

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

---

“Estrategias de afrontamiento del estrés e inteligencia emocional en los oficiales  
y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad”

---

**Área de Investigación**

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autora:**

Marín Gaitán, Cindy Angie

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Lozano Graos Geovanna

Marisela

**Secretario:** Malpica Risco Vhanya

Olenka

**Vocal:** Lozano Sánchez Zelmira Beatriz

**Asesor:**

Izquierdo Marín Sandra Sofía

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-0651-6230>

**Trujillo - Perú**

**2024**

**Fecha de sustentación:**

**20/02/2024**

# Estrategias de afrontamiento del estrés e inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad

## INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.upao.edu.pe">repositorio.upao.edu.pe</a> Fuente de Internet	9%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	5%
3	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="http://fddocuments.es">fddocuments.es</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://www.dspace.uce.edu.ec">www.dspace.uce.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Fuente de Internet	1%

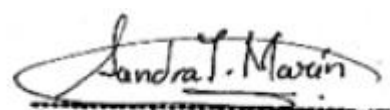
Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

  
**Dra. Sandra S. Izquierdo Marín**  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 1-219

### **Declaración de originalidad**

Yo, **Sandra Sofia Izquierdo Marín**, docente del Programa de Estudio de Psicología, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada **“Estrategias de afrontamiento del estrés e inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad”**, autor **Cindy Angie Marín Gaitán**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de similitud de 19 %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el (01 de Marzo del 2024).
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Lugar y fecha: Trujillo, 01 de Marzo del 2024

#### **ASESOR**

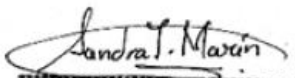
Izquierdo Marín Sandra Sofía

DNI: 42796297

ORCID: [https://orcid.org/0000-0002-](https://orcid.org/0000-0002-0651-6230)

0651-6230

FIRMA:



**Dra. Sandra S. Izquierdo Marín**  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 1-219

#### **AUTOR**

Marín Gaitán Cindy Angie

DNI: 72371808

FIRMA:



## **PRESENTACIÓN**

Honorables Jurados:

Acatando la normativa para lograr la licenciatura, dejo bajo su régimen el análisis crítico de este trabajo de tesis denominado: “Estrategias de afrontamiento del estrés e inteligencia emocional en oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo de la Libertad”; todas sus observaciones servirán para que este trabajo tenga un buen calibre profesional, por ello, les agradezco de forma anticipada por su honestidad en cada palabra puesta para mí, en esta revisión exhaustiva.

Asimismo, aprovecho en manifestar a través de este escrito, un profundo agradecimiento a cada uno de ustedes que forman parte de mi jurado de tesis; gracias por su tiempo invertido en mi persona y en especial a mi trabajo, gracias por sus palabras de aliento en momentos donde lo necesitaba y por sus críticas constructivas en los diversos trabajos realizados y expuestos durante mi época universitaria; fueron, son y serán un grato recuerdo en mis pensamientos, el cual me motivará a terminar parte importante de uno de los objetivos de mi vida que es titularme, posteriormente, abrirme camino a la vida profesional. Gracias, esto es el inicio de una gran etapa.

Por último, espero que este trabajo no solo cumpla con los requisitos de aprobación, sino que también sirva de aporte al quehacer científico y pueda ser de utilidad para muchos estudiantes y profesionales.

Trujillo, Febrero del 2024.

## **DEDICATORIA**

A Dios

A mi madre Azucena Gladys Gaitán Horna

A mi padre Pedro Presbítero Marín Silva

A mi hermano Giancarlo Marín Gaitán

A mis tíos Juan Saquí y Milagros Marín

A mi madrina Luz, con mucho cariño

A mí misma y a la vida.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Jesucristo, nuestro señor, por estar conmigo en mis momentos buenos y malos y por permitirme seguir ¡Amén!

A mi madre Gladys, padre Pedro y hermano Giancarlo. Gracias a cada uno por confiar en mi proceso y por su inconmensurable insistencia en que saque adelante este trabajo, se logró esto.

A los superiores, de las instituciones policiales de la Comisaría de Miramar, Noria y de la Unidad de Servicios Especiales, por haberme permitido llevar a cabo este estudio. Gracias a cada uno de ustedes por contribuir con esta investigación.

A mi asesora, por su paciencia para conmigo y durante la travesía de este trabajo de tesis que parecía interminable ¡Gracias!

A mi mejor amigo Kevin, por recordarme lo valiosa que soy y por escucharme.

A mi gema por creer en mí.

A todos mis docentes por su sabiduría impartida durante todos los años transcurridos de la carrera universitaria en la facultad, ¡Gracias, maestros!

## ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTOS.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO I MARCO METODOLÓGICO.....	13
1.1. El Problema.....	13
1.2. Objetivos.....	18
1.3. Hipótesis.....	18
1.4. Variables e Indicadores.....	19
1.5. Diseño de Ejecución.....	20
1.6. Población, Muestra y Muestreo.....	20
1.7. Técnicas e Instrumentos.....	22
1.8. Procedimiento de Recolección de Datos.....	25
1.9. Análisis Estadístico.....	26
CAPÍTULO II MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....	27
2.1. Antecedentes.....	27
2.2. Marco teórico.....	32
2.3. Marco conceptual.....	46
CAPITULO III RESULTADOS.....	47
CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	59
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68

5.1. Conclusiones.....	68
5.2. Recomendaciones.....	70
CAPÍTULO VI REFERENCIAS Y ANEXOS.....	72
6.1. Referencias.....	72
6.2 Anexo.....	77



## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

<b>Tabla 1</b> .....	<b>21</b>
Tabla porcentual de oficiales y suboficiales según a la comisaría a la que pertenecen, de la provincia de Trujillo de la libertad, 2017.	
<b>Tabla 2</b> .....	<b>21</b>
Distribución porcentual de los oficiales y suboficiales de acuerdo a la comisaria a la que pertenecen, de la Provincia de Trujillo de la Libertad 2017.	
<b>Tabla 3</b> .....	<b>47</b>
Estrategia de afrontamiento del estrés que prevalecen en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.	
<b>Tabla 4</b> .....	<b>48</b>
Distribución porcentual según niveles de Inteligencia Emocional en los oficiales y suboficiales de la comisaria de Miramar, comisaria de la noria y comisaria de la unidad de servicios especiales	
<b>Tabla 5</b> .....	<b>49</b>
Niveles de las dimensiones de Inteligencia emocional en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad	
<b>Tabla 6</b> .....	<b>51</b>
Correlación de Análisis lógico e inteligencia emocional en la muestra de estudio	
<b>Tabla 7</b> .....	<b>52</b>
Correlación positiva entre la dimensión “Reevaluación positiva” con inteligencia emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.	
<b>Tabla 8</b> .....	<b>53</b>
Correlación de Búsqueda de Guía y soporte con la Inteligencia emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.	

<b>Tabla 9</b> .....	<b>54</b>
Correlación entre Solución de problemas con Inteligencia emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.	
<b>Tabla 10</b> .....	<b>55</b>
Correlación de Evitación Cognitiva con la Inteligencia Emocional y sus dimensiones en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.	
<b>Tabla 11</b> .....	<b>56</b>
Correlación entre Aceptación – resignación con la Inteligencia Emocional y sus dimensiones en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.	
<b>Tabla 12</b> .....	<b>57</b>
Correlación de Búsqueda de recompensas alternativas con la Inteligencia Emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.	
<b>Tabla 13</b> .....	<b>58</b>
Correlación de la dimensión Descarga emocional con la Inteligencia emocional y sus dimensiones en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.	

## RESUMEN

Esta investigación se realizó con el objetivo de analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; se manejó el diseño descriptivo - correlacional. Estuvo conformado por una muestra de 110 policías, de edades entre 22 a 56 años, se utilizaron dos pruebas psicológicas para la recolección de datos: CRI-A de Moos (adaptación española-2010) y el Bar-On ICE de Reuven (adaptación peruana - 2001). Se obtuvo como resultado que la estrategia de afrontamiento predominante fue búsqueda de guía y soporte (20%), mientras que el nivel resaltante de inteligencia emocional fue promedio (40.9%). También se halló la evidencia de correlación altamente significativa ( $p < .01$ ) y directa de las estrategias de afrontamiento, análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte y solución de problemas con inteligencia emocional; además, las estrategias aceptación-resignación y descarga emocional, tuvieron correlación altamente significativa ( $p < .01$ ) e inversa con inteligencia emocional. Además, se informa que la estrategia búsqueda de recompensas alternativas solo correlacionó de forma significativa ( $p < .05$ ) y directa con inteligencia emocional. Finalmente, todas las estrategias de afrontamiento tuvieron correlación estadísticamente aceptable con la mayoría de las dimensiones de inteligencia emocional. De esta manera se concluye que existe relación significativa entre ambas variables de estudio.

**Palabras clave:** estrategias de afrontamiento, estrés, inteligencia emocional, oficiales, suboficiales

## ABSTRACT

The aim was to analyze the relationship between stress coping strategies and emotional intelligence in officers and non-commissioned officers of the Province of Trujillo de la Libertad; a descriptive-correlational design was used. It consisted of a sample of 110 police officers between the ages of 22 and 56 years old; two psychological tests were used for data collection: Moos' CRI-A (Spanish adaptation-2010) and Reuven's Bar-On ICE (Peruvian adaptation - 2001). The predominant coping strategy was seeking guidance and support (20%), while the outstanding level of emotional intelligence was average (40.9%). Evidence of highly significant ( $p < .01$ ) and direct correlation was also found for coping strategies, logical analysis, positive reappraisal, seeking guidance and support, and problem solving with emotional intelligence. Furthermore, the acceptance-resignation and emotional discharge strategies had a highly significant ( $p < .01$ ) and inverse correlation with emotional intelligence. Furthermore, it is reported that the search for alternative rewards strategy only correlated significantly ( $p < .05$ ) and directly with emotional intelligence. Finally, all coping strategies had a statistically acceptable correlation with most dimensions of emotional intelligence. Thus, it is concluded that there is a significant relationship between both study variables.

**Keywords:** coping strategies, stress, emotional intelligence, officers, NCOs.

# CAPÍTULO I

## MARCO METODOLÓGICO

### 1.1. El Problema

#### 1.1.1. Delimitación del Problema

Los efectivos policiales deben cumplir la labor de mantener el orden público y cuidar de la integridad de todos los ciudadanos; por tal razón, tienen mayor predisposición a lidiar con diversas situaciones que demandan estrés, dentro y fuera, de su centro de trabajo. Dichas situaciones aumentan con el transcurrir de los días; por lo que su capacidad mental, emocional y física debe estar sincronizada y apta con miras a enfrentar y solucionar cualquier evento o problema que forme parte de su contexto.

La labor policial demanda ser minuciosa y estar en constante alerta; por ello, los agentes policiales deben mantener activados todos sus sentidos, lo cual, generalmente, conlleva a sentirse presionado en su labor cotidiana. De allí que, el agente policial, debe desarrollar ciertas estrategias para manejar la diversidad y continuidad de situaciones de alto riesgo como parte de su labor cotidiana; para lo cual, tiene que ser cauteloso y atinado para cumplir con la meta trazada por sus grupos y superiores.

Sin embargo, el Estado de Querétaro es un claro ejemplo de que los policías poseen estrés, el cual conlleva a producirles alteraciones de carácter y tendencias suicidas por los acontecimientos vivenciados en su día a día, como son principalmente abatir a la delincuencia y las extensas jornadas laborales a las que se someten (Martínez, 2018). Respecto a lo mismo, Saravia (2017) manifiesta que el agente policial, quien expone su vida diariamente a eventos estresantes, tiene mayor predisposición a dañar su salud mental, dado que el estrés es un factor predominante que genera problemas en los horarios de trabajo, de sueño, así como económicos y familiares; por tal razón, puede derivar en cuadros depresivos y de irritabilidad.

Lo anteriormente mencionado, provoca la carencia de idóneas estrategias de afrontamiento del estrés; dado que, son piezas clave para regular cualquier tipo de perturbación emocional, que pueda vivenciar el agente policial en cualquier momento de su vida. Moos (2002) manifiesta que las estrategias para aplacar el estrés, permiten disminuir las sensaciones desagradables producidas y hallar remedio para cambiar los acontecimientos estresantes, a fin de encontrar equilibrio y bienestar general.

