta_a39437.html)
- Macías, F., Gutiérrez, C., González, C y Crespillo, D. (2016). Relación entre inteligencia emocional y la calidad de vida de los profesionales con la consecución de los objetivos laborales en el distrito de atención primaria costa del sol. *Medicina en español*. 48 (5). Recuperado de <https://medes.com/publication/109687>
- Morales, C., Pérez, V., León, S., Medrano, A., Aguilar, M y Guzmán, R. (2013). Síntomas depresivos y rendimiento escolar en estudiantes de Medicina. *Salud mental*. 36 (1), 59-65. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n1/v36n1a8.pdf>
- Moreta, M. (24 de abril de 2017). Tungurahua registra 16 casos de suicidio entre enero y abril de este año. *El Comercio*. Recuperado de <http://www.elcomercio.com/actualidad/tungurahua-suicidio-ecuador-ambato-muertes.html>
- Navarro, J., Moscoso, M y Calderón, G. (2017). La investigación de la depresión en adolescentes en el Perú: una revisión sistemática. *Liberabit, Revista Psicologica*. 23 (1), 57 – 74. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/686/68651823005.pdf>
- Núñez, T., Rodríguez, J., Berrocal, P y Postigo, J. (2008). ¿Es la inteligencia emocional cuestión de género? Socialización de competencias emocionales en hombres y mujeres y sus

implicaciones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 6 (5), 455-474.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924011>

OMS, (2016). La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%. Recuperado en <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>

OMS. (2017). Depresión. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>

OMS. (2017). Depresión en Colombia es más alta que promedio en el mundo. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/vida/salud/cifras-sobre-depresion-en-colombia-y-en-el-mundo-segun-la-oms-61454>

OMS. (2017). Ecuador, entre los países con más casos de depresión en Latinoamérica. Recuperado de [http://www.redaccionmedica.ec/secciones/salud-publica/ecuador-entre-los-paises-con-m-s-casos-de-depresi-n-en-latinoam-rica-89705](http://www.redaccionmedica.ec/secciones/salud-publica/ecuador-entre-los-paises-con-mas-casos-de-depresi-n-en-latinoam-rica-89705)

Orozco, E. (2007). Inteligencia social y sobrevivencia. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/inteligencia-social-y-sobrevivencia/>

Roca, E. (2002). Terapia cognitiva de Beck para la depresión. Recuperado de [http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/5\\_-\\_tcbeck.pdf](http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/5_-_tcbeck.pdf)

Ramos, P. (15 de abril de 2017). La depresión en los estudiantes universitarios ½. Recuperado de <https://www.um.es/documents/378246/2964900/Normas+APA+Sexta+Edici%C3%B3n.pdf/27f8511d-95b6-4096-8d3e-f8492f61c6dc>

Regader, B. (2014). La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. Recuperado de <https://psicologiymente.net/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>

- Riveros, M., Hernández, H y Riviera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Revista Facultad de Psicología*. 10(1), 91-102. Recuperado de file:///C:/Users/ELYTA/Downloads/Dialnet-NivelesDeDepresionYAnsiedadEnEstudiantesUniversita-2348649.pdf
- Rodríguez, E., Moreira, I., Catillo, O., Moreno, N y Hernández, P. (2011). Factores de riesgo del intento suicida en adolescentes, Pinar del Río. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Rio*. 15 (4) Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942011000400007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942011000400007)
- Suarez, Y. (2012). La Inteligencia Emocional como Factor Protector ante el Suicidio en Adolescentes. *Revista de Psicología GEPU*. 3 (1), 01-284. Recuperado de file:///C:/Users/ELYTA/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalComoFactorProtectorAnteElSu-3982396.pdf
- Samaniego, A. (14 de noviembre de 2016). Ecuador es el país más empático y emocional del mundo. *El Telégrafo*. Recuperado de <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/buen-vivir/37/ecuador-es-el-pais-mas-empatico-y-emocional-del-mundo>
- Serrano, C., Rojas, A y Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 15 (1), 47-60. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>
- Ugarriza, N. (2017). La evaluación de la inteligencia emocional. Recuperado de [http://www.academia.edu/16905879/LA\\_EVALUACION\\_DE\\_LA\\_INTELIGENCIA\\_EMOCIONAL](http://www.academia.edu/16905879/LA_EVALUACION_DE_LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL)



Vargas, I. (13 de junio de 2014). Falta a jóvenes habilidades emocionales. *Expansión*. Recuperado de [http://expansion.mx/mi-carrera/2014/06/12/falta-a-jovenes-habilidades-emocionales?internal\\_source=PLAYLIST](http://expansion.mx/mi-carrera/2014/06/12/falta-a-jovenes-habilidades-emocionales?internal_source=PLAYLIST)

Vargas, M. (5 de junio de 2011). La inteligencia emocional y la educación. *La Hora*. Recuperado de [http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101152482/-1/La\\_inteligencia\\_emocional\\_y\\_la\\_educaci%C3%B3n.html#.WSYOpGg1\\_IU](http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101152482/-1/La_inteligencia_emocional_y_la_educaci%C3%B3n.html#.WSYOpGg1_IU)

Vergara, k., Díaz, S y Gonzales, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. 7 (1). doi: 10.4321/S1699-695X2014000100003

Veloso, Cuadra, Antezana, Avendaño y Fuentes. (2013). Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial

Zung., W. (1995). A self-rating depression scale. *Arch Gen Psychiatry* 12, 63-70. Recueperado de [http://www.mentalhealthministries.net/resources/flyers/zung\\_scale/zung\\_scale\\_sp.pdf](http://www.mentalhealthministries.net/resources/flyers/zung_scale/zung_scale_sp.pdf)

