



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

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS  
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Psicólogo Clínico

**Autor:** Ayala Herrera, Víctor Eduardo

**Tutor:** Ps Cl. Mg. Céspedes Guanchamboza, Danilo Alejandro

**Ambato - Ecuador**

**Marzo 2023**



## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En calidad de tutor del Proyecto de investigación sobre el tema: **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** de Ayala Herrera Víctor Eduardo estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Marzo de 2023

**EI TUTOR**

---

Ps Cl. Mg. Céspedes Guanchamboza, Danilo Alejandro

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este trabajo de grado.

Ambato, Marzo de 2023

### EL AUTOR



---

Ayala Herrera, Víctor Eduardo



## **DERECHOS DE AUTOR**

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

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

Ambato, Marzo de 2023

## **EL AUTOR**

Ayala Herrera, Víctor Eduardo



## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Proyecto de Investigación, sobre el tema: **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** de Ayala Herrera Víctor Eduardo estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Marzo de 2023

Para constancia firman:

---

Presidenta

---

Primer vocal

---

Segunda vocal



## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación es dedicado a mí querida madre Cristina Herrera quien con su apoyo, amor y trabajo duro me impulso a lograr una de mis anheladas metas, convertirme en Psicólogo Clínico y a mi padre Santiago Ayala quien con sus principios y consejos formo en mí una mentalidad perseverante, me demostró que todo sueño es posible de cumplir si se muestra dedicación, espero que ahora en el cielo estés viendo lo que he conseguido y te sientas orgulloso de mi.

A mis primos Javier y Lorena quienes con su buena voluntad, optimismo y palabras de aliento siempre estuvieron conmigo y me brindaron su ayuda cuando más la necesitaba.

Y finalmente se lo dedico a mi hija Valentina quien con su sonrisa y amor ilumina hasta mis días más grises y me recuerda que tengo un motivo para salir adelante.

**Víctor Ayala**



## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco a Dios quien me protegió y me brindo su bendición en cada instante de mi vida, permitiéndome disfrutar y aprender del proceso.

A mi madre por brindarme su ejemplo de entrega, esfuerzo y lucha para afrontar la vida, así como su amor y apoyo incondicional, además de motivarme en cada momento de este camino ya sea de madrugada, tarde o noche, para que no me rinda y consiguiera mi tan anhelado sueño.

A mi hija Valentina a la cual amo y adoro mucho ya que se convirtió en mi mayor fortaleza y la razón por la cual me levanto todos los días con el deseo de ser una mejor persona. Todo lo bueno que hago es por ella para que en un futuro se sienta orgullosa de su padre.

De igual forma quiero resaltar mi agradecimiento a cada una de las personas que estuvieron conmigo en cada una de las etapas de mi vida. Mencionó especial a mi Tío Javier quien admiro mucho, siempre fue un pilar fundamental para mí desde que era pequeño, guiándome y aconsejándome para ser un buen ser humano.

Finalmente quiero agradecer a mi tutor Ps Cl. MG. Danilo Alejandro Céspedes Guanchamboza por brindarme su paciencia, tiempo, dedicación y todos sus conocimientos para llevar a cabo el presente estudio y llegar a su culminación de forma exitosa.

**Víctor Ayala**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iii
DERECHOS DE AUTOR .....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	v
DEDICATORIA... ..	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS... ..	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	2
1. MARCO TEÓRICO.....	2
1.1 Antecedentes investigativos .....	2
1.1.1 Contextualización.....	2
1.1.2 Estado del arte .....	3
1.1.3 Definición de las variables.....	9
1.2 Objetivos .....	17
CAPITULO II .....	19
2. METODOLOGÍA... ..	19
2.1 Métodos.....	19
2.2 Materiales... ..	19





2.2.1 Participantes .....	19
2.2.2 Instrumentos .....	20
2.2.3 Procedimiento .....	22
CAPÍTULO III.....	23
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	23
3.1 Análisis de datos sociodemográficos... ..	23
3.2 Análisis cualitativo de los resultados del Test Trait Meta-Mood Scale-24.....	24
3.3 Análisis cualitativo de los resultados del Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE .....	25
3.4 Comparación de los resultados de las dimensiones de inteligencia emocional según el sexo .....	26
3.5 Comprobación de supuestos para el objetivo general... ..	27
3.6 Correlación de variables .....	27
3.6.1 Verificación de hipótesis .....	29
3.7 Discusión de los resultados... ..	29
CAPITULO IV.....	33
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	33
4.1 Conclusiones .....	33
4.2 Recomendaciones.....	33
MATERIALES DE REFERENCIA .....	35
Referencias bibliográficas .....	35
Anexos... ..	42

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Interpretación del Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) .....	21
<b>Tabla 2.</b> Descripción de la muestra según el sexo.....	23
<b>Tabla 3.</b> Descripción de la muestra según la edad.....	23
<b>Tabla 4.</b> Niveles de atención emocional.....	24
<b>Tabla 5.</b> Niveles de claridad emocional.....	24
<b>Tabla 6.</b> Niveles de reparación emocional.....	25
<b>Tabla 7.</b> Frecuencia tipos de estrategias de afrontamiento.....	26
<b>Tabla 8.</b> Comparación de las dimensiones de inteligencia emocional según el sexo..	27
<b>Tabla 9.</b> Correlación de Rho Sperman entre las dimensiones de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento .....	28



**Autor:** Ayala Herrera, Víctor Eduardo

**Tutor:** Ps Cl. Mg. Céspedes Guanchamboza, Danilo Alejandro

**Fecha:** Ambato, Marzo 2023

## **RESUMEN**

El objetivo fue determinar la correlación entre las dimensiones de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, variables que fueron medidas por medio del Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) y el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE, respectivamente. La población estuvo conformada por 106 participantes con edades comprendidas entre 18 y 26 años pertenecientes a la carrera de Psicología Clínica. La investigación fue de enfoque cuantitativo, no experimental y transversal. El análisis de los datos se realizó por medio del programa estadístico jamovi versión 2.3.18. Los resultados mostraron que la población cuenta con una adecuada atención emocional en un 50.9 %, además de, una adecuada reparación emocional en un 48.1%; adicional a esto, se encontró que el estilo de afrontamiento predominante en la muestra fue la reevaluación positiva (25.5%). Se halló una correlación moderada y directa entre la dimensión de reparación emocional y el estilo de afrontamiento focalizado en la solución del problema ( $r=0,618$ ;  $p<0.001$ ) y, particularmente, para la dimensión de atención emocional, una correlación leve y directa con las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: autofocalización negativa ( $r=0,310$ ;  $p=0.001$ ), expresión emocional abierta ( $r=0,364$ ;  $p<0.001$ ) y evitación ( $r=0,322$ ;  $p<0.001$ ); Adicionalmente, una comparación de la media de puntuación de las dimensiones de inteligencia emocional de acuerdo al sexo, mostró que los hombres poseen un mayor índice para las dimensiones claridad emocional y reparación emocional, en comparación a las mujeres.

**PALABRAS CLAVES: AFRONTAMIENTO, ESTUDIANTES, INTELIGENCIA EMOCIONAL, PSICOLOGÍA, UNIVERSITARIOS.**



**Author:** Ayala Herrera, Víctor Eduardo

**Tutor:** Ps Cl. Mg. Céspedes Guanchamboza, Danilo Alejandro

**Date:** Ambato, Marzo 2023

## **ABSTRACT**

The objective was to determine the correlation between the dimensions of emotional intelligence and coping strategies in university students, variables that were measured by means of the Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) test and the CAE Stress Coping Questionnaire. respectively. The population consisted of 106 participants aged between 18 and 26 years belonging to the Clinical Psychology career. The research was quantitative, non-experimental and cross-sectional. Data analysis was performed using the statistical program jamovi version 2.3.18. The results showed that the population has adequate emotional attention in 50.9%, in addition to adequate emotional repair in 48.1%; In addition to this, it was found that the predominant coping style in the sample was positive reappraisal (25.5%). A moderate and direct correlation was found between the emotional repair dimension and the coping style focused on solving the problem ( $r=0.618$ ;  $p<0.001$ ) and, particularly, for the emotional attention dimension, a slight and direct correlation with emotion-focused coping strategies: negative self-focusing ( $r=0.310$ ;  $p=0.001$ ), open emotional expression ( $r=0.364$ ;  $p<0.001$ ) and avoidance ( $r=0.322$ ;  $p<0.001$ ); Additionally, a comparison of the levels of emotional intelligence according to sex, showed that men have a higher index for the dimensions emotional clarity and emotional repair, compared to women.

**KEYWORDS: COPING, STUDENTS, EMOTIONAL INTELLIGENCE, PSYCHOLOGYC, UNIVERSITY STUDENTS.**

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata de la inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología Clínica, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato del periodo Octubre - Febrero del 2023.

Según **Uribe & Ramos (2018)** las situaciones que viven los adultos jóvenes al cruzar la etapa universitaria no es nada fácil ya que esta va de la mano de sucesos psicosociales que requieren de una mayor exigencia, por lo cual, dominar los estados emocionales y desarrollar estrategias de afrontamiento adaptativas es necesario para así poder enfrentar las diferentes dificultades de la vida adulta. Por esto se ha planteado el objetivo de identificar la relación que existe entre las dimensiones de inteligencia emocional con las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

Lo que se detallará en el siguiente proyecto de investigación es el planteamiento del problema, la pregunta de investigación y los objetivos. Para cumplir con los objetivos se empleará una metodología cuantitativa en la cual se incluye la administración de dos reactivos psicológicos: el Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) y el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE con esto se establecerá cuáles son los niveles de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento presentes en los estudiantes universitarios. Además de determinar el grado de asociación que existe entre los fenómenos de estudio.