La realidad actual refleja que, la mayoría de agentes policiales, no cuentan con un apartado de estrategias para manejar sus emociones; respecto a ello Radio Programas del Perú (RPP, 2017), da cuenta de que una suboficial agredió a un conductor de la unidad intervenida. Referida a esta noticia, un ex suboficial manifiesta que la suboficial se mostró incapaz de desempeñar su función como corresponde porque no ha sido capaz de controlar sus propias emociones; por tal razón, puede convertirse en un peligro porque porta un arma y podría hacer mal uso de ella. Todo lo anterior manifestado, daña la imagen institucional policial en el Perú y revela su falta de profesionalismo y ética ante toda la sociedad. Respecto a lo mismo, RPP a través de las redes sociales informa que, en Piura, uno de los policías interviene a un conductor y le expresa: “sigue haciendo tus payasadas porque te voy a meter un cachetadon y te voy a llevar como choro”; sus acciones revelan falta de conocimiento, ecuanimidad y tolerancia ante las personas, en el momento de cumplir con las labores que le corresponde.

En tal sentido, es necesario que los oficiales y suboficiales cuenten con estrategias de afrontamiento del estrés y hagan uso adecuado de su inteligencia emocional; dado que, influiría de forma positiva en su conducta.

Al hablar de inteligencia emocional, Barón (1997) refiere que es la agrupación de competencias idóneas a nivel personal, emocional y social, que influyen de forma positiva para lograr adaptarse frente a las demandas y circunstancias que amerite el contexto.

El elemento policiaco debe tener la capacidad para regular sus emociones porque muchas veces la carga emocional que lleva consigo es impresionantemente perturbadora y agobiante, de forma que, es fundamental que esté dotado de una adecuada inteligencia emocional; para lo cual, será esencial que esté en constante capacitación pues formarse correctamente es parte de la labor institucional de la PNP, en pro de un buen desempeño laboral y bienestar emocional para ejercer de forma idónea la profesión. López et al. (2006) precisa que los policías que cuentan con una adecuada inteligencia emocional mantienen un buen estadio emocional, son capaces de relacionarse de manera favorable con los demás, mantener una actitud responsable en su horario de trabajo, logran comprometerse eficazmente con la ciudadanía en general y demuestran ser activos y responsables en sus labores cotidianas; permitiendo de esta manera un adecuado uso y elección, si se requiere, de estrategias de afrontamiento frente al estrés, por tanto, un mejor disfrute de su salud mental.

Es por ello que, toda persona que guste y ejerza el cargo de policía debe contar con aspectos esenciales propios, determinados y bien fijados de su personalidad; así como poseer adecuadas estrategias de afrontamiento del estrés y a su vez contar con una enriquecedora y equilibrada inteligencia emocional. Sin embargo, los policías no cuentan con un repertorio de habilidades para resolver conflictos, controlar impulsos y emociones; conllevando de esta manera a repercutir en su desempeño laboral y, aún peor, los hace proclives a dañar su salud mental y poner en riesgo a la población en general.

A partir de lo expuesto, surge la motivación y necesidad por realizar esta investigación, ambas variables deben ser atendidas porque su mal uso y escasez son una bomba de tiempo para que repercuta de forma negativa en el desempeño de la labor policial; en ese sentido, es necesario la detección temprana a través de un diagnóstico principal y la implementación de un plan oportuno, el cual es escaso y no trabajado en las sedes de las comisarías de Miramar, Noria y la Unidad de servicios especiales, que forman parte de la III

Macro Región La Libertad.

### **1.1.2. Formulación del Problema**

¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad?

### **1.1.3. Justificación del estudio**

Se justifica teóricamente porque permite explicar la relación entre ambas variables de forma individual y conjunta; permitiendo la adquisición de conocimiento nuevo, válido y confiable para el gremio y quehacer de la Psicología.

Socialmente conveniente porque permite sensibilizar a los policías de todos los rangos jerárquicos sin excepción, sobre la importancia que implica conocer, desarrollar y hacer uso constante de un apartado amplio e idóneo de sus recursos de estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional, para un mejor desempeño profesional, clima laboral y bienestar emocional e integral entre ellos y para con la sociedad en general.

El estudio es conveniente dado que no se han encontrado antecedentes a nivel local haciendo uso de las variables escogidas para este trabajo; por tanto, será un buen aporte para la comunidad científica.

Con esta investigación se espera llenar un vacío entre conocimiento y reflexión, que sirve como base para generar concientización en los jefes superiores de la III Macro región policial La Libertad, sobre el cuidado, respaldo y acompañamiento profesional y psicológico que deben llevar para manejar con equilibrio y hacer buen uso de sus recursos.

En la práctica, se espera que los encargados de capacitar, formar y actualizar a los efectivos policiales, tomen en cuenta los resultados obtenidos en pro de una mejora en el contenido de los planes de formación y afianzamiento de los efectivos policiales en lo que respecta a: charlas informativas, talleres vivenciales, campañas de prevención y promoción



de la salud mental; además de orientación y consejería psicológica. En tanto que, de encontrarse deficiencias y resultados bajos se llevaría a cabo sesiones de terapia de forma individualizada y colectiva, como modo de refuerzo y respaldo a la realidad problemática que puedan presentar los policías, con el propósito de psicoeducar, mejorar y fortalecer los niveles bajos y altos de las estrategias de afrontamiento del estrés e inteligencia emocional obtenidos.

Por otro lado, a nivel social, con este trabajo se busca contrarrestar la cultura de odio impuesta por toda nuestra sociedad hace años atrás y con más mesura en nuestra actualidad, a través de las diversas plataformas web, redes sociales, emisoras de radio, entre otros; de tal forma que, permitirá visibilizar que son seres humanos como cada uno de nosotros, capaces de desenvolverse de forma adecuada con ayuda de sus propios recursos con los que cuentan para avasallar a las múltiples situaciones estresantes y continuas que forman parte de su quehacer cotidiano, logrando de esta manera demostrar a toda la sociedad, la careta actual y real de ellos, la cual es que son seres humanos racionales y emocionales que disponen de un adecuado nivel de estrategias de afrontamiento del estrés e inteligencia emocional, conllevando de esta manera a un óptimo desempeño profesional en el aquí y en el ahora, y tanto en lo que se predisponga en su futuro próximo; de forma que, con este respaldo se rompen los estigmas que se tienen sobre ellos desde décadas atrás hasta nuestra actualidad.

Metodológica, este trabajo es importante tanto que sirve de génesis para futuras investigaciones con las variables de estudio en otras poblaciones o cada variable relacionada con otra por separado, incluso hacer estudios comparativos.

Práctica, abordar problemas psicosociales, mediación policial en diversas comunidades con la población en general.

#### **1.1.4. Limitaciones**

Las poblaciones beneficiarias serán solo las que cuenten con características similares a la población de estudio de esta investigación.

La limitación teórica está en profundizar las teorías que fundamentan los instrumentos de estudio: Modelo transaccional de coping de Rudolph Moos (1995) y el Modelo de inteligencia emocional y social de Reuvon Baron (1997).

La muestra de estudio aborda algunas comisarias policiales que forman parte de la III macro región la Libertad: comisaria de Miramar, Noria y la unidad de servicios especiales; las cuales fueron seleccionadas por la investigadora.

### **1.2. Objetivos**

#### **1.2.1. Objetivo General**

Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo de La Libertad.

#### **1.2.2. Objetivos Específicos**

Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizadas por los oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo de la Libertad.

Determinar los niveles predominantes de inteligencia Emocional y en sus dimensiones en los oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo de la Libertad.

Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y las dimensiones de la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo de la Libertad.

### **1.3. Hipótesis**

#### **1.3.1. Hipótesis General**

Existe correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.

#### **1.3.2. Hipótesis Específicas**

Existe correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y las dimensiones de la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.

### **1.4. Variables e Indicadores**

Variable 1: Estrategias de afrontamiento del estrés

Indicadores:

- Análisis Lógico
- Reevaluación Positiva
- Búsqueda de guía y soporte
- Solución de problemas
- Evitación cognitiva
- Aceptación – resignación
- Búsqueda de recompensas alternativas
- Descarga emocional

Variable 2: Inteligencia emocional

Indicadores:

- Intrapersonal
- Interpersonal
- Adaptabilidad
- Manejo de Estrés
- Estado de ánimo general

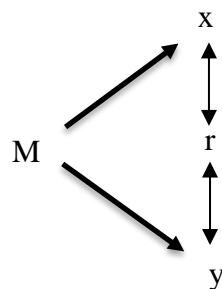
## 1.5. Diseño de Ejecución

### 1.5.1. Tipo de Investigación

Se recurrió a la investigación sustantiva que “se orienta al conocimiento esencial de los fenómenos, tanto a describirlos como a explicarlos porque el propósito de la ciencia es la explicación de los hechos” (Sánchez et al., 2018, p. 81).

### 1.5.2. Diseño de Investigación

Se aplicó el diseño descriptivo-correlacional, que según Sánchez et al. (2018), el primero “se orienta a describir el fenómeno e identificar las características de su estado actual” (p. 80) y el segundo “tiene que ver con el objetivo de establecer el grado de correlación estadística que hay entre dos variables de estudio” (p. 51).



Donde:

M = Representa a los oficiales y suboficiales que pertenecen a las comisarías de la III Macro región policial de la libertad (USE, Miramar y Noria).

x = variable 1

y = variable 2

r = correlación

## 1.6. Población y Muestra

### 1.6.1. Población

Conformada por 1920 oficiales y suboficiales de la Comisaría de la Unidad de Servicios Especiales, Comisaría de la Noria y Comisaría de Miramar.

**Tabla 1**

*Tabla porcentual de oficiales y suboficiales según a la comisaría a la que pertenecen, de la provincia de Trujillo de La Libertad, 2017*

<b>Comisaría</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Miramar	1600	83,3
Quintanas	150	7,8
La Noria	170	8,9
<b>Total</b>	<b>1920</b>	<b>100.0</b>

Nota: Número de oficiales y suboficiales según comisaría a la que pertenecen.

### 1.6.2. Muestra

Estuvo conformada por 110 oficiales y suboficiales de ambos sexos, cuya labor la ejercen en el turno de la mañana.

**Tabla 2**

*Distribución porcentual de los oficiales y suboficiales de acuerdo a la comisaría a la que pertenecen, de la Provincia de Trujillo de la Libertad, 2017*

<b>Comisaría</b>	<b>N<sup>(a)</sup></b>	<b>%</b>
Miramar	25	22,7
Quintanas	63	57,3
La Noria	22	20,0
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100.0</b>

Nota: <sup>a</sup>: La distribución de la muestra según comisaría fue asignada por conveniencia; N: número de oficiales y suboficiales según comisaría a la que pertenecen.

**Criterios de inclusión:**

- Ser oficial y suboficial de la PNP de la III Macro Región de la Libertad.
- Laborar turno mañana.
- Edades comprendidas entre 22 a 56 años.
- Género masculino y femenino.
- Haber aceptado voluntariamente ser evaluado(a).
- Instrumentos debidamente contestados.

**Criterios de exclusión:**

- Instrumentos que no fueron debidamente contestados.

**1.6.3. Muestreo**

Se empleó el muestreo por conveniencia circunstancial, que para Sánchez et al. (2018) es un muestreo no probabilístico que se basa en el criterio del investigador, en el cual no se seleccionan a los sujetos por procedimientos al azar.

## **1.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

### **1.7.1. Técnica**

Psicométrica, se denomina así a la medida indirecta de los fenómenos psicológicos (Meneses, 2013).

### **1.7.2. Instrumentos**

Se usaron las siguientes pruebas psicológicas:

#### **1.7.2.1. Inventario de Respuestas de Afrontamiento al Estrés**

Este inventario fue elaborado por Moos en 1993, posteriormente fue adaptado por Kirchner y Forns en el 2010; evalúa las estrategias del estrés en jóvenes y mayores de todas las edades. Se aplica de forma individual y grupal con un rango de duración de 10 a 15 minutos. Tiene 48 ítems distribuidos en 8 áreas: 1.- análisis lógico comprende los ítems: (1,9,17,25,33 y 41) ; 2.- reevaluación positiva con los ítems: (2, 10, 18, 26, 34 y 42); 3.- búsqueda de guía y soporte con los siguientes ítems comprendidos: (3, 11, 19, 27, 35 y 43); 4.- solución de problemas con ítems: (4, 12, 20, 28,36 y 44); 5.- evitación cognitiva con los siguientes ítems comprendidos: (5, 13, 21, 29, 37 y 45); 6.- aceptación/resignación comprendido por los siguientes ítems: (6, 14, 22, 30, 38 y 46); 7.- búsqueda de recompensas alternativas con los ítems: (7, 15, 23, 31, 39 y 47) y para finalizar 8.- descarga emocional que comprende los siguientes ítems: (8, 16, 24, 32, 40 y 48).

Acerca de la calificación, se obtiene la puntuación directa de cada área. Luego se pasará a visualizar los percentiles y puntuaciones típicas de acuerdo al baremo correspondiente de cada sexo. Para la interpretación, se puede hacer cualitativa, el evaluador tendrá en cuenta qué tipo de estrategia tiene como preferencia el evaluado y se interpreta según los niveles alcanzados.