## Citas Bibliográficas – BASE DE DATOS UTA

**SCOPUS:** Cazalla, L y Molero, D. (2014). Inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25 (3), 56-73. Recuperado de <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84920879355&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=inteligencia+emocional&nlo=&nlr=&nls=&sid=533CD260CF6468714429696120A0B27F.wsnAw8kcdt7IPYLO0V48gA%3a10&sot=b&sdt=b&sl=37&s=TITLE-ABS-KEY%28inteligencia+emocional%29&relpos=39&citeCnt=2&searchTerm>

**SCOPUS:** Macías, J., Gutiérrez, C., Carmona, J y Crespillo, D. (2016). Relación de la inteligencia emocional y calidad de vida profesional con la consecución de objetivos laborales en el distrito atención primaria Costa de Sol. 48 (5), 301-307. Recuperado de <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84941242804&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=inteligencia+emocional&st2=&sid=533CD260CF6468714429696120A0B27F.wsnAw8kcdt7IPYLO0V48gA%3a10&sot=b&sdt=b&sl=37&s=TITLE-ABS-KEY%28inteligencia+emocional%29&relpos=5&citeCnt=1&searchTerm>

**PRO-QUEST:** Ubalado, U y Suarez, Y. (2012). Relación entre inteligencia emocional, depresión y rendimiento académico en estudiantes de psicología. *Psicogente*. 15 (28), 348-359. Recuperado en <https://search.proquest.com/docview/1815498808/D596BFF3525F4623PQ/12?accountid=36765>

**PRO-QUEST:** Herald, D y Heights, A. (2013). Diferentes tipos de depresión. ¿Qué causa la depresión? Recuperado en <https://search.proquest.com/docview/1355411464/7CFA035667884E81PQ/2?accountid=36765>

## Anexos

### Anexo 1 Escala de Autoevaluación para la depresión de Zung

#### Escala de Autoevaluación para la Depresión de Zung (SDS)

Por favor lea cada enunciado y decida con que frecuencia el enunciado describe la forma en que usted se ha sentido en los últimos días.

Por favor marque (✓) la columna adecuada.	Poco tiempo	Algo del tiempo	Una buena parte del tiempo	La mayor parte del tiempo
1. Me siento decaído y triste.				
2. Por la mañana es cuando me siento mejor.				
3. Siento ganas de llorar o irrumpo en llanto.				
4. Tengo problemas para dormir por la noche.				
5. Como la misma cantidad de siempre.				
6. Todavía disfruto el sexo.				
7. He notado que estoy perdiendo peso.				
8. Tengo problemas de estrefimiento.				
9. Mi corazón late más rápido de lo normal.				
10. Me canso sin razón alguna.				
11. Mi mente está tan clara como siempre.				
12. Me es fácil hacer lo que siempre hacía.				
13. Me siento agitado y no puedo estar quieto.				
14. Siento esperanza en el futuro.				
15. Estoy más irritable de lo normal.				
16. Me es fácil tomar decisiones.				
17. Siento que soy útil y me necesitan.				
18. Mi vida es bastante plena.				
19. Siento que los demás estarían mejor si yo muriera.				
20. Todavía disfruto de las cosas que disfrutaba antes.				

## Anexo 2 Test de Inteligencia Emocional BarOn

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Es difícil para mí disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problema para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender como me siento.

36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mi mismo(a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.

75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aún cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aún cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.

115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.



### Anexo 3 Hoja de Respuesta del test Inteligencia Emocional BarOn

INGENIERIA		HOJA DE RESPUESTAS DEL INVENTARIO EMOCIONAL BarOn																					
Apellidos y Nombres: _____					Edad: _____		Sexo: _____		Ocupación: _____			Fecha: ____/____/____											
Fecha de nacimiento: _____					Lugar de nacimiento: _____			Dirección actual _____															
Escoja UNA de las 5 alternativas:																							
1 NUNCA		2 POCAS VECES		3 A VECES		4 MUCHAS VECES		5 SIEMPRE															
1	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	82	1	2	3	4	5	109	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	83	1	2	3	4	5	110	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	84	1	2	3	4	5	111	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	31	1	2	3	4	5	85	1	2	3	4	5	112	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	86	1	2	3	4	5	113	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	87	1	2	3	4	5	114	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	61	1	2	3	4	5	88	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	89	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	90	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	91	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	92	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	93	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	94	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5	41	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	95	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	96	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	97	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	71	1	2	3	4	5	98	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	99	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	100	1	2	3	4	5
#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	101	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	102	1	2	3	4	5
#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	103	1	2	3	4	5
#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	104	1	2	3	4	5
#	1	2	3	4	5	51	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	105	1	2	3	4	5
#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	106	1	2	3	4	5
#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	107	1	2	3	4	5
#	1	2	3	4	5	#	1	2	3	4	5	81	1	2	3	4	5	108	1	2	3	4	5

Anexo 4 Consentimiento informado

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo..... con cedula de identidad .....  
autorizo a la Srta. Nelly Elizabeth Anchatuña Zurita hacer uso de la información que yo pueda proporcionarle para la realización de su proyecto de investigación con el tema “RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES” de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Carrera de Psicología Clínica, la misma que se llevara a cabo en los primeros semestres de la Carrera de Medicina.

El objetivo de este documento es:

Darle a conocer que la participación es voluntaria, esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar sin tener que dar explicaciones. Es posible que usted no reciba ningún tipo de beneficio directamente puesto que los resultados tienen como finalidad producir información o conocimiento sobre el tema a investigar.

Finalmente es necesario mencionar que el estudio no produce ningún tipo de daño o riesgo, se garantiza total discreción y confidencialidad acerca de los resultados e información.

Agradezco su colaboración.

Fecha: .....

Firma: .....