Adicional a esto, con los resultados obtenidos de las dimensiones de inteligencia emocional se hará una comparación de las medias de puntuación entre hombres y mujeres para saber en qué medida varían los estados emocionales de un sexo al otro.

Lo que se pretende con este proyecto de investigación es contribuir con una base para futuras investigaciones y esclarecer diferentes interrogantes que se pueden presentar en el campo de la investigación.

## CAPÍTULO I

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1 Antecedentes investigativos

##### 1.1.1 Contextualización

Según la Organización Mundial de la Salud (**OMS, 2021**) la adolescencia y adultez temprana son etapas fundamentales para el aprendizaje de hábitos sociales y emocionales esenciales para mantener una adecuada salud mental, como por ejemplo: desarrollar habilidades para mantener vínculos con otras personas de forma apropiada, afrontar y solucionar situaciones difíciles y aprender a identificar, comprender y regular las emociones. Los factores psicológicos como la gestión de emociones influyen de forma significativa para que un individuo sea más o menos vulnerable a las afecciones de salud mental. La inteligencia emocional juega un papel fundamental en el funcionamiento psicológico debido a que los individuos que no controlan sus sentimientos y emociones de forma adecuada pueden presentar ciertos desajustes emocionales como la depresión, la cual se estima que afecta a un 3,8% aproximadamente 280 millones de personas a nivel mundial convirtiéndola en una enfermedad mental común en todo el mundo.

Los determinantes de la salud mental según refiere la Organización Panamericana de la Salud (**OPS, 2017**) incluyen características individuales tales como la facultad para gestionar los pensamientos, emociones, conductas y factores sociales de modo que, en América Latina y el Caribe alrededor de 50 millones de personas sufren depresión.

Según el Centro de Atención Psicológica de la Universidad de Costa Rica (**CAP, 2017**) las personas que oscilan edades entre 18 a 35 años, acuden a consulta psicológica principalmente por los siguientes motivos: tristeza o depresión (9.7%), problemas familiares (9.0%), alteración emocional (7.2%), problemas de pareja (6.6%) y ansiedad o estrés (4.1%). En Adición un estudio realizado en México que considera los niveles de estrés en donde se obtuvieron datos de los diferentes estados del país. Los estados que más aportaron a la investigación fueron: Veracruz, Nueva

León, Ciudad de México, Jalisco y Estado de México con un total de 4,282 evaluados. Una vez analizado los datos se pudo evidenciar que la media del índice global de estrés para la población de estudio fue de  $M = 2.71$  ( $DE = 0.74$ ), lo que significa un nivel moderado de estrés. Por otro lado, un 11% de la muestra manifestó niveles de estrés altos (**COVIDiSTRESS, 2020**).

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (**MSP, 2013**) registró 1.790 casos de trastornos del humor lo cual corresponde al 23% del total de los egresos hospitalarios. En relación a la atención ambulatoria se registraron 71.058 casos, lo cual corresponde a un 19% del total. Por otro lado, se evidenciaron 1.199 casos de trastornos neuróticos, secundarios a situaciones estresantes lo cual corresponde a un 15% del total de egresos hospitalarios. Finalmente en relación a la atención ambulatoria se registraron 76.842 lo cual corresponde al 21% del total, demandas de atención que generalmente resultan por dificultades en el afrontamiento del estrés (**MSP, 2013**). Asimismo, se registraron 50.379 pacientes con diagnóstico presuntivo y definitivo por depresión, donde 36.631 corresponden a mujeres y 13.748 a hombres. Una de las causas de estos diagnósticos pueden ser los bajos niveles de inteligencia emocional ya que estos se relacionan directamente con problemas emocionales, depresión y estrés (**MSP, 2015**).

**Tusev et al. (2020)** llevó a cabo una investigación en el Ecuador en donde se obtuvieron datos de todas las provincias del país con el objetivo de evidenciar la prevalencia de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Cuyos resultados reflejaron que un número considerable de personas en Ecuador presentan niveles severos o extremadamente severos de depresión (10.3%), ansiedad (19.4%) y estrés (13.5%).

### **1.1.2 Estado del arte**

**Idrogo Zamora et al. (2021)** indagó sobre el tema relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios en donde se trabajó con 325 participantes a los cuales se les aplicó el test de inteligencia emocional de BarOn ICE y el rendimiento académico se evaluó con una ficha de recolección de datos. Se pudo determinar que existía una correlación positiva ( $p = 0,043$ ) entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes.

En el trabajo investigativo realizado por **Delgado-Gómez et al. (2019)** profundizó sobre el tema “Relación entre inteligencia emocional y riesgo psicopatológico en estudiantes universitarios”. El número total de evaluados fue de 303 estudiantes con la finalidad de establecer la asociación entre las variables de estudio antes mencionadas. Para la obtención de datos se administró el Trait Meta Mood Scale - 24 versión reducida y el Listado de Síntomas Breve, evidenciando niveles adecuados de inteligencia emocional en la mayoría de los estudiantes, llegando a la conclusión que si existen relaciones significativas entre las distintas dimensiones de inteligencia emocional y riesgo psicopatológico al nivel .05 (bilateral).

En la investigación “La inteligencia emocional y la procrastinación académica entre los estudiantes universitarios de enfermería” se trabajó con 347 estudiantes a los cuales se les evaluó por medio de la Escala de Inteligencia Emocional (EIS), Escala de Autoeficacia General (GSES) y Escala de Evaluación de la Procrastinación-Estudiantes, en donde se pudo evidenciar una correlación negativa entre la inteligencia emocional y la procrastinación académica ( $r = -0,14$  a  $-0,29$ ,  $p < 0,01$ ), adicional a esto se encontró una relación positiva y significativa entre la autoeficacia y la inteligencia emocional ( $r = 0,42-0,55$ ,  $p < 0,01$ ). Se concluyó que los estudiantes con una menor inteligencia emocional y autoeficacia son más proclives a desarrollar procrastinación académica (**Guo et al. 2019**).

**Domenech et al. (2019)** llevó a cabo un proyecto de investigación en relación a “La autoeficacia académica y la inteligencia emocional como factores asociados al éxito académico de los estudiantes universitarios”, en el cual fueron participes 573 estudiantes universitarios. Para la recogida de la información se aplicaron una serie de reactivos psicológicos: la EAPESA, la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas y el Trait Meta-Mood Scale, se pudo determinar que la autoeficacia se correlaciona de manera directa y significativa con el éxito académico con una magnitud moderada ( $d = ,58$ ), adicional a esto se pudo constatar que los estudiantes con un menor éxito académico presentaban puntuaciones menores de inteligencia emocional.



En el artículo publicado por **Bojorquez & Moroyoqui (2020)** se buscó la correlación entre la inteligencia emocional percibida y la ansiedad en estudiantes universitarios en la cual participaron 100 estudiantes. Se recolectaron los datos por medio dos reactivos psicológicos: inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE) y la escala de inteligencia emocional (TMMS-24). La investigación concluyó que un nivel adecuado de inteligencia emocional es el que predomina en los evaluados y además, se evidenció que el rango medio-alto de ansiedad está presente en la mayoría de estudiantes.

Se realizó un estudio en el cual participaron 1414 estudiantes universitarios a los cuales se les aplicó Trait Meta Mood Scale - 24, Escala de Riesgo Suicida de Plutchik y la Escala de Autoestima de Rosenberg con la finalidad de determinar la relación entre el riesgo suicida, la inteligencia emocional y la autoestima, los resultados arrojaron asociaciones positivas entre el riesgo suicida, autodesprecio y atención emocional ( $p < .001$ ), adicional a esto, se encontraron diferentes asociaciones negativas entre el riesgo suicida, regulación emocional, claridad emocional, autoconfianza y autoestima ( $p < .001$ ). Se concluyó que niveles óptimos de inteligencia emocional y autoestima disminuyen de forma significativa el riesgo suicida debido a que actúan como factores protectores (**Tabares et al. 2020**).

**Quiliano & Quiliano (2020)** desarrollaron un estudio descriptivo-correlacional en relación a la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de enfermería, en el cual se trabajó con un total de 320 evaluados, a los cuales se les administró el Inventario SISCO para Estrés académico y el inventario de inteligencia emocional elaborado por Bar-On. Los resultados reflejaron que no existe una correlación estadísticamente significativa entre las cinco dimensiones de inteligencia emocional y la frecuencia de estrés académico debido a que se obtuvieron valores mayores a ( $p = 0.5$ ).

En una investigación de tipo descriptivo – correlacional publicada por **Hajibabae et al. (2018)**, la finalidad fue establecer la asociación entre la empatía y la inteligencia emocional. La población en su totalidad estuvo conformada por 320 participantes, a los cuales se les evalúa por medio de: la escala de empatía de Jefferson y la prueba de inteligencia emocional de Schutte, se pudo evidenciar una correlación significativa y positiva entre la empatía y la inteligencia emocional

inteligencia emocional ( $r=0,499$ ,  $p <.001$ ). Se concluyó que los estudiantes con niveles más altos de inteligencia emocional se inclinan a formar vínculos positivos y productivos con los pacientes y sus familiares.