##### **1.7.2.1.1. Justificación Estadística**

## **A. Validez**

Las autoras que validaron la prueba original trabajaron con el índice de validez convergente y predictiva. En cuanto a los datos obtenidos por la evaluadora de la investigación, la validez encontrada fue la de constructo, establecida mediante el método ítem- test corregido, cuyos valores encontrados deben superar al mínimo aceptable (Kline, 2006).

## **B. Confiabilidad**

La fiabilidad fue obtenida mediante el alfa de Cronbach, encontrando valores para las ocho áreas que oscilan entre .607 a .813, considerados aceptables.

### **1.7.2.2. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn**

Fue construido por Bar-On en Canadá, 1997, adaptado para Perú por Ugarriza en el año 2001, se administra de forma individual o colectiva, entre un tiempo estimado de 20 a 50 minutos, aproximadamente. Evalúa actitudes emocionales de la personalidad como determinantes para alcanzar el éxito general y mantener una salud mental positiva. Tiene 133 ítems distribuidos en cinco componentes factoriales del concepto de inteligencia emocional de Bar-On: 1) Intrapersonal; 2) Interpersonal; 3) Adaptabilidad; 4) Manejo de Estrés y 5) Estado de ánimo general. La estructura de la escala es Likert con cinco opciones de respuesta: 1 – Rara vez o nunca es mi caso; 2 – Pocas veces es mi caso; 3 – A veces es mi caso; 4 – Muchas veces es mi caso y 5 – Con mucha frecuencia o siempre es mi caso.

La calificación se obtiene mediante la evaluación de la validez de los resultados, la obtención de los puntajes directos y estándares para los subcomponentes, para los componentes y la obtención del cociente emocional total y de los percentiles. Para realizar la interpretación se deben seguir lo siguiente: si se encuentra el valor de 116 en adelante se hace referencia que la persona posee capacidad emocional muy desarrollada, pero en el caso obtenga una puntuación de 85 – 115 se menciona que la persona posee capacidad emocional adecuada; por último, si se



obtiene 84 y menos a lo referido, se dice que la persona posee una capacidad emocional por mejorar.

#### **1.7.2.2.1. Justificación Estadística**

##### **A. Validez**

La autora que validó la prueba trabajó con el índice de validez convergente y predictiva. En lo que respecta a los datos obtenidos por la evaluadora de la investigación, la validez encontrada fue la de constructo; establecida mediante el método ítem-test corregido, cuyos valores encontrados deben superar el mínimo aceptable (Kline, 2006).

##### **B. Confiabilidad**

Fue determinada mediante el estadístico alfa de Cronbach cuyos resultados en las cinco áreas fueron valores que oscilan entre .7 a .94, considerados aceptables.

#### **1.8. Procedimiento de Recolección de Datos**

Una solicitud previa fue enviada a todas las comisarias del sector La Libertad para la realización del estudio, de las cuales solo se tuvo respuesta y aceptación por parte de tres de ellas: Comisaría de Miramar, Comisaría de la Noria y Comisaría de la Unidad de servicios policiales. Luego, se procedió al recojo de datos, para lo cual se acercó la investigadora a las instalaciones policiales de las comisarías mencionadas, en el día y la hora que dictaminaron los mayores de cada jefatura policial para la evaluación correspondiente. Al estar frente a la multitud de policías, se expuso de forma breve el por qué y en qué consistía el estudio que se iba a realizar. Luego, se procedió a repartir un documento engrampado, el cual estaba conformado por el consentimiento informado y los instrumentos para la recolección de datos de ambas variables. Una vez que todos los policías tuvieron en mano los documentos de la presente evaluación, se dio paso a brindar orientación sobre el llenado de las hojas de respuestas de ambos instrumentos psicológicos y la hoja adicional añadida. A medida que fueron terminando cada

policía, se observó y se constató que las preguntas hayan sido respondidas para proceder al siguiente paso de lo que correspondía en el estudio; es decir, el proceso de codificación en el programa de Excel y el análisis estadístico correspondiente, que se mencionara en el siguiente apartado.

### **1.9. Análisis Estadístico**

Para la presentación oficial del análisis de resultados, en primera instancia se exportó el contenido obtenido de Excel al programa estadístico para ciencias sociales, SPSS 22.0, en este se consideró el uso de la estadística descriptiva como modo de respuesta al objetivo general y la estadística inferencial para los objetivos específicos del presente estudio. Para la correlación de ambas variables en lo que corresponde a las estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional en los policías, fue precisada en dicho apartado por medio del estadístico del coeficiente de correlación de Spearman.

## CAPÍTULO II

### MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

Durante el desarrollo de este informe se buscó el respaldo a través de diversas investigaciones que hayan puesto en marcha el uso de estas dos variables; para lo cual se tomó en consideración la siguiente recopilación de estudios.

##### 2.1.1. A Nivel Internacional

En la investigación de Proaño (2013) que lleva como nombre “Condiciones laborales que afectan al desarrollo de la Inteligencia emocional en el personal de la Jefatura Provincial de la Policía Judicial de Pichincha”, para alcanzar la licenciatura en Psicología, elaborada en la Universidad Central del Ecuador, de diseño correlacional, tuvo como objetivo saber si las condiciones laborales afectan al nivel de inteligencia emocional del personal policial de la PJ-P. Su población muestra-estuvo conformada por 30 de efectivos policiales. Se concluye que la inadecuada regulación de las emociones del personal policial, afecta su nivel de desarrollo de Inteligencia Emocional.

En la investigación de Chávez (2014) que lleva como nombre “Emociones y estrategias de afrontamiento en policías de la provincia de Buenos Aires”, para alcanzar la licenciatura en Psicología, elaborada en la Universidad Abierta Interamericana, de diseño descriptivo-correlacional, tuvo como objetivo general conocer qué tipo de relación poseen las emociones primarias, secundarias y las estrategias de afrontamiento en los efectivos policiales. Su población-muestra fue conformada por 300 oficiales. Se concluye que existe correlación significativa entre ambas variables que acota este estudio.

En la investigación de García et al. (2016) que lleva como nombre “Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a policía de la ciudad de San Luis”, elaborada en la

Revista de Psicología Universidad de Antioquía, de diseño descriptivo, indagó las estrategias de afrontamiento de uso predominante por parte de los participantes de la investigación. La población-muestra estuvo compuesta por 52 aspirantes a policías. Se concluye que hay preferencia por el uso de estrategias de afrontamiento centradas al problema, siendo parte de estas: focalización en la solución de problemas, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

En la investigación de Wassermann et al. (2019) que lleva como nombre “Estrés y afrontamiento de los agentes de policía en el Servicio de Policía de Sudáfrica”, elaborada en la Revista Sudafricana de Psicología, de diseño descriptivo, buscó las respuestas de afrontamiento que más utilizan los agentes de policía. La muestra estuvo compuesta por 120 agentes. Se concluye que los agentes de policía utilizan predominantemente la resolución planificada de problemas, la reevaluación positiva y el afrontamiento confrontativo para lidiar con su estrés diario.

En la investigación de Mushwana et al. (2019) que lleva como nombre “Estrés y mecanismos de afrontamiento de los agentes del Servicio de Policía de Sudáfrica con base en Tzaneen, provincia de Limpopo, Sudáfrica”, elaborada en la Revista Sudafricana de Psiquiatría, de diseño descriptivo, buscó conocer al estrés y mecanismos de afrontamiento que son usados por los oficiales de policía. La muestra estuvo conformada por 104 participantes. Se concluye que la mayoría de los encuestados utilizó estrategias de afrontamiento centradas en los problemas, lo que indica que manejan los factores estresantes de forma positiva.

En la investigación de Gutschmidt y Vera (2021) que lleva como nombre “Cultura organizacional, estrés y estrategias de afrontamiento en la policía: una investigación empírica”, elaborada en la Revista Internacional Práctica Policial e Investigación, de diseño correlacional, pretende determinar las relaciones entre las variables en los policías. La

muestra estuvo conformada por 152 oficiales de policía. Se concluye que las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia son darse consejos mutuamente y apoyarse mutuamente en lo emocional.

En la investigación de Wirkus et al. (2021) que lleva como nombre “El burnout entre los agentes de libertad condicional en Polonia y el papel de los estilos preferidos para afrontar el estrés”, elaborada en la Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, de diseño correlacional, su objetivo principal es evaluar la relación entre los niveles de agotamiento profesional de los agentes de libertad condicional y sus estilos preferidos para afrontar el estrés. La población-muestra estuvo conformada por 390 agentes. Se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre las variables; también, el estilo de afrontamiento centrado en las emociones promueve el agotamiento emocional; además, los procesos cognitivos enfocados en resolver problemas facilitan sensación de alto logro profesional.

En la investigación de Singo y Shilubane (2022) que lleva como nombre “¿Cómo afrontan el estrés los agentes de policía? Un estudio cualitativo”, elaborada en la Revista de Psicología Criminal y Policial, de diseño fenomenológico, su objetivo es investigar las estrategias utilizadas por los agentes del orden para hacer frente a situaciones de estrés y a la ideación suicida. La población-muestra estuvo conformada por 12 oficiales de policía. Se concluye que los sistemas de apoyo, la religión, la participación en deportes y el abuso de sustancias son estrategias utilizadas por los policías para afrontar situaciones estresantes.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

En la investigación de Calienes y Díaz (2012) que lleva como nombre “Inteligencia emocional y síndrome de burnout en los suboficiales de la policía nacional del Perú”, para alcanzar la licenciatura en Psicología, elaborada en la Universidad Católica de Santa María, de diseño correlacional, su objetivo es evaluar la relación entre los niveles de inteligencia

emocional y las dimensiones de síndrome de burnout. La población estuvo conformada por 130 suboficiales. Se concluye que la mayoría de policías presentan un nivel promedio de inteligencia emocional general y en sus escalas correspondientes.

En la investigación de Rodríguez (2015) que lleva como nombre “Rasgos de personalidad e inteligencia emocional del personal de seguridad pública de Huancayo”, elaborada en la Revista de la Universidad Continental, de diseño correlacional, su objetivo es determinar la relación entre las variables. Participaron 114 sujetos. Se concluye que los factores de la inteligencia emocional predominantes son habilidades interpersonales, buen autoconcepto, autorrealización, adaptabilidad y felicidad; por otro lado, existe correlación directa y positiva entre los rasgos de la personalidad con la inteligencia emocional.

En la investigación de Chuquillanqui (2021) que lleva como nombre “Evaluación de la inteligencia emocional del personal policial de la Comisaria PNP- Chilca en el año 2019”, para obtener el grado de maestro, elaborada en la Universidad Peruana Los Andes, de diseño descriptivo, su objetivo es evaluar la inteligencia emocional. Participaron 40 policías. Se concluye que el nivel de inteligencia emocional proporcionado por los suboficiales en servicio, se orientó hacia el nivel promedio.

### **2.1.3. Antecedentes Locales**

En la investigación de Castillo y Rodríguez (2016) que lleva como nombre “Inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior, 2015”, para obtener la licenciatura en Psicología, elaborada en la Universidad Peruana Unión, de diseño correlacional, su objetivo es determinar si existe relación entre las variables. Participaron 200 cadetes. Se concluye que tener una adecuada inteligencia emocional no garantiza que se deje de experimentar estrés, ya que existen otros factores que pueden activarlo (carga académica, exámenes, enfermedades físicas, entre otros).

En la investigación de Leiva (2016) que lleva como nombre “Autoestima y estilos de afrontamiento al estrés, en el personal de salud de la policía nacional del Perú, red norte y red oeste”, para obtener el grado de maestro, elaborada en la Universidad Peruana Unión, de diseño correlacional, su objetivo fue establecer la relación entre las variables. Participaron 87 policías. Se concluye que los encuestados frecuentemente emplean el estilo de afrontamiento reinterpretación positiva y desarrollo personal 75.4%, planificación 48.1%. acudir a la religión 47.6%, afrontamiento activo 46.5% y búsqueda de apoyo social 39% pertenecientes a afrontamiento enfocado en el problema y en la emoción. Muy pocas veces usados son conductas inadecuadas (72.6%), negación 64.2% y distracción (47.6%), pertenecientes a otros estilos de afrontamiento al estrés. Por otro lado, existe correlación directa ( $\rho=0.016$ ) y significativa ( $p<0.016$ ) entre autoestima y estilos de afrontamiento del estrés.