En Colombia se llevó a cabo un trabajo investigativo con la finalidad de determinar la relación entre los niveles de ansiedad y los estilos de afrontamiento, para ello se trabajó con un total 216 estudiantes a los cuales se les evaluó por medio de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y la Escala de Ansiedad Manifiesta para Adultos. Los resultados reflejaron una correlación bilateral entre afrontamiento y ansiedad, con una significación de  $P < 0,05$  (**Hoyos et al. 2019**).

**Narváez et al. (2021)** profundizó sobre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en donde participaron 201 estudiantes a los cuales se les aplicó el test de bienestar psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Coping - Modificada. Los resultados arrojaron una asociación positiva entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento: solución de problemas ( $r=,315$ ,  $p<.01$ ), búsqueda de apoyo social ( $r=,254$ ,  $p<.01$ ), religión ( $r=,145$ ,  $p<.05$ ), evitación cognitiva ( $r=,255$ ,  $p<.01$ ), reevaluación positiva ( $0,363$ ,  $p<.01$ ) y negación ( $r=,166$ ,  $p<.05$ ). Se llegó a la conclusión que es necesario diseñar proyectos de intervención orientados al desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas.

En el artículo publicado por **Reyes et al. (2019)** se buscó la correlación entre las habilidades sociales, ansiedad y estrategias de afrontamiento, la muestra estuvo conformada por 184 estudiantes a los cuales se les administró: el Inventario de Ansiedad de Beck, el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (MAE) y la Escala de Evaluación de Habilidades Sociales (EEHSA), lo cual permitió determinar una correlación negativa entre la ansiedad y la dimensión de habilidades sociales básicas ( $r = -.188$ ,  $p<.05$ ). Por otro lado, las dos dimensiones de estrategias de afrontamiento se correlacionaron con la puntuación total de habilidades sociales; modos de enfrentamiento al estrés problema ( $r=-.420$ ,  $p<.01$ ) y modos de enfrentamiento al estrés emoción ( $r=-.167$ ,  $p<.05$ ).

Se llevó a cabo un trabajo investigativo “Afrontamiento, compromiso académico y rendimiento en estudiantes universitarios” en el cual fueron participes

808 estudiantes universitarios a los cuales se les evalúa por medio de los siguientes reactivos: el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Escala de Compromiso Académico de Utrecht y a través de la media de notas. Los resultados reflejaron una correlación positiva entre el afrontamiento adaptativo, las dimensiones del compromiso académico y el rendimiento académico ( $p < .05$ ;  $p < .01$ ;  $p < .001$ ), adicional a esto se encontró que el afrontamiento desadaptativo se correlacionó negativamente con el rendimiento (**Vizoso et al. 2018**).

**Gómez (2019)** realizó un estudio correlacional con el tema resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación, en el cual fueron participes 450 estudiantes a los cuales se les aplicó un conjunto de reactivos: la escala de resiliencia CDRISC, el test de optimismo LOT-R y la escala de afrontamiento activo del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), lo cual permitió determinar correlaciones directas y significativas entre la resiliencia y la mayoría de estrategias de afrontamiento: solución de problemas ( $r = .476$ ,  $p < .01$ ), reestructuración cognitiva ( $r = .454$ ,  $p < .01$ ), apoyo social ( $r = .087$ ,  $p < .05$ ). Se concluyó que tanto el optimismo como la estrategia de afrontamiento centrada en la resolución de problemas predicen la resiliencia.

En la investigación desarrollada por **Morales (2020)** se buscó establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento, la empatía y la tendencia prosocial. La población estuvo conformada por 200 estudiantes, a los cuales se les administró: el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva y una escala de prosocialidad, lo cual permitió evidenciar diferentes correlaciones entre las diferentes estrategias de afrontamiento y las otras variables: la solución de problemas se asoció de forma positiva con las variables de empatía ( $r = .25$ ,  $p < .01$ ) y apoyo social ( $r = .20$ ,  $p < .05$ ), la autocrítica se correlacionó de forma significativa con la medida de comportamiento prosocial público ( $r = .27$ ,  $p < .01$ ), la retirada social se asocia de forma directa con la dimensión tendencia de comportamiento prosocial altruista ( $r = .30$ ,  $p < .01$ ). Finalmente, la estrategia de afrontamiento de pensamiento desiderativo y reestructuración cognitiva no reflejaron una relación significativa con las otras variables.

Se desarrolló una investigación que contó con 750 estudiantes a los cuales se les evaluó por medio de dos instrumentos psicológicos el cuestionario Brief COPE

Inventory y la Escala de Estrés Percibido, lo cual permitió determinar que no existe una correlación estadísticamente significativa entre la variable nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento ( $p < 0.5$ ), sin embargo, se evidenció una correlación positiva entre el nivel de estrés bajo y el estilo de afrontamiento activo emocional ( $p = .02$ ) e incluso una correlación negativa entre el nivel de estrés alto y el afrontamiento emocional por evitación ( $p = -.01$ ) (**Valdez López et al. 2022**).

En el trabajo investigativo realizado por **Gorozabel & Garcia (2020)** se buscó establecer la asociación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, la muestra estuvo conformada por 69 estudiantes universitarios a los cuales se les administró la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Cano. Los autores concluyeron que si existe una correlación débil entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento: resolución de problemas ( $r = 0.406$ ;  $p = 0.001$ ), apoyo social ( $r = 0.239$ ;  $p = 0.48$ ) reestructuración cognitiva ( $r = 0.355$ ;  $p = 0.003$ ) y expresión emocional ( $r = 0.285$ ;  $p = 0.018$ ).

**Pardeiro & Castro (2017)** realizaron un proyecto de investigación con el objetivo de establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento, inteligencia emocional y optimismo. La población en su totalidad estuvo conformada por 170 estudiantes universitarios a los cuales se les aplicó el Coping Strategies Inventory, Schutte Self Report Emotional Intelligence Scale y el Life Orientation Test, en donde se determinó que las estrategias de afrontamiento se relacionan de forma significativa con la inteligencia emocional global ( $r = .40$ ;  $p < .001$ ). Por otro lado, también existe una correlación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el optimismo ( $r = .42$ ;  $p < .001$ ), así como una correlación directa entre las estrategias de afrontamiento y el optimismo ( $r = .39$ ;  $p < .001$ ).

En el estudio correlacional "Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitario" realizado por **Anorga-Zavaleta et al. (2020)** cuya finalidad fue determinar la correlación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento. Participaron 198 estudiantes universitarios, encontrado que existe una correlación significativa, directa y muy alta entre los fenómenos de estudio dado que su grado de relación fue  $r_s = 0,912$ , asimismo se evidenció que su significación fue menor al 5% ( $p = 0,00$ ).

Se desarrolló una investigación en la cual se profundizó en relación a la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés cotidiano. La población en su totalidad estuvo conformada por 50 evaluados que oscilaban edades entre 18 y 25 años a los cuales se les aplicó los siguientes cuestionarios: la escala TMMS-24 y la escala MoCope. Los resultados determinaron que la inteligencia emocional contribuye al bienestar emocional al brindar el afrontamiento adaptativo frente al estrés (**Puigbó et al. 2019**).

**Fteiha & Awwad (2020)** llevaron a cabo un proyecto investigativo con la finalidad de establecer la asociación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento. La población en su totalidad estuvo conformada por 265 evaluados, a los cuales se les administró una escala de inteligencia emocional y el Inventario de Estilos de Afrontamiento del Estrés, los resultados reflejaron una correlación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento del estrés para las subescalas vinculadas con el afrontamiento activo de problemas y emociones ( $\alpha \leq 0,05$ ). Se llegó a la conclusión que los estudiantes eran capaces de emplear adecuadamente las diferentes estrategias de afrontamiento, sin embargo, también se resaltó la importancia de la inteligencia emocional y de las estrategias de afrontamiento como cualidades que deben formar parte de la personalidad de los estudiantes, por lo cual se debe promover su desarrollado dentro de los contextos académicos.

### **1.1.3 Definición de las variables**

#### **Inteligencia**

Dentro del campo de la psicología se contextualiza a la inteligencia como aquella facultad que permite adquirir conocimiento y emplearlo en diferentes contextos. Asimismo la inteligencia se encuentra integrada por un conjunto de aptitudes mentales las cuales le facilitan al ser humano adaptarse a su entorno y resolver problemas (**Ramos, 2017**).

#### **Inteligencias múltiples**

**Gardner (1993)** en su teoría de las inteligencias múltiples argumenta que el ser humano, posee una variedad de facultades intelectuales agrupadas en siete variedades básicas:

- Inteligencia musical
- Inteligencia corporal- cinestésica
- Inteligencia lingüística
- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia espacial
- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia intrapersonal

**Inteligencia intrapersonal:** Está íntimamente vinculada con el conocimiento que tiene el individuo sobre el mismo. Se define como aquella facultad que le permite al individuo formar un modelo exacto y real de él mismo y actuar consecuentemente sobre la base de este modelo. Dentro de dicha facultad se incluye: la autoestima, la autocomprensión y la autodisciplina. En su estado más avanzado le permite al individuo ser capaz de acceder a sus estados emocionales y reflexionar sobre estos componentes.

**Inteligencia interpersonal:** Está íntimamente vinculada con el entorno, en particular, con otros individuos. Se define como aquella facultad que permite identificar y diferenciar estados de ánimo, motivaciones, intenciones y temperamentos de las demás personas. En su estado más básico le permite al individuo diferenciar entre las personas a su alrededor y conocer sus diferentes estados de ánimo. En su estado más avanzado le permite al individuo descubrir intenciones y deseos ocultos de las otras personas, para posteriormente, actuar en función de ese conocimiento. En otras palabras, la inteligencia interpersonal se orienta hacia el exterior, hacía los comportamientos, emociones y motivaciones de los demás, permitiéndole al individuo mantener círculos sociales de calidad.

### **Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es definida como aquella habilidad que le permite al individuo manejar con puntualidad sus propias emociones y las de las demás personas de forma que resulten beneficiosas para sí mismo, así como diferenciar entre ellas, regularlas y usar la información que le brindan para orientar sus pensamientos y conductas en la resolución de problemas, contribuyendo al desarrollo intelectual y emocional (**Mayer & Salovey, 1993**).

**Reverté & Merino Gómez (2018)** definen a la inteligencia emocional como aquella facultad que le permite al ser humano identificar y regular sus propios estados de ánimo y de los demás. Así como de reconocer las diferentes señales que las emociones envían en relación a las interacciones sociales.

## **Modelos de inteligencia emocional**

### **Modelo de Goleman**

Goleman da a conocer la existencia del cociente emocional y como este es más determinante que la inteligencia cognitiva para alcanzar el éxito en la vida, especialmente en áreas como el trabajo y las relaciones personales. Además menciona que si bien la experiencia, los conocimientos y el cociente intelectual tienen su relevancia, son dichas dimensiones emocionales las que definen resultados superiores (**Goleman et al. 2021**).

Las dimensiones que conforman la inteligencia emocional según **Goleman et al. (2021)** son:

- Autorregulación
- Conciencia de uno mismo
- Habilidades sociales
- Motivación
- Empatía

### **Modelo de Bar-On**

El modelo expuesto por **Bar-On (2006)** define a la inteligencia emocional con un grupo de facultades no cognitivas y capacidades desarrolladas que influyen en la calidad con la que un sujeto afronta las demandas internas y externas. Enfatiza que la dimensión emocional y cognitiva influyen en igual medida en los atributos de un individuo, esta correlación expone como un sujeto se relaciona con los demás y con su contexto.

**Bar-On (2006)** los componentes que se consideran dentro de este modelo son los siguientes:

#### **Componentes intrapersonales:**

- Comprensión emocional de sí mismo
- Asertividad
- Autoconcepto
- Autorrealización
- Independencia

**Componentes interpersonales:**

- Empatía
- Relaciones interpersonales
- Responsabilidad social

**Componentes de adaptabilidad:**

- Solución de problemas
- Prueba de realidad
- Flexibilidad

**Componentes de manejo del estrés:**

- Tolerancia al estrés
- Control de los impulsos

**Componentes del estado de ánimo en general:**

- Felicidad
- Optimismo

**Modelo Mayer y Salovey**

Los autores Mayer y Salovey presentan el término inteligencia emocional y la definen como un conjunto de facultades que permiten identificar, valorar y expresar las emociones. Todos los seres humanos poseen dichas capacidades, desarrolladas en menor o mayor medida. De este modo el entendimiento y regulación de los estados emocionales será diferente de persona a persona (**García & Giménez, 2010**).

Para desarrollar el término inteligencia emocional los autores de este modelo tomaron como base la teoría de Gardner de las inteligencias múltiples enfocándose



en las inteligencias intra e interpersonal. De este modo consideraron cuatro facultades que forman parte de la inteligencia (**Mayer & Salovey, 1993**).

1. Percepción emocional
2. Facilitación emocional
3. Comprensión emocional
4. Regulación reflexiva

En base a este modelo los mismos autores desarrollaron un instrumento Trait Meta-Mood Scale (TMMS) que es una medida auto-informada que cuenta con un total de 48 ítems y que tiene como objetivo evaluar el metaconocimiento de los estados emocionales. En otras palabras, valora las capacidades con las que el individuo es consciente de sus propias emociones y sentimientos, así como su habilidad para regularlas.

Según **González et al. (2020)** el Test Trait Meta-Mood Scale (TMMS) evalúa la inteligencia emocional por medio de tres dimensiones:

### **Atención emocional**

Se refiere a la capacidad mediante la cual los individuos pueden identificar y reconocer sus propios estados emocionales, al igual que los estados y sensaciones biológicas y cognitivas que estos producen. Además de ser capaz de decodificar con exactitud los estímulos emocionales.

### **Claridad emocional**

Hace referencia a como los individuos creen sentir sus estados emocionales, en otras palabras, si experimentan sus emociones y sentimientos con claridad y comprenden cómo se sienten. Además de decodificar las diversas señales emocionales y reconocer en que dimensión se agrupan los sentimientos.

### **Reparación emocional**

Es definida como aquella creencia que los individuos tienen de su habilidad para reprimir y regular emociones y sentimientos negativos, así como de extender emociones y sentimientos positivos. Implica la facultad de percibir los estados emocionales y reflexionar sobre los mismos para favorecerse o suprimir la información si esta no es de provecho.

## **Afrontamiento**

Todos los seres humanos están destinados a experimentar en algún momento de sus vidas estrés. Dicho fenómeno en cierto grado promueve el crecimiento del individuo ya que lo activa y desafía, sin embargo, en otros casos sobrepasa los recursos del individuo generando numerosos problemas de salud. De este modo es preciso llevar a cabo una serie de recursos psicológicos y conductuales denominadas estrategias de afrontamiento con el objetivo de lograr una adecuada adaptación.

**Lazarus & Folkman (1984)** definen al afrontamiento cómo el conjunto de esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales que orientan al individuo a manejar las demandas internas o externas y que son evaluadas cómo algo que sobrepasa los recursos del sujeto. En otras palabras, las estrategias de afrontamiento son principios comportamentales desarrollados por el individuo de acuerdo a los recursos que le proporciona su contexto.

Las estrategias de afrontamiento ocupan una posición importante en el control y entendimiento de como un individuo se enfrenta a un agente estresante o una situación riesgosa. El termino estrategias de afrontamiento como lo menciona **Portillo (2019)** hace referencia al esfuerzo cognitivo conductual que realiza un individuo y que se puede orientar al mismo tiempo a más de una estrategia, sin embargo, siempre una va a predominar entre todas ellas.

### **Teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman**

El modelo expuesto por Lazarus y Folkman en 1980 busca entender al afrontamiento desde una perspectiva cognitiva y conductual. Dentro de su teoría se entiende al estrés como un proceso interactivo entre el individuo y el contexto y que se modifica con el pasar del tiempo. De este modo los autores definen al afrontamiento como un conjunto de estrategias cognitivas y conductual (pensamientos y comportamientos) empleadas por el individuo para adaptarse a una situación estresante (**Dias & Pais-Ribeiro, 2019**).

Además, dicha teoría menciona que al momento de enfrentar una situación estresante el individuo realiza una evaluación cognitiva la cual se divide en dos partes: una evaluación primaria en la cual se incluyen creencias, valores y objetivos personales y una evaluación secundaria en la cual se encuentran las estrategias de

afrontamiento. Estas dos formas de valoración establecen si se considera a la situación como un daño o una pérdida, una amenaza o un desafío.

1. Daño o pérdida, que se refiere a un malestar que ya se ha manifestado.
2. Amenaza, se entiende por aquellos daños o pérdidas que aún no se han manifestado pero que ya se tienen en cuenta.
3. Desafío, se entiende como una oportunidad anticipada de crecimiento.

Por consiguiente, el modelo expuesto resalta cuatro conceptos principales:

1. El afrontamiento como proceso o interacción entre el sujeto y el contexto.
2. Con la función de regular el agente estresante, en lugar de dominarla.
3. Los procesos de afrontamiento asumen el papel de evaluador, es decir, cómo el estímulo es captado, analizado y expuesto cognitivamente de forma mental por el sujeto.
4. Proceso de afrontamiento contextualizado como un impulso, mediante el cual los sujetos llevaran a cabo estrategias cognitivas y conductuales para regular las demandas internas o externas que se producen en la interacción con el contexto.

Siguiendo la línea de esta teoría, se puede identificar dos funciones principales del afrontamiento: la angustia o la regulación de las emociones que se vinculan directamente con el afrontamiento centrado en la emoción. Mientras que por otro lado el manejo del problema que causa sufrimiento y que está vinculado al afrontamiento centrado en el problema.

### **Tipos de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento pueden ser analizadas desde diferentes puntos de vista, ya sea en base al instante en el cual se presentan, su función y efectividad.

**Lazarus y Folkman (1984)** dividen a las estrategias de afrontamiento en dos categorías:

- **Afrontamiento focalizado en el problema:** son aquellos esfuerzos orientados directamente sobre la situación estresante con el objetivo de transformarlo o eliminarlo y de este modo encontrar una solución favorable para el sujeto.

- Afrontamiento focalizado en la emoción: se entiende por aquellos esfuerzos que están direccionados a regular y manejar los estados emocionales, que son el resultado de una situación estresante.

Por otro lado **Carver et al. (1989)** expone tres tipos de afrontamiento.