En la investigación de Berríos (2017) que lleva como nombre “Inteligencia emocional en suboficiales en servicio que reciben atención en un Centro de Salud de la Policía Nacional del Perú”, para obtener la licenciatura en Psicología, elaborada en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, de diseño descriptivo, su objetivo es describir el nivel de inteligencia emocional. Participaron 120 suboficiales. Se concluye que el nivel de inteligencia emocional general que presentan los suboficiales es promedio, así como también en sus dimensiones: interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general. Mientras que en el componente intrapersonal se orientó hacia los niveles debajo del promedio y extremadamente por debajo del promedio.

En la investigación de Gutiérrez (2018) que lleva como nombre “Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana”, para obtener el grado de maestro, elaborada en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, de diseño

correlacional, su objetivo fue explicar la relación entre las variables. Participaron 333 sujetos. Se concluye que existe correlación positiva y significativa entre los componentes intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general con los estilos enfocado en el problema y enfocado en la emoción y con los otros estilos de afrontamiento.

## **2.2. Marco Teórico**

### **2.2.1. Estrategias de Afrontamiento del Estrés**

#### **2.2.1.1. Definiciones**

Se conceptualiza como aquella fusión de herramientas cognitivas, conductuales y emocionales que sirven de apoyo para afrontar diversidad de estímulos internos y externos, que generan estrés en la vida diaria de un individuo (Lazarus y Folkman, 1986).

Son aquellos recursos cognitivos y emocionales que afloran como respuesta ante la presencia de un malestar o situación inquietante en específico y guarda como objetivo principal velar por el bienestar del individuo, estableciendo un equilibrio en su actuar según su toma de decisión personal (Frydenberg y Lewis 1997, como se citó en Canessa, 2002).

Son los procesos de afrontamiento encargados de derribar o minimizar el estrés latente en cualquier lugar que pueda presentarse y ayudan a generar tranquilidad de alguna manera (Vázquez, et al. 2000, como se citó en Lancheros y Peñuela, 2016).

De acuerdo a lo expresado en líneas anteriores, se concluye que son aquellas conductas propias del ser humano, que se ponen en marcha frente a acontecimientos estresantes que vivencia en su día a día, de forma automática después de la evaluación previa que otorgue a su contexto; de modo que, podría beneficiarse con el bienestar logrado que evoque la estrategia de afrontamiento utilizada.



Como seres pensantes se tiene la capacidad de reflexionar antes de proceder, siendo una fuente válida de ayuda para elegir el recurso de afrontamiento que más convenga según la situación lo amerite.

### **2.2.1.2. Tipos**

Según Lazarus y Folkman (1984):

- Recursos orientados a la emoción: se avoca a afrontar situaciones estresantes en una cierta magnitud, no en su totalidad; también, se enfoca en disminuir el malestar emocional ocasionado de forma puntual (Lazarus y Folkman, 1984).
- Estrategias de afrontamiento orientado al problema: se avoca a confrontar el problema en su totalidad, desde la raíz hasta hallar una solución por completo (Lazarus y Folkman, 1984).

A modo de conclusión, los autores de este apartado manifiestan que el sujeto es capaz de actuar por libertad propia; es decir, de afrontar la situación estresante si lo desea, como también de no confrontarla y solo disminuir el malestar generado. Lo que buscan es velar por su bienestar propio, a través de estas dos maneras selectivas que pueden ejercer de acuerdo a su toma de decisiones y sus recursos personales.

### **2.2.1.3. Modelos Teóricos**

#### **2.2.1.3.1. Modelo Transaccional de Coping**

La base de este modelo se centra en los factores ambientales y personales expuestos en curso; puesto que, permiten anticipar las condiciones transitorias. El apoyo de estos factores permite la configuración de la valoración cognitiva y las habilidades de afrontamiento que adoptarán; a su vez, repercute sobre la salud y el bienestar del individuo.

Ante lo referido, se procederá a referir el modelo explicativo que creó el autor, a fin de tener una idea más clara sobre el aporte que este hizo; en el cual siempre fijó la idea de

que era importante conocer la relación persona-contexto, cómo es que las estrategias de afrontamiento se muestran e influyen de forma diferente para cada individuo. El modelo que propuso está conformado por paneles, estos son los siguientes:

- Panel I: es llamado sistema ambiental, está compuesto por los eventos relativamente duraderos del entorno, como el clima social y los factores estresantes y recursos que surgen de los entornos, en diferentes ámbitos de la vida como la familia y el trabajo (Moos, 1984).
- Panel II: más conocido como sistema personal. Encontramos a los rasgos biogénéticos y factores personales; tal como la confianza en sí mismo, autoeficacia, aptitud cognitiva, anhelos personales, experiencias de coping y crisis anteriores, y rasgos de personalidad (Moos, 1984).
- Panel III: catalogado como crisis vitales agudas y transacciones. Comprende los sucesos estresantes y las situaciones que generan cambios; tal como las intervenciones y programas de tratamiento (Moos, 1984).
- Panel IV: nombrado valoración cognitiva y respuestas de afrontamiento al estrés. Incluye las conductas de afrontamiento de naturaleza situacional y se conceptualizan como respuestas específicas, de acuerdo con las condiciones estresantes que median entre el logro de la salud y del bienestar (Moos, 1984).
- Panel V: denominado salud y bienestar. Representa la condición actual de salud y bienestar de un ser humano, en un momento determinado (Moos, 1984).

Asimismo, Moos (1984) refiere que este modelo puede conocerse de forma global a través de la división de:

- El foco: llámese así a la orientación que el sujeto toma hacia la solución del problema. Esta dimensión abarca dos aspectos importantes que son la aproximación, que es una forma activa de resolver los conflictos; y la evitación, que es una forma más pasiva de

distanciamiento de los problemas y de focalización en el control de las emociones generadas por el estresor (Moos, 1984).

- El método: engloba las estrategias a nivel cognitivo, a través del uso del lenguaje interno y mediante los esfuerzos conductuales, los cuales abarcan las acciones o actividades concretas (Moos, 1984).

A modo de conclusión de este apartado, es el modelo explicativo que determina el individuo de las características que posee: lo que conoce, el desarrollo de sus habilidades en el transcurso del tiempo y de su contexto, etc. Todo ello determina la personalidad del individuo, con ello podrá anticiparse y pensar con exactitud qué herramienta de afrontamiento usa ante cualquier situación. El manejo de estrategias del estrés es usado de forma minuciosa por cada ser humano y el contexto juega el rol de ataque.

#### **2.2.1.4 Componentes**

Moos (1984) indica los siguientes componentes:

- Análisis lógico: intentos mentales que utiliza el ser humano para prepararse ante la diversidad de sucesos estresantes.
- Reevaluación positiva: es la capacidad para ser realista al afrontar una situación estresante; a la vez, tener el soporte mental activo y abierto a toda posibilidad para revalorar la situación negativa por una positiva.
- Búsqueda de guía y soporte: es la capacidad para pedir información, guía o soporte, ante la presencia y diversidad de amenazas de fuerte índole emocional.
- Solución de problemas: es aquella aptitud que se cumple para emprender acciones que solucionen de forma directa y rápida, la problemática o suceso estresante vivenciado.
- Evitación cognitiva: son aquellos esfuerzos cognitivos para evitar el contacto profundo y directo con aquellos factores negativos latentes y/o presentes en cualquier contexto.

- Aceptación o resignación: son los esfuerzos mentales para reconocer el problema en definitiva y aceptarlo tal cual, sin importar la situación que acontece.
- Búsqueda de recompensas alternativas: implica realizar acciones que permitan adquirir una fuente de satisfacción para sí mismo, como modo de autorrecompensa frente a situaciones estresantes.
- Descarga emocional: son aquellas aptitudes conductuales que se adoptan con una intención de disminuir la tensión producida a través de la liberación afectiva.

En síntesis, el autor de este apartado desea expresar que su contribución expuesta en subdivisiones es enriquecedora porque, cada una de ellas, aportan de dos formas: pasiva y activa. De acuerdo con sus palabras, la forma pasiva no involucra cambiar la situación, solo la emoción que es generada a raíz de ese evento que demanda estrés. Mientras que la forma activa involucra cambiar la situación exponiéndose, el ser humano busca qué hacer para cambiar su entorno a costas de un mejor contexto, para el beneficio de sí mismo y de su ambiente en general.

#### **2.2.1.5. Estrategias de Afrontamiento del Estrés más Utilizados por los Policías según Expertos Referidos en las Sigüientes Investigaciones**

En Málaga (España), los oficiales con mayor frecuencia utilizaron estrategias de afrontamiento enfocados al problema; evitando a toda costa la emoción por completo (Duran 2001, como se citó en Puelles, 2015).

En la provincia de Valencia, el cuerpo policial utilizó con mayor énfasis la respiración como modo de afrontamiento a corto plazo, mientras que a largo plazo solían practicar deporte con regularidad (Pacheco, 2004).

En la ciudad de Chile se investigó a 115 Carabineros de Unidades especializadas, los resultados obtenidos demostraron que utilizan técnicas cognitivas como respuesta de

afrontamiento: reinterpretación positiva - crecimiento personal, planificación, afrontamiento activo y la religión; pudiendo ser consideradas todas las anteriores como estrategias funcionales (Briones, 2007).

En la localidad de Thoothukudi, distrito indio de Tamil Nadu, investigaron a 150 policías de III grado en 52 Comisarías, hallándose que el cuerpo policial tendía a hacer uso constante de estrategias positivas de afrontamiento (Shunmaga y Jeya 2012).

A modo de resumen, las investigaciones acotadas en las ciudades de España, India y Chile, ponen de manifiesto que los policías utilizan mayormente estrategias cognitivas y conductuales, a fin de establecer un método de soporte individual frente a su contexto.

De la misma forma, existe otro apartado de estrategias puestas en marcha con mayor cantidad de investigaciones para cada una de ellas, en la población policial, las cuales se acotarán en las siguientes líneas:

**a) Red de apoyo social como estrategia esencial en los oficiales y suboficiales**

Brown et al. (1999) manifiesta que el apoyo social es fundamental en las organizaciones policiales; dado que, contribuye a reducir la probabilidad de desarrollar algún malestar emocional.

Stephens y Long (2000) señalan que el diálogo es un factor de protección esencial en toda la comunidad policial, luego contemplar diferentes sucesos estresantes en su contexto y momentos generalmente particulares; contribuyendo de esta manera a adquirir una buena salud física y mental. En esa misma línea, Alexander y Walker (1994) indican que el agente policial se toma su tiempo en expresar problemas de forma abierta con sus compañeros, en las instalaciones policiales; prefiriendo guardárselos para sí mismos cuando salen de su trabajo.

Burke (1993) estimó bajos niveles de consumo de alcohol y estrés en los policías que suelen hablar de sus problemas con sus compañeros de trabajo; determinando de esta manera que el apoyo social contribuye a que se pueda establecer a dicha estrategia de afrontamiento como adaptativa en las organizaciones policiales.

**b) Experiencia como estrategia de afrontamiento enriquecedora para los oficiales y suboficiales**

Violanti (1993) manifiesta que la experiencia resulta fundamental en las organizaciones policiales; dado que, contribuye a afrontar con sutileza, paciencia y determinación cualquier suceso de fuerte índole emocional. La experiencia como estrategia de afrontamiento enriquece y predispone la posibilidad de mejorar el estilo de vida de los miembros del cuerpo policial, para ambos sexos.

Health & Safety Executive (2000, citado por Chen et al., 2006) encuentra en su estudio que los policías mayores de 50 años con experiencia laboral, tienen mayor predisposición a desenvolverse de una manera más idónea pues utilizan mejores habilidades de afrontamiento y no se hacen problemas si no pueden adaptarse, porque tienden a cambiar de trabajo u optan por retirarse de forma temprana por estrés crónico, velando así por su bienestar propio.

**c) Vinculación del afrontamiento con las estrategias adaptativas, desadaptativas y con la salud mental en los oficiales y suboficiales**

Singh y Mishra (2010) dan a conocer el tipo de relación que tiene el afrontamiento con las estrategias adaptativas, desadaptativas y con la salud mental en los agentes policiales; hallan relación significativa y positiva entre los agentes de rango intermedio y mayor. Sin embargo, la relación significativa no puede precisarse de dicha manera en los agentes de menor rango.

Collins y Gibbs (2003) en el condado de Reino Unido, en un estudio con 873 policías, hallan que los mecanismos de afrontamiento al estrés son significativamente diferentes. Los probables casos de elementos policíacos con patología mental tienden a responder de forma evitativa y negativa, suelen exigirse de forma doble en su función correspondiente, se centran totalmente en ello y prefieren lidiar con sus problemas ocultándolos. Se consumen totalmente pues no realizan actividades recreativas como modo de distracción o descarga de sus emociones negativas, producto de los fuertes eventos estresantes vivenciados, adquiriendo una alta posibilidad de tener malos hábitos como empezar a fumar, peor aún pueden descargar su cólera en sus compañeros de su centro de trabajo o en la comunidad.

Kopel (1996) encuentra en los resultados de su investigación, que los agentes de policía y el personal militar con Trastorno de Estrés Postraumático prefieren poner en marcha mecanismos de afrontamiento de tipo escape-evitación, que en aquellos que se descarta dicho problema psicológico; a su vez, se halla que la severidad de la sintomatología que provoca este problema psicológico mencionado, guarda una relación positiva con el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Meyer et al. (2003) en Sudáfrica, en un estudio con 307 elementos policíacos, halla en los resultados que el uso de estrategias pasivas de afrontamiento, explica el porcentaje obtenido en la ideación suicida.

#### **d) Estrategias de afrontamiento asociados y no asociados con el burnout en los oficiales y suboficiales**

Durán (2001, como se citó en Puelles, 2015) en la ciudad de Málaga, en su estudio con policías determina en los resultados de su investigación que no se encuentra un resultado significativo, el cual permitiese prevenir la aparición de burnout a través del estilo de afrontamiento.

## **2.2.2. Inteligencia Emocional**

### **2.2.2.1. Definiciones**

Dominio mental y emocional propio del ser humano para ejercer control y mantener en equilibrio sagaz sobre su estado anímico, permitiéndole encaminar a una conducta favorable para el bien de sí mismo, las relaciones con los demás y su contexto en general. (Salovey y Mayer, 1990).

Facilidad para identificar, reconocer, comprender y valorar de forma idónea, los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, de forma que podrá adecuarse a establecer relaciones interpersonales satisfactorias (Goleman, 1995).

Fusión de capacidades a nivel personal, emocional y social que permiten adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio (BarOn, 1997, como se citó en Ugarriza, 2001).

Entonces, podemos referir que la inteligencia emocional es una dimensión del ser humano y su desarrollo tiene diferentes niveles. Cada persona la tiene desarrollada de manera muy distinta a los demás y eso crea una fortaleza interna que genera bienestar y satisfacción propia, por la capacidad y el respaldo de actuar teniendo en consideración no solo sus propias emociones, sino también de los demás. En cambio, otras personas poseen inteligencia emocional en menor nivel, pero esta se puede desarrollar conforme pase el tiempo. La inteligencia emocional va más allá de lo que es la inteligencia racional de una persona, pues traspasa límites al ser signo de grandeza y un don que poseen algunas personas, porque a través del reconocimiento propio y certero de sus emociones y de los demás, ayuda a que actúen y respondan de manera apropiada ante cualquier circunstancia, conllevando de esta manera, a generar satisfacción espiritual; es decir, para sí mismos y bienestar para quienes se encuentren alrededor.



## **2.2.2.2. Modelos Teóricos**

### **2.2.2.2.1. Modelos de Habilidad**

Habilidad para lograr adaptar sus emociones de forma idónea frente a lo que determine su contexto (Extremera y Fernández, 2005). Además, se considera el modelo más antiguo y engloba lo siguiente:

#### **A. Modelo teórico de cuatro ramas propuesto por Salovey y Mayers sobre inteligencia emocional**

Se basa en cuatro destrezas, pueden manifestarse en cualquiera de los seres humanos, siendo las siguientes:

- Percepción, evaluación y expresión de las emociones: se centra en la capacidad que posee el individuo en identificar las emociones personales y de los demás, en contextos diferentes con situaciones particulares, a lo largo de su función y vida policial (Salovey y Mayers, 1997).
- Uso de las emociones para la facilitación del pensamiento: se centra en la destreza para potenciar, utilizar y dirigir el proceso de pensamiento de forma idónea, a través de emociones favorables para una mejor resolución de problemas (Salovey y Mayers, 1997).
- Comprensión emocional: destreza para entender las emociones que expresamos y emitimos en nuestra mente (Salovey y Mayers, 1997).
- Regulación expresiva de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual: capacidad de discriminar emociones negativas y potencializar las positivas (Salovey y Mayers, 1997).

### **2.2.2.2.2. Modelos Mixtos**

Aborda habilidades socioemocionales e incluye especialmente características de la personalidad que forman parte del individuo, se encuentran el optimismo, asertividad o empatía como formas de presagiar el éxito en la vida (Goleman, 1998). Dentro del modelo de mixto podemos encontrar los siguientes modelos:

#### **A. Modelo teórico propuesto por Goleman de inteligencia emocional y social**

Se avoca en la teoría de rendimiento y engloba los procesos cognitivos y no cognitivos, la cual va dirigida al ámbito empresarial y se centra en el pronóstico de la excelencia laboral.

#### **B. Modelo teórico propuesto por Reuven Bar-On de la inteligencia socioemocional**

Se basa en las competencias que intentan explicar cómo se relaciona un individuo con desconocidos en el ambiente (Gabel, 2005).

#### **2.2.2.3. Componentes**

Según BarOn (1997) existen componentes a nivel general y son los siguientes:

- Componente intrapersonal: es la capacidad que posee el individuo para tener conocimiento propio y certero de sí mismo, y darlo a conocer hacia los demás de forma plena y válida.
- Componente interpersonal: es la habilidad para relacionarse de forma eficaz e idónea con las personas en general.
- Componente de adaptabilidad: es la capacidad de adaptación de forma práctica y correcta en un contexto en particular. Visualiza su contexto de forma eficaz y se adecúa a él como corresponde.
- Componente de manejo de estrés: destreza para ejercer control sobre situaciones intolerantes, tanto internas como externas.

- Componente del estado de ánimo en general: logro en alcanzar aptitud y valentía en la continuidad de diversas situaciones, permitiendo de esa manera lograr a cabalidad todos los objetivos propuestos.

#### **2.2.2.4. Implicaciones de la inteligencia emocional en los miembros de las entidades policiales**

Considerando que los policías deben atender requerimientos ciudadanos de manera cotidiana y que algunos de los procedimientos que realizan los pueden someter a situaciones de estrés y de manejo de emociones fuertes, es propio decir que la inteligencia emocional pueda generar reacciones inadecuadas que atenten contra la imagen institucional. Frente a esta realidad, Martínez et al. (2016) argumentan que se hace necesario establecer algunas estrategias de afrontamiento del estrés que le permitan al individuo, de manera asertiva, sortear aquellas situaciones en las que se manejan altos niveles de estrés. Los autores proponen tres estrategias, la primera consiste en centrarse en solucionar el problema de manera lógica a través de planes de acción; la segunda se relaciona con no permitir que problemas ajenos a la situación puedan interferir en la toma de decisiones y la tercera es apoyarse en altos niveles de motivación y de seguridad en lo que se está haciendo.

Como quiera que el servidor policial es un ser humano y por esa mera condición puede ser susceptible de afrontar situaciones en las cuales debe reaccionar ante diversos eventos que se evidencian en su labor cotidiana, es necesario que tenga en cuenta algunos aspectos como los que plantea Chávez (2014), cuando dice que las emociones en los seres humanos se presentan independientemente de que pueda describirlas o definirlas, simplemente aparecen en cada instante de la vida, se presentan de manera fisiológica, psicológica y social, por tanto, no son estáticas; por el contrario, varían en la medida en que el individuo pueda o no, aprender o contar con la habilidad de sortear de la mejor manera la situación presentada, a partir del control emocional interno y/o externo. Argumenta también

que las emociones no son idénticas para todas las personas y que no existe un patrón de comportamiento en todos los seres humanos; por tanto, sucede lo mismo con los policiales, pues cada emoción responde a una acción presentada en el momento actual, si en un procedimiento rutinario, el policial encuentra un bebé abandonado en la calle, es lógico que su sentimiento paternal aflore por cuenta de lo que está viviendo en el desarrollo de su labor; pero si en otro caso encuentra a un adulto maltratando a un menor, su sentimiento es de desagrado y de repudio hacia lo que está viendo y podría llegar a agredir también al maltratador.

En otro trabajo realizado por García (2015) en la ciudad de Murcia, España, expone que existe infinidad de desencadenantes de estrés en las fuentes policiales, todo depende de las variables que puedan presentarse en el entorno. El entorno juega un factor importante pues cada lugar posee una carga de energía diferente, pueda ser positivo o negativo para ellos. Del mismo modo, como existen situaciones angustiantes, también se presentan momentos de relajación para ellos después de tanta carga emocional.

Como se puede apreciar en el párrafo anterior, los factores que generan o causan el estrés en el ente policial, no son atribuibles a una misma razón en particular, sino que forman parte de un suceso de aspectos que se relacionan tanto en el plano como servidor policial y como miembro de una sociedad; igual sucede en la Policía Nacional de Colombia, es lógico que aquellos policiales que la dinámica de su labor los hace estar en constante riesgo, como los integrantes de los Escuadrones Móviles de Carabineros, los esquemas de seguridad de altas personalidades, los grupos de antiexplosivos, entre otros. Ese ambiente conllevará a que manejen mayor carga de estrés a diferencia de aquellos que laboran en áreas administrativas o docentes; sin embargo, no se pretende decir que ellos no sentirán o estarán libres de estrés, también lo estarán, pero en un cierto grado diferente a de los otros que se exponen en su totalidad.

En el mismo estudio, García (2015) pone de manifiesto que los factores estresantes en el cuerpo policial son en algunas situaciones tan complejos, que pueden provocar desde enfermedades a nivel físico como mental, incluso pueden conllevar a que se suiciden los que no pueden sobrellevar la carga emocional impuesta por el desempeño de su trabajo o por los problemas conexos de sus hogares.

Desde otra perspectiva, Morales y Valderrama (2012) mencionaron que los oficiales en España, como en casi todos los países, se ven expuestos a riesgos constantes en los cuales pueden resultar heridos e incluso hasta muertos, lo que de plano se constituye en un factor determinante de estrés latente; de igual manera, las situaciones cotidianas de trabajo como resolución de conflictos, captura de delincuentes, actividades de tipo asistencial, conducción de infractores, entre otros, hacen que se dificulte el manejo de las emociones. Esto implica que la calidad de vida del servidor policial depende en gran medida del manejo adecuado de su inteligencia emocional; por ello, en España como en otros países europeos, hoy por hoy se le da una gran importancia a lo que se denomina la psicología policial, la cual se encarga de observar y hacer seguimiento de forma continua a los comportamientos de los policiales en todos los campos de su labor, incluso de su ambiente familiar, pues este también incide de manera directa en su desempeño profesional. Asimismo, dicha investigación refiere que el estado de salud mental del ente policial puede verse perjudicado a diferencia de otras profesiones precisamente por la cantidad de factores que intervienen en el incremento del estrés; muchas veces la institución policial no presta la atención necesaria y suficiente a este fenómeno que tiene una injerencia directa en la imagen y prestigio de la entidad, así como en la persona misma que padece diversos tipos de anomalías de comportamiento por cuenta de los elevados niveles de estrés que manejan.

En otro estudio realizado en España por el Instituto Español de Estudios Estratégicos (Bardera et al., 2014) muestra que los factores estresores de los miembros de las Fuerzas

Armadas en España, se relacionan directamente con las labores que deben cumplir en el cotidiano trasegar institucional, los cuales afectan los aspectos conductuales de los militares, debido a que no cuentan con el fortalecimiento de las habilidades para el manejo de las emociones y sentimientos, esto hace que se evidencien algunos casos de trastornos psicológicos que afectan negativamente su vida en comunidad. Se tiene que la resiliencia es un factor difícil de superar para los miembros de las fuerzas armadas, tal vez por las tensiones mismas que vivencian en el desarrollo de sus labores diarias, en las misiones que les han sido encomendadas; esta resiliencia la clasifican en tres áreas: la biológica, psicológica y social, las cuales se abordan desde dos perspectivas, una interna y otra externa, la primera tiene que ver con las cualidades propias del individuo y la segunda con su entorno. Para el caso de la Policía Nacional se puede decir que se toma el área social y psicológica desde la perspectiva externa, para brindar un tratamiento adecuado a la calidad de vida de sus integrantes.

### **2.3. Marco conceptual**

**2.3.1. Estrategias de afrontamiento del estrés.** Son aquellas herramientas que el ser humano utiliza habitualmente a su favor porque le permite modificar y/o canalizar un sin número de situaciones estresantes, transitorias y perennes, que forman parte de su contexto vital (Moos, 2002).

**2.3.2. Inteligencia emocional.** Es una fortaleza que involucra una combinación de destrezas emocionales, sociales e individuales, que influyen de forma positiva en el logro adaptativo frente al entorno y a las demandas que este provoca en cualquier tipo de circunstancia (BarOn, 1997).