- Centrado en la emoción: hace énfasis a todos los recursos que el individuo utiliza para regular las emociones que se vinculan al agente estresor.
- Centrado en la evitación: se refiere a todas aquellas acciones evasivas y de huida de la situación problema.
- Centrado en el problema: esfuerzos direccionados hacerle frente al estrés y que buscan la forma de resolver la situación.

### **Estrategias de afrontamiento**

Por otro lado, Lazarus y Folkman proponen ocho maneras de afrontar las situaciones de estrés (**Valverde, 2003**).

- Distanciamiento: acciones orientadas a alejarse de la situación problema.
- Búsqueda de apoyo social: Intentos de acudir a otras personas con el objetivo de buscar apoyo, comprensión, información y apoyo emocional.
- Confrontación: esfuerzos orientados directamente a solucionar el problema.
- Autocontrol: el individuo trata de manejar sus propios sentimientos y comportamientos.
- Escape y evitación: acciones orientadas a huir o evitar el agente estresor. Dentro de esta se considera comportamientos como el uso de drogas o el consumo de alcohol entre otros.
- Aceptación de responsabilidad: reconocer la responsabilidad individual que uno ha tenido en el origen o desarrollo de la situación problema.
- Planificación: por medio del análisis del problema, el individuo diseña estrategias para solucionarlo.
- Reevaluación positiva: identificar los posibles aspectos positivos que podrían desencadenarse de la situación problema.

### **Factores moduladores**

Cohen y Edwards en 1989 mencionan que pueden influir diferentes factores en el desarrollo o resultado final del afrontamiento estancándolo o potenciándolo.

Tanto factores externos e internos pueden modificar de manera positiva o negativa, el impacto de un agente estresor (**Valverde et al. 2003**).

Factores moduladores internos: dentro de éstos encontramos, estilos habituales de afrontamiento y ciertas características de personalidad, es decir, son factores que provienen directamente de la constitución estructural de la persona. Dicho de otra forma, el estilo de afrontamiento que un individuo utilice en la resolución de un conflicto, estará determinado por la personalidad que este posea.

Factores moduladores externos: También influyen en el afrontamiento componentes externos como los recursos propios de la persona. Estos elementos pueden influir de dos formas distintas pero complementarias. La primera puede afectar de manera directa sobre los recursos de afrontamiento del sujeto ante cualquier tipo de situación estresante o también puede intervenir como un amortiguador del agente estresor, fundamentalmente cuando estos son más intensos.

## **1.2 Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar la relación entre las dimensiones de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

Para el cumplimiento del objetivo general se aplicó el Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) y el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE a una población universitaria. Posterior a la obtención de los resultados, en el análisis estadístico inicialmente se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual arrojó que la distribución de las variables no es normal, por lo cual se elige la aplicación de la prueba no paramétrica de correlación Rho Spearman.

### **Hipótesis**

**Hi:** Las dimensiones de inteligencia emocional tienen una correlación significativa con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica pertenecientes a la Universidad Técnica de Ambato.

**Ho:** Las dimensiones de inteligencia emocional no tienen una correlación significativa con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica pertenecientes a la Universidad Técnica de Ambato.

### **Objetivos específicos**

1. Evaluar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes universitarios.

Para el cumplimiento de este objetivo se evaluó a los participantes por medio del Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24), el mismo que permitió valorar las diferentes dimensiones de inteligencia emocional (atención emocional, claridad emocional y reparación emocional), posterior a esto se realizó una tabla de frecuencias por cada nivel.

2. Identificar las estrategias de afrontamiento predominantes en los estudiantes universitarios.

Para el desarrollo del presente objetivo se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE, el mismo que permitió evaluar siete estilos básicos de afrontamiento (focalizado en la solución del problema, autofocalización, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión), posteriormente se realizó una tabla de frecuencias por cada dimensión.

3. Comparar las dimensiones de inteligencia emocional en estudiantes universitarios de acuerdo al sexo.

Finalmente, para cumplir con el tercer objetivo específico, se procesaron los datos de la aplicación del Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24), posterior a esto se aplicó la prueba no paramétrica T de Welch para muestras independientes entre las diferentes dimensiones de inteligencia emocional y el sexo.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1 Métodos**

El enfoque de esta investigación es de tipo cuantitativo, ya que tuvo como propósito obtener datos estadísticos a través de instrumentos validados y estandarizados como es el Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) para evaluar los niveles de inteligencia emocional y el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE para identificar los estilos básicos de afrontamiento.

El alcance es descriptivo-correlacional porque inicialmente se analizó de forma detallada las características de los participantes, para posteriormente determinar el grado de asociación que existe entre los fenómenos de estudio, en este caso se esperó establecer la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento.

En cuanto al diseño se trata de un estudio no experimental debido a que las variables inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento no fueron manipuladas directamente por el investigador, además de eso no existió el control de variables extrañas; finalmente es de corte transversal ya que la aplicación de los reactivos psicológicos se dio en una sola ocasión, en un periodo definido y no se realizarán nuevas aplicaciones ni existirán nuevas comprobaciones de resultados.

#### **2.2 Materiales**

##### **2.2.1 Participantes**

Para esta investigación se tomó en cuenta una población de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica perteneciente a la Universidad Técnica de Ambato, los participantes oscilaban edades entre 18 a 26 años, en base a esto se aplicó una prueba estadística en la que se establece una media de edad de 21.43 años y adicional a esto se determinó la desviación estándar la cual fue de 1.85, la muestra estuvo conformada por 38 (36%) hombres y 68 (64%) mujeres obteniendo un total de 106 evaluados. El tipo de muestreo fue por conveniencia, debido a, la apertura de la institución y a la predisposición de los estudiantes a participar en dicha investigación.

### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes legalmente matriculas en el periodo Octubre – Febrero 2023 en la carrera de Psicología Clínica en la Universidad Técnica de Ambato.
- Estudiantes que hayan aceptado y firmado el consentimiento informado para la participación en el estudio.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que hayan completado correctamente la información necesaria y los instrumentos de evaluación.
- Estudiantes mayores de 18 años.

### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que padezcan alguna enfermedad psiquiatría o neurológica diagnosticada.
- Estudiantes que se encuentren bajo los efectos de alguna sustancia psicoactiva que interfiera en la evaluación.
- Estudiantes que se encuentren familiarizados con alguno de los dos reactivos psicológicos.

### **2.2.2 Instrumentos**

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

##### **Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24).**

**Autores originales:** Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfi.

**Año de publicación:** 1995.

**Autores de la adaptación:** Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos.

**Año de publicación de la Adaptación:** 2004.

#### **Descripción:**

Se trata de una medida de auto-informe que mide el conocimiento que cada individuo posee acerca de sus propios estados emocionales a través de tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Su aplicación dura aproximadamente 5 minutos. Está conformado por 24 ítems, los cuales se responden sobre una escala tipo Likert (1 nada de acuerdo, 2 algo de



acuerdo, 3 bastante de acuerdo, 4 muy de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo) acorde a la experiencia personal.

**Confiabilidad:**

La escala presenta un alfa de Cronbach de: 0.89 para atención emocional, 0.88 para claridad emocional y 0.81 para reparación emocional.

**Interpretación de la escala**

En base a la investigación plateada Fernández (2004) aporta unas tablas para calcular las puntuaciones finales del individuo.

**Tabla 1**

*Interpretación del Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)*

<b>Puntuaciones</b>	<b>Hombre</b>	<b>Mujeres</b>
	Debe mejorar menos a 21	Debe mejorar menor a 23
<b>Atención Emocional</b>	Adecuada 22 a 32	Adecuada 24 a 34
	Excelente mayor a 33	Excelente mayor a 35
	Debe mejorar menor a 25	Debe mejorar menor a 23
<b>Claridad Emocional</b>	Adecuada 26 a 35	Adecuada 24 a 34
	Excelente mayor a 36	Excelente mayor a 35
	Debe mejorar menor a 23	Debe mejorar mejor a 23
<b>Reparación Emocional</b>	Adecuada 24 a 35	Adecuada 24 a 34
	Excelente mayor a 36	Excelente mayor a 35

**Fuente: Fernandez, Extremera y Ramos (2004)**

**Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE**

**Autor:** Sandín Bonifacio y Paloma Chorot.

**Año y lugar de creación:** 2002, España.

**Descripción:**

Se trata de una medida de auto-informe que tiene la finalidad de evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, focalizado en la solución, reevaluación positiva, religión, auto-focalización negativa y evitación. Su aplicación dura aproximadamente 15 a 20 minutos. Este

cuestionario consta de 42 ítems, los cuales se responden sobre una escala Likert (0 nunca, 1 pocas veces, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 casi siempre) que nos permiten identificar el predominio o no predominio de cada factor.

**Confiabilidad:** 0.80 según el alfa de Cronbach

### **Interpretación de la escala**

Para la calificación de los resultados, cada dimensión del reactivo arroja un puntaje entre 0 y 24. El puntaje superior representara el tipo de afrontamiento más representativo.

### **Ficha Sociodemográfica**

Se elaboró y aplicó una ficha sociodemográfica que está constituida de 11 preguntas vinculadas a información personal, carrera, problemas de salud y consumo de sustancias.

### **2.2.3 Procedimientos**

Inicialmente se contactó a la Universidad Técnica de Ambato solicitando los respectivos permisos para poder llevar a cabo la presente investigación, así como para la aplicación de los reactivos a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, carrera de Psicología Clínica.

Por consiguiente, se digitalizaron los reactivos tanto de inteligencia emocional como de estrategias de afrontamiento conjuntamente con el consentimiento informado a través de la plataforma google forms. Dichos instrumentos fueron administrados de forma presencial en donde se brindaron instrucciones precisas y detalladas a los participantes. Posteriormente se procesaron los datos por medio del programa estadístico jamovi versión 2.3.18.

Finalmente se analizaron los resultados verificando las hipótesis y cumpliendo con los objetivos para poder elaborar las respectivas conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Posterior a la aplicación del Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE y el Test Trait Meta-Mood Scale-24, se realiza el respectivo análisis y discusión de los resultados. Inicialmente se detallan las características demográficas de los participantes. Luego se describen los resultados obtenidos en las diferentes dimensiones de inteligencia emocional, así como también de los tipos de afrontamiento. Finalmente se compara los niveles de inteligencia emocional según el sexo.

#### 3.1 Análisis de datos sociodemográficos

En la tabla 2 se describen los resultados sociodemográficos obtenidos de la población en relación al sexo.

**Tabla 2**

*Descripción de la muestra según el sexo*

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Hombre	38	35.8%	35.8%
Mujer	68	64.2%	64.2%
Total	106	100.0%	100.0%

#### **Análisis**

En la población evaluada se evidenció que las mujeres representan un 64.2%, mientras que el 35.8% son hombres de modo que, el sexo predominante en la muestra seleccionada para la investigación es mujer, mientras que el sexo hombre es inferior.

En la tabla 3 se detalla los resultados obtenidos de la población en cuanto a la edad.

**Tabla 3**

*Descripción de la muestra según la edad*

<b>Media</b>	<b>Mediana</b>	<b>Desviación Estandar</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Total</b>
21.4	22.0	1.85	18	26	106

## Análisis

La muestra en su totalidad estuvo conformada por 106 participantes, los cuales oscilaban edades entre 18 (mínimo) a 26 años (máximo), hallando una media de edad de 21.43 años con una desviación estándar de 1.85.

### 3.2 Análisis cualitativo de los resultados del Test Trait Meta-Mood Scale-24

Se procede a describir los resultados obtenidos de la población en relación a cada uno de los niveles de las diferentes dimensiones de inteligencia emocional: atención emocional (Tabla 4), claridad emocional (Tabla 5) y reparación emocional (Tabla 6).

**Tabla 4**

*Niveles de atención emocional*

Niveles de atención	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Presta poca atención	43	40.6%	40.6%
Adecuada atención	54	50.9%	50.9%
Presta demasiada atención	9	8.5%	8.5%
Total	106	100.0%	100.0%

## Análisis

Se puede evidenciar en la muestra de estudio, que el 50,9% manifestó un nivel de adecuada atención, el 40,6% presentó un nivel de presta poca atención y finalmente el 8.5% obtuvo un nivel de presta demasiada atención.

**Tabla 5**

*Niveles de claridad emocional*

Niveles de claridad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Debe mejorar su comprensión	62	58.5%	58.5%
Adecuada comprensión	35	33%	33%
Excelente comprensión	9	8.5%	8.5%
Total	106	100.0%	100.0%

## Análisis

De los 106 estudiantes evaluados, el 58.5% presenta un nivel que debe mejorar su comprensión, mientras que el 33% mostró una adecuada comprensión y el 8.5% presentó una excelente comprensión.

**Tabla 6**

*Niveles de reparación emocional*

<b>Niveles de reparación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Debe mejorar su regulación	47	44.3%	44.3%
Adecuada regulación	51	48.1%	48.1%
Excelente regulación	8	7.5%	7.5%
Total	106	100.0%	100.0%

## Análisis

En cuanto a los niveles de reparación emocional, se evidencia que, del número total de encuestados, el 44,3% debe mejorar su regulación, mientras que el 48.1% mostró una adecuada regulación y el 7.5 % presentó una excelente regulación.

### **3.3 Análisis cualitativo de los resultados del Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE**

A continuación, en la tabla 7 se describen los resultados obtenidos de la población en relación a cada una de las estrategias de afrontamiento.

**Tabla 7**

*Frecuencia tipos de estrategias de afrontamiento*

<b>Tipos de estrategias de afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Focalizado en la solución del problema FSP	26	24.5%	24.5%
Auto focalización negativa AFN	6	5.7%	5.7%
Reevaluación positiva REP	27	25.5%	25.5%
Expresión emocional abierta EEA	4	3.8%	3.8%
Evitación EVT	24	22.6%	22.6%
Búsqueda de apoyo social BAS	13	12.3%	12.3%
Religión RLG	6	5.7%	5.7%
Total	106	100.0%	100.0%

### **Análisis**

Se puede observar que el tipo de estrategia de afrontamiento que predomina en la muestra de estudio es la reevaluación positiva con un 25.5% (n=27), seguida del tipo focalizado en la solución del problema con un 24.5% (n=26), posteriormente se ubica la evitación con un 22.6% (n=24), sucesivo a estos se encuentra el estilo búsqueda de apoyo social con un 12,3% (n=13), seguido de la auto focalización negativa con un 5.7 % (n=6), la cual se posiciona en la misma línea que el factor de religión debido a que cuentan con los mismos resultados 5.7% (n=6) y finalmente el 3.8% restante corresponde al tipo expresión emocional abierta.

### **3.4 Comparación de los resultados de las dimensiones de inteligencia emocional según el sexo**

En la tabla 8, se procede a describir los resultados obtenidos de la población con respecto a las dimensiones de inteligencia emocional y el sexo.

**Tabla 8**

*Comparación de las dimensiones de inteligencia emocional según el sexo*

		<b>Estadístico</b>	<b>GI</b>	<b>P</b>
Atención emocional	T de Welch	0.417	65.1	0.678
Claridad emocional	T de Welch	2.087	73.4	0.040
Reparación emocional	T de Welch	2.256	76.2	0.027

### **Análisis**

Tras la aplicación de la prueba T de Welch para muestras no paramétricas, se pudo evidenciar datos estadísticamente significativos en función al sexo, en las dimensiones de claridad emocional ( $p=0.040$ ) y reparación emocional ( $p=0.027$ ). Respecto a la dimensión de atención emocional, no se observó datos estadísticamente significativos ( $p=0.417$ ).

### **3.5 Comprobación de los supuestos para el objetivo general**

Al tratarse de una investigación en la cual participaron 106 evaluados, Pedregosa (2015) recomienda aplicar la prueba de Shapiro Wilk para determinar la distribución normal de los datos. Los resultados manifestaron que las variables no cumplen con una distribución normal debido a que arrojaron un valor de  $\text{sig} < .005$ , de este modo se trabajó con pruebas no paramétricas.

### **3.6 Correlación de variables**

En la tabla 9, se detallan los resultados obtenidos tras aplicar la prueba de correlación Rho Serman entre las variables de estudio.

**Tabla 9**

*Correlación de Rho Sperman entre las dimensiones de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento*

	Atención emocional		Claridad emocional		Reparación emocional	
	Valor	Sig	Valor	Sig	Valor	Sig
<b>FSP</b>	0.333***	<.001	0.576***	<.001	0.657 ***	<.001
<b>AFN</b>	0.329***	<.001	0.144	0.142	0.052	0.598
<b>REP</b>	0.362***	<.001	0.397***	<.001	0.592 ***	<.001
<b>EEA</b>	0.370***	<.001	0.123	0.210	0.049	0.621
<b>EVT</b>	0.358***	<.001	0.173	0.076	0.068	0.487
<b>BAS</b>	0.421***	<.001	0.442***	<.001	0.401 ***	<.001
<b>RLG</b>	0.091	0.351	0.054	0.585	0.021	0.833

Nota: AFN: auto focalización negativa; BAS: búsqueda de apoyo social; EEA: expresión emocional abierta; EVT: evitación; FSP: focalizado en la solución del problema; REP: reevaluación positiva; RLG: religión.

### **Análisis**

Dado que la distribución de las puntuaciones no fue normal en ninguna de las dos variables, se aplicó la prueba no paramétrica de correlación Rho Sperman, la cual determinó que existe una correlación leve y directa entre la dimensión de atención emocional y las estrategias de afrontamiento: focalizado en la solución del problema ( $p<.001$ ), autofocalización negativa ( $p<.001$ ), reevaluación positiva ( $p<.001$ ), expresión emocional abierta ( $p<.001$ ), evitación ( $p<.001$ ), y búsqueda de apoyo social ( $p<.001$ ) esto significa que, a mayor nivel de atención emocional, existe un mayor manejo tanto de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y centradas en la emoción.

De la misma manera se pudo evidenciar una correlación leve y directa entre la dimensión de claridad y las estrategias de afrontamiento: focalizado en la solución del problema ( $p<.001$ ), reevaluación positiva ( $p<.001$ ) y búsqueda de apoyo social ( $p<.001$ ) esto quiere decir que, a mayor nivel de claridad emocional, mayor manejo de estrategias de afrontamiento centradas en el problema.



Finalmente se encontró que existe una correlación moderada y directa entre la dimensión de reparación emocional y la forma de afrontamiento focalizado en la solución del problema ( $p < .001$ ), adicional a esto una correlación leve y directa con las estrategias de afrontamiento: reevaluación positiva ( $p < .001$ ) y búsqueda de apoyo social ( $p < .001$ ) esto significa que, a mayor nivel de reparación emocional, mayor manejo de estrategias de afrontamiento centradas en el problema, correspondiente a la población de estudio.