## CAPITULO III

### RESULTADOS

#### 3.1. Resultados porcentuales de las variables en oficiales y suboficiales

**Tabla 3**

*Estrategia de afrontamiento del estrés que prevalecen en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Estrategias de afrontamiento del estrés</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Análisis lógico	12	10,9
Búsqueda de recompensas alternativas	15	13,6
Descarga emocional	14	12,7
Solución de problemas	12	10,9
Evitación cognitiva	12	10,9
Búsqueda de guía y soporte	22	20,0
Aceptación-resignación	9	8,2
Reevaluación positiva	14	12,7
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100.0</b>

Nota: n: Número de oficiales y suboficiales según estrategia de afrontamiento del estrés predominante.

En la tabla anterior se observa la prevalencia en: búsqueda de guía y soporte con 20.0%; búsqueda de recompensas alternativas con 13,6%, descarga emocional y reevaluación positiva con 12,7%, análisis lógico, solución de problemas y evitación cognitiva con 10,9 % y por último aceptación resignación con un 8,2%.

#### **Tabla 4**

*Distribución porcentual según niveles de Inteligencia Emocional en los oficiales y suboficiales de la comisaria de Miramar, comisaria de la noria y comisaria de la unidad de servicios especiales*

<b>Nivel de Inteligencia Emocional</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Marcadamente baja	13	11,8
Baja	13	11,8
Promedio	45	40,9
Alta	26	23,6
Marcadamente alta	13	11,8
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100.0</b>

En la tabla anterior predomina el nivel promedio con 40.9% en los integrantes de la muestra; en tanto que 35.4% presentaron niveles de alto a marcadamente alto y finalmente 23.6% presentaron niveles de bajo a marcadamente bajo.



**Tabla 5**

*Niveles de las dimensiones de Inteligencia emocional en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Nivel de Inteligencia Emocional</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Intrapersonal</b>		
Marcadamente baja	14	12,7
Baja	12	10,9
Promedio	44	40,0
Alta	26	23,6
Marcadamente alta	14	12,7
<b>Interpersonal</b>		
Marcadamente baja	14	12,7
Baja	12	10,9
Promedio	44	40,0
Alta	23	20,9
Marcadamente alta	17	15,5
<b>Adaptabilidad General</b>		
Marcadamente baja	13	11,8
Baja	14	12,7
Promedio	44	40,0
Alta	24	21,8

Marcadamente alta	15	13,6
<b>Manejo de Estrés</b>		
Marcadamente baja	13	11,8
Baja	13	11,8
Promedio	44	40,0
Alta	23	20,9
Marcadamente alta	17	15,5
<b>Estado de Ánimo</b>		
<b>General</b>		
Marcadamente baja	13	11,8
Baja	12	10,9
Promedio	45	40,9
Alta	27	24,5
Marcadamente alta	13	11,8
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100.0</b>

En la tabla 5, se aprecia que en todas las dimensiones de la Inteligencia emocional predomina el nivel promedio con un rango de valores entre 40.0% a 40.9%; seguido por el nivel alto y marcadamente alto con valores fluctuantes entre 35.4% y 36.4%; luego los niveles bajo a marcadamente bajo con porcentajes entre 22.7% y 24.5%.

### 3.2. Resultados de correlación de las variables de estudio

**Tabla 6**

*Correlación de Análisis lógico e inteligencia emocional en la muestra de estudio*

<b>Variables</b>	<b>rho</b>	<b>Sig.(p)</b>
Inteligencia emocional	,344	,000**
Intrapersonal	,321	,001**
<b>Análisis lógico</b> Interpersonal	,379	,000**
Adaptabilidad general	,231	,015*
Manejo de estrés	,238	,012*
Estado de ánimo general	,323	,001**

Nota: rho: Coeficiente de correlación de Spearman \*\*p<.01; \* p<.05

En la tabla anterior, se visualiza la correlación de Spearman entre análisis lógico y la Inteligencia emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; evidenciando que análisis lógico correlaciona de manera altamente significativa, directa y en grado medio con la Inteligencia emocional a nivel general y con las dimensiones: Inteligencia intrapersonal, Inteligencia interpersonal y Estado de ánimo general. Por otro lado, se evidencia que análisis lógico se relaciona de forma significativa, directa y en grado débil con adaptabilidad general y manejo de estrés.

**Tabla 7**

*Correlación positiva entre la dimensión “Reevaluación positiva” con inteligencia emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Variables</b>	<b>Rho</b>	<b>Sig.(p)</b>
Inteligencia emocional	,450	,000**
<b>Reevaluación</b> Intrapersonal	,458	,000**
<b>Positiva</b> Interpersonal	,458	,000**
Adaptabilidad general	,398	,000**
Manejo de estrés	,317	,001**
Estado de ánimo general	,424	,000**

Nota: rho: Coeficiente de correlación de Spearman \*\*p<.01

La tabla anterior muestra las correlaciones de Spearman de la Reevaluación Positiva con la Inteligencia Emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; evidenciando que Reevaluación Positiva correlaciona de manera altamente significativa, directa y en grado medio, con la Inteligencia emocional a nivel general y con sus dimensiones: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad General, Manejo de Estrés y Estado de Ánimo General, en los oficiales y suboficiales participantes en el estudio.

**Tabla 8**

*Correlación de Búsqueda de Guía y soporte con la Inteligencia emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Variables</b>	<b>rho</b>	<b>Sig.(p)</b>
Inteligencia emocional	,341	,000**
<b>Búsqueda de</b> Intrapersonal	,326	,001**
<b>Guía y</b> Interpersonal	,341	,000**
<b>soporte</b>		
Adaptabilidad general	,208	,029*
Manejo de estrés	,238	,012*
Estado de ánimo general	,349	,000**

Nota: rho: Coeficiente de correlación de Spearman \*\*p<.01; \*p<.05

En la tabla anterior se muestra los coeficientes de Correlación de Spearman de Búsqueda de guía y soporte y la Inteligencia emocional en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; evidenciando que la Búsqueda de guía y soporte relaciona de manera altamente significativa, directa y en grado medio, con la Inteligencia emocional a nivel general y las dimensiones: intrapersonal, interpersonal y estado de ánimo general; Por otro lado, se halló evidencia que esta estrategia relaciona de forma significativa, directa y en grado débil con adaptabilidad general y manejo de estrés.

**Tabla 9**

*Correlación entre Solución de problemas con Inteligencia emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Variables</b>	<b>rho</b>	<b>Sig.(p)</b>	
	Inteligencia emocional	,517	,000**
<b>Solución de</b>	Intrapersonal	,485	,000**
<b>Problemas</b>	Interpersonal	,466	,000**
	Adaptabilidad general	,390	,000**
	Manejo de estrés	,429	,000**
	Estado de ánimo general	,566	,000**

Nota: rho: Coeficiente de correlación de Spearman \*\*p<.01

En la descripción de la tabla anterior muestran los coeficientes de correlación de Spearman de Solución de Problemas y de la Inteligencia emocional en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; evidenciando que Solución de problemas correlaciona de manera altamente significativa, directa y en grado medio, con la Inteligencia emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales.

**Tabla 30**

*Correlación de Evitación Cognitiva con la Inteligencia Emocional y sus dimensiones en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Variables</b>	<b>rho</b>	<b>Sig.(p)</b>	
	Inteligencia emocional	-,168	,080
<b>Evitación</b>	Intrapersonal	-,140	,145
<b>Cognitiva</b>	Interpersonal	-,097	,315
	Adaptabilidad general	-,160	,094
	Manejo de estrés	-,236	,013*
	Estado de ánimo general	-,068	,479

Nota: rho: Coeficiente de correlación de Spearman \*p<.05

En la descripción de la tabla anterior se observa el estadístico de asociación entre evitación cognitiva y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; mostrando que evitación cognitiva correlaciona de forma significativa, inversa y en grado débil con manejo de estrés.

**Tabla 11**

*Correlación entre Aceptación – resignación con la Inteligencia Emocional y sus dimensiones en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Variables</b>	<b>rho</b>	<b>Sig.(p)</b>
Inteligencia emocional	-,435	,000**
Aceptación - Intrapersonal	-,403	,000**
Resignación Interpersonal	-,364	,000**
Adaptabilidad general	-,427	,000**
Manejo de estrés	-,396	,000**
Estado de ánimo general	-,343	,000**

Nota: rho: Coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 11, se visualiza la correlación de la prueba estadística de Spearman de Aceptación – resignación con la Inteligencia emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; evidenciando que Aceptación-resignación correlaciona de forma altamente significativa, inversa y en grado medio con la Inteligencia emocional total y sus dimensiones.



**Tabla 12**

*Correlación de Búsqueda de recompensas alternativas con la Inteligencia Emocional y sus dimensiones en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Variables</b>	<b>rho</b>	<b>Sig.(p)</b>
Inteligencia emocional	,235	,013*
Búsqueda de Intrapersonal	,245	,010*
Recompensas Interpersonal	,189	,048*
Alternativas		
Adaptabilidad general	,161	,093
Manejo de estrés	,172	,072
Estado de ánimo general	,390	,001**

Nota: rho: Coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla anterior se percibe los resultados del análisis estadístico de correlación de Spearman de la variable Búsqueda de recompensas alternativas con la Inteligencia emocional y sus dimensiones en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; evidenciando que la estrategia central de este apartado representa una correlación altamente significativa, directa y en grado medio con la dimensión de inteligencia emocional: estado de ánimo general. Por otro lado, correlaciona de forma significativa, directa y en grado débil, con la Inteligencia emocional a nivel general y con sus dimensiones: intrapersonal, e interpersonal, en los oficiales y suboficiales pertenecientes en este estudio.

**Tabla 13**

*Correlación de la dimensión Descarga emocional con la Inteligencia emocional y sus dimensiones en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Variables</b>	<b>rho</b>	<b>Sig.(p)</b>	
	Inteligencia emocional	-,252	,008**
Descarga	Intrapersonal	-,246	,009**
Emocional	Interpersonal	-,180	,060
	Adaptabilidad general	-,284	,003**
	Manejo de estrés	-,255	,007**
	Estado de ánimo general	-,191	,045*

Nota: rho: Coeficiente de correlación de Spearman

Se visualiza el estadístico de correlación de Spearman de Descarga emocional y la Inteligencia emocional; evidenciando que Descarga emocional correlaciona de manera altamente significativa, inversa y en grado débil con la Inteligencia emocional a nivel general y las dimensiones: intrapersonal, adaptabilidad general y manejo de estrés. Por otro lado, se evidencia que la descarga emocional correlaciona de forma significativa, inversa y en grado débil con la dimensión de Inteligencia Emocional: estado de ánimo general, en los miembros participantes del estudio.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Parte predilecta y necesaria de los oficiales y suboficiales es contar con habilidades resaltantes como: fervor para servir a su patria lealmente y valentía para afrontar cualquier situación que se presente. Actualmente, existe un alto índice de violencia a la que se someten todos los días; la cual abarca desde robos, secuestros y sicariato a mano armada, operativos encubiertos y otros acontecimientos de fuerte índole emocional, que perjudican principalmente su bienestar a nivel psicológico y emocional. Asimismo, deben estar comprometidos en su totalidad con su institución de servicio y toda la ciudadanía que corresponde a su localidad; en tal sentido, se encuentran expuestos constantemente a un alto grado de estrés, el cual deriva en desgaste físico, emocional y mental de forma inconmensurable, debido a la gran cantidad de situaciones desagradables que deben enfrentar, además de las extensas jornadas laborales. Muchas de las sensaciones y emociones que experimentan suelen cambiar constantemente, todo depende del ambiente y de las personas que se encuentren en él. Por tal motivo, es esencial que sepan abordar los acontecimientos estresantes de forma apropiada con ayuda de sus recursos de afrontamiento del estrés idóneos en el aspecto laboral y personal, porque partiendo desde ahí podrán mejorar los aspectos negativos y potenciar los aspectos positivos con los que cuentan. Y principalmente sepan modular sus emociones porque juegan un factor importante, ya que muchas veces pueden hacerlos tambalear en su toma de decisiones, ocasionando acciones y comportamientos inapropiados.

Por todo lo acotado con anterioridad, es necesario que cuenten con un apartado de estrategias de afrontamiento del estrés e inteligencia emocional idóneos, para que logren demostrar sensatez, prudencia, buen comportamiento y trato hacia todos los ciudadanos, familiares y, por supuesto, hacia su segundo hogar: la comisaría a la cual pertenecen.

El presente trabajo buscó analizar la relación entre las variables determinadas para este estudio en la Comisaría de Miramar, Noria y de la Unidad de Servicios Especiales. Dicho ello, en primera instancia se procede a hacer mención del análisis descriptivo y se finalizará con el análisis correlacional de las variables, entonces diremos que:

En los resultados se puede percibir que la mayoría de los integrantes de la muestra utilizan la estrategia de búsqueda de guía y soporte con 20.0%, esto hace inferir que los policías se aferran a su red de apoyo de más confianza (amistades, compañeros de trabajo, pareja, familia, etc.), en pro de preservar su estabilidad psicológica y emocional cuando se encuentran en situaciones críticas que forman parte de su contexto laboral, como: lidiar con ciudadanos impulsivos, consumidores de sustancias psicoactivas, vagabundos dentro de su jornada laboral. Asimismo, el hecho de enfrentar y exponer su vida para afrontar a diversos delincuentes que se encuentran armados durante el patrullaje a pie o en vehículos patrulleros de forma continua, tanto en el día como en la noche, en zonas con presencia de diferentes tipos de delincuencia, la liberación de la carga negativa es una herramienta fundamental para la vida de cada uno de ellos porque permite mitigar el estrés y shock emocional vivenciado. El sentirse respaldados por alguien, les brinda serenidad y paz interior en el momento en que lo necesitan, permite aclarar la mente y tomar conciencia de la realidad de la situación y la diversidad de soluciones posibles que se puede poner en marcha ante las diferentes situaciones conflictivas, permitiéndoles ser capaces de seguir adelante y tener una mejor noción de qué hacer durante la próxima situación preocupante que pueda presentarse.

Esto es afianzado teóricamente con el modelo transaccional de coping de Rudolph Moos, quien determina dos modos para que el sujeto haga frente a eventos perturbadores, afrontándolo directamente o evitando la situación; en este caso, el respaldo es activo, tanto de forma cognitiva y conductual, permitiendo mitigar lo más posible, la carga emocional vivenciada con ayuda de sus propios recursos personales y sociales. Este resultado coincide

con Brown et al. (1999) quienes mencionan que el apoyo social es fundamental en las organizaciones policiales; dado que, contribuye a reducir la probabilidad de desarrollar algún malestar emocional. También los resultados coinciden parcialmente con Stephens y Long (2000) quienes refieren que la comunicación entre todos los miembros del cuerpo policial constituye un factor de protección frente a la diversidad de sucesos estresantes que podían presentarse, contribuyendo de esta manera a adquirir una buena salud física y mental. Este resultado coincide en la búsqueda de apoyo social, sin embargo, difiere en la solución de problemas y reevaluación positiva, que son las estrategias más utilizadas por los aspirantes a policías del Instituto Superior de Seguridad Pública (García et al., 2016). Asimismo, Gutschmidt y Vera (2021) dan a conocer que las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los policías, son darse consejos mutuamente y apoyarse emocionalmente.

La mayoría de los integrantes de la muestra se ubica en el nivel promedio de inteligencia emocional con un 40,9%. Este resultado indica que los policías poseen una adecuada inteligencia emocional, que parte desde sentir y demostrar seguridad sobre sí mismo, facilidad para entablar conversaciones y hacer amistades dentro y fuera de las instalaciones donde laboran, además son capaces de adaptarse y tomar iniciativa frente a la designaciones de nuevas funciones por parte de sus superiores, asimismo se las ingenian para manejar de alguna manera una que otra circunstancia estresante, poniendo en marcha pensamientos positivos; sin embargo, la presencia continua de factores estresantes repercute en su equilibrio emocional y puede conllevar a estresarse.

Estos resultados coinciden con el estudio de Castillo y Rodríguez (2016) quienes precisaron que, pese a haber desarrollado una buena inteligencia emocional, cabe la probabilidad de que puedan sentir estrés porque es parte de los ámbitos a los cuales se enfrentan tanto en su vida cotidiana y laboral. El hallazgo de la presente investigación

guarda parcial similitud con el estudio realizado por Calienes y Díaz (2012) quienes hallaron que la mayoría de los suboficiales se desenvuelven con un adecuado nivel de inteligencia emocional, el cual fue determinado por el 50,8% obtenido en su estudio.

En lo que se refiere a los niveles de las dimensiones de inteligencia emocional, los resultados reportan que predomina al nivel promedio con porcentajes que oscilan desde 40.0% hasta el 40.9 %, esto significa que aquellos policías poseen una adecuada capacidad para reconocer, interpretar y comprender sus emociones personales, lo cual también le permite entender las emociones de los demás, conllevando de esta manera a establecer y mantener apropiados vínculos amicales, compañerismo y relacionarse de manera positiva con la población en general. Ello enaltece su interior y permite sacar a flote sus dotes de líder, si enriquece sabiamente su forma de ser y facilita la interacción con los demás. Dicha faceta forma parte de las competencias que todo oficial y suboficial debe tener para ejercer su rol como líder. Esto se puede corroborar con Calienes y Díaz quienes hallaron en su investigación que predomina el nivel promedio en lo que corresponde a la inteligencia emocional general y en todas sus dimensiones.

En tanto que, en la tabla de distribución porcentual según niveles de la Inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad, se halló evidencia que predomina el nivel promedio con 40.9%, ello hace inferir que la inteligencia emocional de los policías se encuentra dentro de los parámetros normales, pero sus emociones pueden desequilibrarse en algún momento por la turbulencia diaria que plasme su contexto en un determinado momento, repercutiendo de esta forma en su equilibrio emocional, en el aspecto personal y profesional. Dato que corroboran Castillo y Rodríguez (2016) en su investigación, donde concluyen que tener una capacidad de inteligencia emocional no asegura que dejes de experimentar estrés, pues existe posibilidad de

manifestarlo en cualquier momento por los factores externos expuestos en un contexto en particular, donde se encuentre el policía.

Existe correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; esto quiere decir que a mayores recursos para combatir el estrés en momentos de tensión emocional, mayor será el grado de capacidad de inteligencia social y emocional desarrollada por parte de la muestra de estudio. Se dice que las estrategias de afrontamiento del estrés son aquellas herramientas que el ser humano utiliza habitualmente a su favor, porque le permite modificar y/o canalizar un sin número de situaciones estresantes, transitorias y perennes, que forman parte de su contexto vital (Moos, 2002). En tanto que, se entiende por inteligencia emocional a la fortaleza que involucra una combinación de destrezas emocionales, sociales e individuales que influyen de forma positiva en el logro adaptativo frente al entorno y a las demandas que este provoca en cualquier tipo de circunstancia (BarOn, 1997).

Los resultados de correlación encontrados dan cuenta que la dimensión análisis lógico correlaciona de manera altamente significativa, directa y de grado medio con la inteligencia emocional a nivel general y sus dimensiones (intrapersonal, interpersonal y estado de ánimo general), en los miembros participantes del estudio. Esto indica que, a medida que la capacidad cognitiva trabaje a la par con las habilidades emocionales, su conducta será funcional; de esto se deduce que en la medida que sube el nivel de una de las variables, también la otra mejora o por el contrario, en la medida que una disminuye, la otra también lo hace. Este resultado coincide con los estudios hechos por Martínez et al. (2011) los cuales concluyeron que los altos niveles de inteligencia emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento enfocados a la solución de problemas y emoción. Mientras que, los bajos niveles de inteligencia emocional están asociadas a bajos recursos de

afrentamiento. Igualmente se evidencia correlación significativa, directa y de grado débil entre la dimensión de análisis lógico y las dimensiones de inteligencia emocional (adaptabilidad y manejo de estrés); esto indica que ser reflexivo y objetivo en el ámbito policial permitirá mayor apertura a tratar de adecuarse en cualquier entorno desconocido, pero su capacidad de tolerancia al estrés se verá vulnerada por los acontecimientos estresantes continuos que afronta en su día a día. Según Contreras-Torres et al. (2009) las estrategias de predominio lógico o racional permiten la toma de decisiones favorables, pues se adoptará conductas funcionales que conllevarán a un manejo adecuado de las demandas internas o externas, favoreciendo la adaptación social del individuo a su contexto.

Los resultados de correlación encontrados dan cuenta que la dimensión de reevaluación positiva correlaciona altamente significativa, directa y de grado medio con la inteligencia emocional a nivel general y todas sus dimensiones, en los miembros participantes del estudio. Esto indica que a medida que la valoración final que otorgue el policía se haya visto influenciado por sensaciones y sentimientos positivos de forma anticipada, su conducta será funcional y, en ese sentido, su inteligencia emocional podría verse reforzada y mejorada, al igual que su autovalía personal, relaciones interpersonales con los demás, capacidad de adecuación ante nuevos retos laborales y no laborales, manejo de control de impulsos; ello conlleva a que tengan buen desempeño laboral y su bienestar psicológico y emocional se vean en óptimas condiciones. Al contrario de como argumentan Hart et al. (1995) cuando señalan que el ente policial que opta por hacer uso de la emoción, tendría mayor predisposición a generar problemas en sus labores y conllevaría a perjudicar su calidad de vida en totalidad. En tanto que, si opta por no hacer uso de emoción, tendría mayor predisposición a obtener buenos resultados en sus labores y mejoraría su bienestar general y emocional.



Los resultados de correlación encontrados dan cuenta que búsqueda de guía y soporte correlaciona de manera altamente significativa, directa y de grado medio con la inteligencia emocional a nivel general y sus dimensiones (intrapersonal, interpersonal y estado de ánimo general), lo cual quiere decir que, los policías que poseen continuo respaldo moral en medio de situaciones de fuerte tensión laboral, demuestran mayor seguridad sobre sí mismos, cercanía con sus compañeros y la tropa policial en general, y mejor relación con la ciudadanía en general, enriqueciendo el estado de ánimo positivo en la mayoría de los casos, pero de alguna manera podría verse afectado por la saturación excesiva, continua y activa dentro y fuera de las instalaciones policiales, principalmente en los estados de emergencia.

Los resultados encontrados dan cuenta que solución de problemas correlaciona de manera altamente significativa, directa y de grado medio con la inteligencia emocional a nivel general y todas sus dimensiones. Esto permite apreciar que los policías que poseen la capacidad de plantear soluciones efectivas frente a múltiples acontecimientos estresantes, son capaces de haber desarrollado sus habilidades mentales y emocionales satisfactoriamente, desde ser asertivo en su toma de decisiones, generar confianza y amistad con los demás, lograr crecimiento en ambientes laborales nuevos y hostiles, permitiendo que su actitud se mantenga positiva en casos donde ellos hayan adquirido experiencia.

Los resultados encontrados dan cuenta que la dimensión evitación cognitiva correlaciona de manera significativa, inversa y de grado débil con la dimensión de la inteligencia emocional (manejo de estrés); esto quiere decir que, a medida que los policías tiendan a evitar las situaciones estresantes conllevará a demostrar una baja capacidad para gestionar sus emociones, conllevando así a demostrar ineficacia en su labor.

Los resultados encontrados dan cuenta que la dimensión aceptación – resignación correlaciona de manera altamente significativa, inversa y de grado medio con la inteligencia emocional a nivel general y todas sus dimensiones; lo cual quiere decir que, a medida que

los policías piensen que no pueden hacer nada para afrontar una situación estresante disminuye su capacidad para gestionar sus emociones, relacionarse con los demás, afrontar estímulos estresantes, adaptarse a los cambios del contexto y su estado anímico en general decae.

Los resultados encontrados dan cuenta que la dimensión búsqueda de recompensas alternativas correlaciona de manera altamente significativa, directa y de grado medio con la inteligencia emocional a nivel general y su dimensión (estado de ánimo general); esto indica que el policía busca de forma frecuente, en cierto modo, realizar actividades que conoce y maneja de forma simple y rápida porque esto le genera bienestar y satisfacción de forma automática; permitiendo así que se sienta alegre y de buen humor por haber cumplido a cabalidad con su labor como corresponde.

Además, la estrategia principal de este apartado correlaciona de manera significativa, directa y en grado débil con la inteligencia emocional a nivel general y sus dimensiones (intrapersonal e interpersonal). En otras palabras, el policía que solo busca solucionar problemas prácticos y sin carga emocional, y se desentiende en afrontar situaciones de fuerte índole emocional, posee mayor probabilidad de desencadenar problemas a nivel personal y social por la poca experiencia ejercida.