### **3.6.1 Verificación de hipótesis**

Se acepta la hipótesis de investigación ya que se ha encontrado que las dimensiones de inteligencia emocional tienen una correlación significativa con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica pertenecientes a la Universidad Técnica de Ambato.

### **3.7 Discusión de los resultados**

Posteriormente al análisis estadístico se logró detectar que la mayor parte de los evaluados se encuentra en el nivel de adecuada atención en la dimensión de atención emocional, esto quiere decir que son capaces de atender a sus estados emocionales de forma apropiada. Estos resultados van en la línea de **Arntz et al. (2019)** quienes en su investigación realizada en México con 131 estudiantes universitarios encontraron que predomina el nivel de adecuada atención, además de no encontrar una tendencia creciente o decreciente en la dimensión de atención emocional a medida que el alumno aumenta de nivel en la carrera, por lo que los autores consideraron la necesidad de diseñar programas de intervención para que los estudiantes aprendan a gestionar y controlar sus estados emocionales debido a que estos son determinantes para el bienestar general de los alumnos.

Al encontrar predominio del nivel debe mejorar su comprensión en la dimensión de claridad emocional, se infiere que la mayoría de los participantes no comprenden adecuadamente sus estados emocionales, en contraposición a los resultados encontrados por **Rodríguez et al. (2019)** quienes reportaron como predominante de su estudio, al nivel adecuada atención en una muestra de 162 estudiantes universitarios. Además, concluyeron que se debe tomar más en cuenta a la inteligencia emocional para el desarrollo de futuras intervenciones educativas con

la finalidad de mejorar las capacidades emocionales en los estudiantes. Cabe mencionar que los evaluados en ambas investigaciones eran adultos jóvenes y fueron evaluados por el mismo instrumento psicológico, sin embargo, en la presente investigación, la muestra en su totalidad estuvo conformada específicamente de estudiantes de una sola carrera a diferencia del estudio antes mencionado, en el cual los evaluados pertenecían a diferentes carreras.

En relación a la dimensión de reparación emocional se observa el predominio del nivel adecuada regulación, lo que significa que la mayoría de los participantes son capaces de regular sus emociones y sentimientos de forma apropiada, sin embargo, el nivel de buena regulación está presente en un porcentaje considerable de la población, dado que no existe una diferencia significativa con el nivel adecuada regulación. Los resultados se corroboran con **Guerra et al. (2019)** quienes tras estudiar en un grupo de estudiantes de la comunidad de Extremadura (España), la inteligencia emocional y el bienestar psicológico reportaron un predominio del nivel adecuada regulación, seguido del nivel de buena regulación, concluyendo que a medida que se incrementa el nivel de reparación emocional, también lo hace su felicidad subjetiva, destacando el importante papel de la regulación emocional como un factor asociado a la felicidad. Adicional a esto, los autores propusieron diseñar políticas de promoción de la salud y bienestar emocional dirigidas principalmente a los alumnos que deben mejorar su regulación y acabar con las posibles desigualdades en el aprendizaje de estas capacidades.

Dentro de los hallazgos se logró identificar que la mayor parte de los evaluados utiliza con mayor frecuencia los estilos de afrontamiento reevaluación positiva y focalizado en la solución del problema, los cuales son del tipo centrado en el problema, esto significa que se orientan directamente sobre la situación estresante con el objetivo de transformarlo o eliminarlo y de este modo encontrar una solución favorable. Por otro lado el estilo de afrontamiento menos empleado por los evaluados es el tipo expresión emocional abierta, estos hallazgos coinciden con los resultados propuestos por **Gorozabel & García (2020)** quienes tras estudiar en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Manabí (Ecuador), determinaron que los estilos de afrontamiento: focalizado en la solución del problema y reevaluación positiva fueron los que obtuvieron puntuaciones más representativas.

Los resultados obtenidos de la comparación entre las dimensiones de inteligencia emocional y el sexo de los estudiantes universitarios reflejan que, de la muestra total, el sexo hombres es quien manifiesta mayores índices de inteligencia emocional específicamente en las dimensiones de claridad emocional y reparación emocional, esto significa que los hombres comprenden y regulan mejor sus estados emocionales en comparación a las mujeres. Del mismo modo los resultados propuestos por **Fernández et al. (2019)** quienes en su investigación llevada a cabo en la ciudad del Carmen, México con 150 estudiantes universitarios exponen que si existe una diferencia estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y la variable de sexo ( $r=0,173$  y  $p=0,034$ ). Los autores concluyeron que los hombres tienen mayor claridad y presentan mayor atención a sus emociones en comparación con las mujeres. Si bien se encontraron similitudes en los hallazgos al encontrar datos estadísticamente significativos, no se evidenció una similitud en las dimensiones, debido a que, la investigación antes mencionada manifestó diferencias en atención emocional y reparación emocional. Estos resultados difieren debido a la cantidad de hombres y mujeres con que cuentan las investigaciones, adicional a esto el país de residencia y la carrera probablemente son factores sociodemográficos que pueden haber influido en la diferencia de resultados.

Los resultados obtenidos tras aplicar la prueba de correlación Rho Spearman indican que existe una correlación directamente proporcional entre las dimensiones de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema (focalizado en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social), esto quiere decir que, a medida que una persona identifique, comprenda y regule sus estados emocionales de mejor manera será más proclive a emplear estrategias de afrontamiento del tipo centradas en el problema las cuales se orientan directamente sobre la situación estresante con el objetivo de transformarla o eliminarla. Estos resultados van en la línea de **Puigbó et al. (2019)** quienes en su investigación realizada en España con 50 adultos jóvenes encontraron una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión de claridad emocional y los estilos de afrontamiento focalizado en el problema ( $r=0.246$ ,  $p=0.27$ ) y búsqueda de apoyo social ( $r=0.293$ ,  $p=0.47$ ). Adicional a esto se evidenció una asociación directamente proporcional entre la dimensión de reparación emocional y los estilos

de afrontamiento focalizado en el problema ( $r=0.487$ ,  $p=0.52$ ) y búsqueda de apoyo social ( $r=0.248$ ,  $p=0.37$ ).

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

Existe una correlación positiva entre las dimensiones de inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema (reevaluación positiva, focalizado en la solución del problema y búsqueda de apoyo social), y particularmente para la dimensión de atención emocional, existe una asociación leve con las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (auto focalización negativa, expresión emocional abierta y evitación), es decir que, a mayores niveles de inteligencia emocional, mayor manejo de estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica.

Con respecto a los niveles de inteligencia emocional, un elevado porcentaje de los estudiantes presentan una adecuada atención y reparación emocional, siendo capaces de identificar y regular sus estados emocionales de forma apropiada. Por otro lado, en relación a la dimensión de claridad emocional se evidenció que la mayoría de los participantes debe mejorar su claridad emocional, debido a que, no comprenden adecuadamente sus estados emocionales.

Las estrategias de afrontamiento predominantes en la población fueron: reevaluación positiva y focalizado en la solución del problema, las cuales son del tipo centradas en el problema, esto quiere decir que, la mayoría de los participantes se orientan directamente sobre la situación estresante con el objetivo de transformarlo o eliminarlo y de este modo encontrar una solución favorable.

En cuanto a la comparación de la media de puntuación de las dimensiones de inteligencia emocional según el sexo, existió una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres en las dimensiones de claridad emocional y reparación emocional, por medio de lo cual se determinó que los hombres comprenden y regulan mejor sus estados emocionales en comparación a las mujeres.

#### 4.2 Recomendaciones

Utilizar un instrumento de evaluación psicológica que brinde un nivel de inteligencia emocional global, ya que el test utilizado en la presente investigación

[Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)] solo brinda los niveles de tres dimensiones de inteligencia por separado, por lo que sería interesante asociar al nivel global de inteligencia emocional con cada una de las estrategias de afrontamiento.

Llevar a cabo programas de psico-educación con el objetivo de que los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica conozcan más en relación a la inteligencia emocional y todos los beneficios que esta conlleva para así favorecer el desarrollo de las capacidades emocionales, principalmente de la capacidad de comprender emociones y sentimientos de forma adecuada, debido a que, la dimensión de claridad emocional fue la que presentó niveles más bajos en el estudio.

Diseñar talleres de psicoeducación en relación a las estrategias de afrontamiento con el fin de reducir el manejo de estrategias de afrontamiento del tipo centradas en la emoción (autofocalización negativa, evitación y expresión emocional abierta), al ser estrategias desadaptativas y a que a pesar de no ser las predominantes, si están presentes en un porcentaje considerable de la población.

Realizar futuras investigaciones con las mismas variables, en una población más amplia y asociarlas con otras variables sociodemográficas que caractericen a la población como edad, nivel de estudio, estilos de crianza u otros factores que puedan influir para que una persona desarrolle de mejor manera las capacidades emocionales, con la finalidad de obtener resultados más representativos, que se puedan contrastar con los obtenidos en el presente estudio.

## MATERIALES DE REFERENCIA

### Referencias bibliográficas

- Anorga-Zavaleta, R., Josco-Mendoza, J., & Ocana-Fernandez, Y. (2020). Emotional Intelligence and Styles of Affront to Stress in University Students of Education. *Turismo-Estudios E Praticas*.  
<https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000548853800021>
- Arntz, J., Trunce Morales, S., Arntz Vera, J., & Trunce Morales, S. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Investigación en educación médica*, 8(31), 82-91.  
<https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.31.18130>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8415>
- Bojorquez, C. I., & Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 41(13).  
<http://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- CAP. (2017). Características sociodemográficas y motivos de consulta de las personas atendidas en el Centro de Atención Psicológica de la Universidad de Costa Rica (2004-2013). *Revista Costarricense de Psicología*, 36(1), 23-44.  
<https://doi.org/10.22544/rcps.v36i01.02>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- CovidiStress. (2020). *Evaluación del Estrés frente la Pandemia del Covid-19 en población mexicana*.

<https://www.uv.mx/centrodeopinion/files/2020/05/Reporte-Descriptivo-para-OSF2.pdf>

Delgado-Gómez, M. S., Gómez-Díaz, M., Gómez-Sánchez, R., Reche-García, C.,

Delgado-Gómez, M. S., Gómez-Díaz, M., Gómez-Sánchez, R., & Reche-

García, C. (2019). Relación entre Inteligencia Emocional y Riesgo

Psicopatológico en Estudiantes Universitarios. *Formación universitaria,*

*12(3)*, 39-46. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062019000300039>

Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O Modelo de Coping de Folkman e

Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. *Revista Psicologia e Saúde, 55-*

*66*. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>

Domenech, B. D., Monteagudo, M. C. M., Rodríguez, J. R., & Sánchez, R. E. (2019).

La autoeficacia académica y la inteligencia emocional como factores

asociados al éxito académico de los estudiantes universitarios. *Gestión de las*

*Personas y Tecnología, 12(35)*, 46-60.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7836899>

Fernández, M. S., Perera, J. J. D., Padilla, H. A. S., & Izquierdo, S. J. (2019).

Inteligencia emocional; cuestión de género. *Revista Boletín Redipe, 8(5)*, Art.

*5*. <https://doi.org/10.36260/rbr.v8i5.745>

Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with

stress coping style. *Health Psychology Open, 7(2)*, 205510292097041.

<https://doi.org/10.1177/2055102920970416>

García, M., & Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales

modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del*

*profesorado, 3(6)*, 43-52. <https://doi.org/10.25115/ecp.v3i6.909>



- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (10th anniversary ed). BasicBooks.  
[https://www.academia.edu/36707975/Frames\\_of\\_mind\\_the\\_theory\\_of\\_multiple\\_intelligences](https://www.academia.edu/36707975/Frames_of_mind_the_theory_of_multiple_intelligences)
- Goleman, D., McKee, A., & David, S. (2021). *La Inteligencia Emocional*. Reverté.  
<https://elibro.net/es/ereader/uta/209690>
- Gómez, C. M. V. (2019). Resiliencia, optimismo y afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Psychology, Society & Education*, 11(3), Art. 3.  
<https://doi.org/10.25115/psye.v11i3.2280>
- González, R., Custodio, J. B., Abal, F. J. P., González, R., Custodio, J. B., & Abal, F. J. P. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente*, 23(44), 1-26.  
<https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>
- Gorozabel, A. T., & García, M. L. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia covid-19: Resiliencia y estrategias de afrontamiento. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18).  
<https://doi.org/10.37117/s.v3i18.413>
- Guerra, J., León-del-Barco, B., Yuste, R., López, V. M., & Mendo, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), Art. 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Guo, M., Yin, X., Wang, C., Nie, L., & Wang, G. (2019). Emotional intelligence a academic procrastination among junior college nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 75(11), 2710-2718. <https://doi.org/10.1111/jan.14101>

- Hajibabae, F., Farahani, M. A., Ameri, Z., Salehi, T., & Hosseini, A. F. (2018). The relationship between empathy and emotional intelligence among Iranian nursing students. *International Journal of Medical Education*, 9, 239-243. <https://doi.org/10.5116/ijme.5b83.e2a5>
- Hoyos, K., Manjarrés, M., Espriella, N., Ayala, N., Burgos, L., Benítez, I., & Urzola, A. (2019). Relación entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes más jóvenes de una universidad del caribe colombiano. *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud*, 16(2), 239-250. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2956>
- Idrogo Zamora, D. I., Asenjo-Alarcón, J. A., Idrogo Zamora, D. I., & Asenjo-Alarcón, J. A. (2021). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*, 26, 69-79. <https://doi.org/10.53287/ryfs1548js42x>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUupr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=+Lazarus+y+Folkman+\(1984\)++&ots=DgISmslcNe&sig=aTzeB\\_zo\\_FnvL\\_KmMwnDfgCr4ME#v=onepage&q=Lazarus%20y%20Folkman%20\(1984\)&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUupr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=+Lazarus+y+Folkman+(1984)++&ots=DgISmslcNe&sig=aTzeB_zo_FnvL_KmMwnDfgCr4ME#v=onepage&q=Lazarus%20y%20Folkman%20(1984)&f=false)
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Morales, F. M. (2020). Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), Art. 2. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.360>
- MSP. (2013). *Modelo de Atención de Salud Mental, en el marco del Modelo de Atención Integral de Salud – con enfoque Familiar, Comunitario e*

*Intercultural*. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Modelo-de-Salud-Mental-con-firmas-y-acuerdo.pdf>

MSP. (2015). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression>

Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., Cruz-Gordon, E. K. D. la, Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & Cruz-Gordon, E. K. D. la. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la Covid-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

OMS. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

OPS. (2017, marzo 30). *PAHO/WHO* /. Pan American Health Organization / World Health Organization.  
[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=0&lang=en#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=0&lang=en#gsc.tab=0)

Pardeiro, L., & Castro, J. (2017). Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios,. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*.  
<https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.01.2578>

Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6.  
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>

- Quiliano, M., & Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y Estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26.  
<https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Ramos Ramos, P. (2017). *Inteligencia emocional: Control del estrés (3a. ed.)*. Editorial ICB. <https://elibro.net/es/ereader/uta/106679>
- Reverté, E., & Merino Gómez, B. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Reverté.  
<https://elibro.net/es/ereader/uta/105550>
- Reyes, A. S., Castillo, L. O., & Saldaña, M. (2019). *Habilidades sociales basicas y su relación con la Ansiedad y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina*. 22(2), 23.  
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num2/Vol22No2Art4.pdf>
- Rodriguez, J., Sanchez, R. F., Ochoa, L. M., Cruz, I. A., & Fonseca, R. T. (2019). Niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educacion superior. *Revista espacios*, 40(31).  
<https://www.revistaespacios.com/a19v40n31/19403126.html>
- Tabares, A. S. G., Núñez, C., Osorio, M. P. A., Caballo, V. E., Tabares, A. S. G., Núñez, C., Osorio, M. P. A., & Caballo, V. E. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 38(3), 403-426.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300403>
- Tusev, A., Tonon, L., & Capella, M. (2020). The Initial Mental Health Effects of the Covid-19 Pandemic Across Some Ecuadorian Provinces. *Investigativo*, 15, Art. 15. <https://doi.org/10.31095/investigatio.2020.15.2>

Urta, J. (2019). *La huella de la desesperanza: Estrategias de prevención y afrontamiento del suicidio*. Ediciones Morata, S. L.

<https://elibro.net/es/ereader/uta/166494>

Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández

Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., Quintana Zavala, M. O., Valdez

López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández

Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., & Quintana Zavala, M. O. (2022).

Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>

Valverde, C., Lopez, M., & Ring, J. (2003). *Estrategias de afrontamiento*. Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología.

Vizoso, C., Rodríguez, C., & Arias-Gundín, O. (2018). Coping, academic

engagement and performance in university students. *Higher Education*

*Research & Development*, 37(7), 1515-1529.

<https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1504006>

## Anexos

### Anexo A. Test Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24).

#### TMMS-24

##### INSTRUCCIONES:

*A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.*

*No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.*

*No emplee mucho tiempo en cada respuesta.*

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

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

## Anexo B. Cuestionario de afrontamiento de estrés CAE

### CAE Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre ..... Edad ..... Sexo .....

*Instrucciones:* En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

#### ¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente .....	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal .....	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema .....	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás .....	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas .....	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía .....	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia .....	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados .....	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas .....	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema .....	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas .....	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema .....	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema .....	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) .....	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo .....	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema .....	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás .....	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás .....	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema .....	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema .....	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema .....	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema .....	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación .....	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes .....	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas .....	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema .....	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal .....	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación .....	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas .....	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema .....	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga» .....	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente .....	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema .....	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir .....	0	1	2	3	4
35. Recé .....	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema .....	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran .....	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor .....	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos .....	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo .....	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos .....	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar .....	0	1	2	3	4

## Anexo 3 Respuestas del Cuestionario de Afrontamiento

### Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

#### *Corrección de la prueba*

Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes subescalas:

Focalizado en la solución del problema (FSP):	1, 8, 15, 22, 29, 36.
Autofocalización negativa (AFN):	2, 9, 16, 23, 30, 37.
Reevaluación positiva (REP):	3, 10, 17, 24, 31, 38.
Expresión emocional abierta (EEA):	4, 11, 18, 25, 32, 39.
Evitación (EVT):	5, 12, 19, 26, 33, 40.
Búsqueda de apoyo social (BAS):	6, 13, 20, 27, 34, 41.
Religión (RLG):	7, 14, 21, 28, 35, 42.