Los resultados encontrados dan cuenta que la dimensión descarga emocional correlaciona de manera altamente significativa, inversa y de grado débil con inteligencia emocional a nivel general y sus dimensiones (intrapersonal, adaptabilidad, y manejo de estrés); esto quiere decir que a mayor liberación inapropiada de la carga emocional generada por situaciones estresantes, conllevará a demostrar una baja inteligencia emocional en ellos, puesto que, tendrán problemas para ser asertivos, asimismo para relacionarse de forma efectiva con los demás, así también para adaptarse a eventos estresantes, manejar sus

emociones y por consiguiente demostrarán fatiga y mal humor por no haber cumplido con su función como corresponde.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

1. Se halló relación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.
2. La estrategia de afrontamiento más utilizada por los integrantes de la muestra es búsqueda de guía y soporte (20 %).
3. La inteligencia emocional que predomina en los oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo es el nivel promedio con 40.9 %; así mismo en sus dimensiones en las cuales los valores del nivel promedio oscilan entre 40 % a 24.5 %.
4. Se encontró evidencias de correlación altamente significativa directa y medio entre análisis lógico y la Inteligencia emocional general y sus dimensiones intrapersonal, interpersonal y estado de ánimo general; también se halló evidencia que esta estrategia correlaciona significativa directa y de grado débil con las dimensiones adaptabilidad y manejo de estrés de inteligencia emocional.
5. Existe relación altamente significativa directa y de grado muy medio entre reevaluación positiva e inteligencia emocional general y sus dimensiones.
6. Se visualiza relación altamente significativa directa y de grado medio entre búsqueda de guía y soporte y la inteligencia emocional a nivel general y las dimensiones intrapersonal, interpersonal y estado de ánimo general; también se halló evidencia que esta estrategia correlaciona de forma significativa, directa y de grado débil con las dimensiones adaptabilidad general y manejo de estrés.

7. Existe asociación altamente significativa directa y de grado medio entre solución de problemas y la inteligencia emocional general y con las dimensiones.
8. Se evidencia relación significativa inversa y de grado débil entre evitación cognitiva y manejo de estrés de inteligencia emocional.
9. Se encontró relación altamente significativa inversa y de grado medio entre aceptación – resignación y la inteligencia emocional general y sus dimensiones.
10. Se visualiza un grado de asociación altamente significativa directa y de grado medio entre búsqueda de recompensas alternativas y la dimensión estado de ánimo general; también se halló evidencia que esta estrategia correlaciona significativa, directa y de grado muy débil con la Inteligencia emocional a nivel general y con las dimensiones intrapersonal e interpersonal.
11. Según los resultados existe relación altamente significativa inversa y de grado débil entre descarga emocional e la inteligencia emocional general e inteligencia intrapersonal, adaptabilidad y manejo de estrés; y finalmente existe correlación significativa e inversa de grado débil entre esta estrategia y la dimensión estado de ánimo general.

## 5.2. Recomendaciones

1. A los psicólogos de cada comisaria, se les recomienda realizar charlas y talleres vivenciales, sobre el rol importante que ejerce el uso adecuado de estrategias de afrontamiento del estrés (reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte, y solución de problemas) en el quehacer profesional policial, conllevando así a efectuar un mejor desempeño laboral por parte de ellos.
2. Asimismo, realizar programas enfocados en el modelo cognitivo conductual para trabajar las estrategias de afrontamiento del estrés (aceptación- resignación, evitación cognitiva, descarga emocional,) con la ayuda de técnicas como: terapia racional emotiva, desensibilización sistemática, visualización, respiración diafragmática...), con el propósito de generar un adecuado equilibrio en su bienestar personal, psicológico y emocional.
3. Al departamento de psicología de las diversas sedes policiales, contar con una guía de apoyo psicológico ante situaciones estresantes en el quehacer policial, con el propósito de que sea de utilidad cotidiana para el buen gestionamiento del estrés en su quehacer profesional y puedan de esa forma cumplir con las metas trazadas en su día a día.
4. Crear programas de inteligencia emocional enfocados en el modelo de la psicología positiva, con temáticas como: Conociéndome, entendiéndome y aceptándome, relacionándome con empatía y cordialidad, adaptándome adecuadamente en el ambiente policial, gestionando mis emociones correctamente y motivándome en mi labor profesional), haciendo uso de técnicas psicológicas como: autoafirmación, respiración diafragmática, visualización etc.; dado que es fuente esencial para tener éxito en la vida según el autor principal de esta variable.

5. Orientación y consejería psicológica de forma individual y familiar con el propósito de velar por su salud mental para quienes lo necesiten y principalmente para aportar positivamente en su búsqueda de guía y soporte.
6. Por otro lado, replicar la investigación con una mayor cantidad de población-muestra, con el fin de tener una perspectiva más global y objetiva de las estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional en el cuerpo policial de la PNP de la III Macro región de la Libertad.
7. Realizar otras investigaciones con otro tipo de diseños, con el propósito de enriquecer los repositorios en los antecedentes locales, puesto que existe pocos estudios que tomen en consideración las dos variables juntas.

## CAPÍTULO VI

### REFERENCIAS Y ANEXOS

#### 6.1. Referencias

- Berrios Cornejo, C. J. (2017) *Inteligencia emocional en suboficiales en servicio que reciben atención en un Centro de Salud de la Policía Nacional del Perú, 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1824>
- Bayona Manayay, E. L. (2018) *Relación entre la inteligencia emocional y el desempeño laboral del personal subalterno de una institución castrense del Perú* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/3902>
- Bueno Lugo, A. P. (2019). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: EXPOSICIÓN TEÓRICA DE LOS MODELOS FUNDANTES. *Revista Seres y Saberes*, (6). <https://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/186>
- Calienes Gutiérrez, V. S. y Díaz Moina, F. M. (2012) *Inteligencia emocional y síndrome de burnout en los suboficiales de la Policía Nacional del Perú* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/3755>
- Castillo Arteaga, N. E. y Rodríguez Villegas, L. R. (2016). *Inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior, 2015* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/184>
- Chavez, F. I. (2014) *Emociones y estrategias de afrontamiento en policías de la provincia de Buenos Aires* [Tesis de Licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC115046.pdf>



- Chuquillanqui Ospina, A. O. (2019) *Evaluación de la inteligencia emocional del personal policial de la Comisaria PNP- Chilca en el año 2019*, [Tesis de Maestría, Universidad Peruana de los Andes]. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2246>
- García, et.al (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(1), 23-34. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/326890/20784915>
- Gutiérrez Ruiz, E. O. (2018) *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana* [Tesis de Magister, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/9626>
- Gutschmidt, D. y Vera, A. (2021). Cultura organizacional, estrés y estrategias de afrontamiento en la policía: una investigación empírica”. *Police Practique and Research An International Journal*. <https://doi.org/10.1080/15614263.2021.1958683>
- Kirchner, T. y Forns, M. (2010). *CRIA Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos*. TEA Ediciones.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4<sup>th</sup> ed.). Guilford Press.
- Martínez, D. (14 de Marzo de 2018). Cinco de cada 10 elementos policíacos con severo estrés. *El Sol de San Juan del Río*. <https://www.elsoldesanjuandelrio.com.mx/local/cinco-de-cada-10-elementos-policiacos-con-severo-estres-1242675.html>
- Meneses, J. (2013). *Aproximación Histórica y conceptos básicos de la psicometría*. Editorial UOC.
- Mushwana, et al. (2019). Stress and coping mechanisms of officers of the South African Police Service based in Tzaneen, Limpopo province, South Africa [Estrés y mecanismos de

- afrontamiento de los agentes del Servicio de Policía de Sudáfrica con base en Tzaneen, provincia de Limpopo, Sudáfrica]. *South African Journal of Psychiatry*. 10.4102/sajpsychiatry.v25i0.1342
- Leiva Olivera, C. R. (2018) *Autoestima y Estilos de afrontamiento al estrés, en el personal de salud de la policía nacional del Perú, red norte y red oeste* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/679>
- Proaño López, A. C. (2013) *Condiciones laborales que afectan al desarrollo de la inteligencia emocional en el personal de la Jefatura Provincial de la Policía Judicial de Pichincha* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/3675>
- Puelles Casenave, C. (2013) *Exigencia emocional de trabajo y estilos de afrontamiento en las unidades de intervención policial* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/34273/1/T36677.pdf>
- Piura, N. [NoticiasPiura]. (11 de octubre del 2016). Denuncian trato prepotente de policía en intervención. Policía pierde los papeles con motociclista. [Video adjunto] [Publicación de estado]. Facebook. <https://www.facebook.com/watch/?v=877240089073984>
- Rodríguez Isidro, F. (2016). Rasgos de personalidad e inteligencia emocional del personal de seguridad pública de Huancayo al 2015. *Universidad Continental. Revista Apuntes de Ciencia y Sociedad*, 06(1), 48-54. <http://dx.doi.org/10.18259/acs.2016009>
- Saravia, M. (14 de octubre de 2017). Ser policía es muy estresante. *Diario uno*. <https://diariouno.pe/ser-policia-es-muy-estresante/>
- Singo, C. y Shilubane, H. (2022). How do police officers cope with stress? A qualitative study [¿Cómo afrontan el estrés los agentes de policía? Un estudio cualitativo]. *Journal of*

*Police and Criminal Psychology*, 37, 984-992. <https://doi.org/10.1007/s11896-022-09556-0>

Sánchez, et.al (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Ugarriza, N. (2001). *La evaluación de inteligencia Emocional a través del Inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana*. Ediciones Libro amigo.

Wassermann et al. (2019). Stress and coping of police officers in the South African Police Service [Estrés y afrontamiento de los agentes de policía en el Servicio de Policía de Sudáfrica]. *South African Journal of Psychology*, 49(1) 97–108. <https://doi.org/10.1177/0081246318763059>

Wirkus, L., Babicka-Wirkus, A., Opora, R. y Stasiak, K. (2021). Burnout among probation officers in Poland and the role of preferred of coping with stress [El burnout entre los agentes de libertad condicional en Polonia y el papel de los estilos preferidos para afrontar el estrés]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 355. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010355>

## 6.2. Anexo

**Anexo 1 – Matriz de Consistencia**

<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>Indicadores</b>
<p>¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo de La Libertad.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizadas por los oficiales y</p>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <p>Existe correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.</p> <p><b>Hipótesis Específica:</b></p>	<p>Estrategias de afrontamiento del estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis Lógico</li> <li>- Reevaluación Positiva</li> <li>- Búsqueda de guía y soporte</li> <li>- Solución de problemas</li> <li>- Evitación cognitiva</li> <li>- Aceptación-resignación</li> <li>- Búsqueda de recompensas alternativas</li> <li>- Descarga emocional</li> </ul>

	<p>suboficiales de la provincia de Trujillo de la Libertad.</p> <p>Determinar los niveles predominantes de inteligencia Emocional y en sus dimensiones en los oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo de la Libertad.</p> <p>Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y las dimensiones de la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo de la Libertad.</p>	<p>Existe correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y las dimensiones de la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad.</p>	<p>Inteligencia emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intrapersonal</li> <li>- Interpersonal</li> <li>- Adaptabilidad</li> <li>- Manejo de estrés</li> <li>- Estado de ánimo general</li> </ul>
--	---	--	-------------------------------	--

**Anexo 2 - Prueba de normalidad del inventario de estrategias de afrontamiento  
del estrés**

**Tabla A1**

*Prueba de Normalidad del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A), en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

	<b>K-S</b>	<b>Sig.(p)</b>
Análisis Lógico	0,840	0,480
Reevaluación Positiva	1,153	0,140
Búsqueda de Guía	1,352	0,052
Solución de Problemas	1,555	0,016*
Evitación Cognitiva	0,868	0,439
Aceptación o Resignación	1,368	0,047*
Búsqueda de Recompensas	1,121	0,162
Descarga Emocional	1,496	0,023*

Nota: n: Tamaño de muestra; K-S: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov; \*\*p<.01: Muy significativa

En la Tabla A1, se exponen los resultados de la aplicación de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones en el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para adultos en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad, donde se observa que la distribución de las estrategias de afrontamiento del estrés a nivel general y en las dimensiones: Análisis Lógico,

Reevaluación Positiva, Búsqueda de Guía, Evitación Cognitiva y Búsqueda de Recompensas no difieren de manera significativa ( $p>.05$ ) de la distribución normal; mientras que, las dimensiones: Solución de Problemas, Aceptación o Resignación y Descarga Emocional registraron una diferencia significativa ( $p<.05$ ) de las puntuaciones obtenidas con la distribución normal.

**Anexo 3 - Prueba de normalidad del inventario de la inteligencia emocional en  
oficiales y suboficiales**

**Tabla A2**

*Prueba de Normalidad de la Escala de Inteligencia Emocional en oficiales y suboficiales  
de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

	<b>K-S</b>	<b>Sig.(p)</b>
<b>Inteligencia emocional</b>	1,187	,119
Intrapersonal	,984	,287
Interpersonal	,904	,387
Adaptabilidad general	,826	,503
Manejo de estrés	,871	,434
Estado de ánimo general	1,242	,092

En la tabla A2, se observan los resultados de la aplicación de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para determinar la distribución de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Inteligencia Emocional por los participantes en la investigación, donde se puede observar que no se registró diferencia significativa ( $p > .05$ ), con la distribución normal tanto en la escala global como en sus dimensiones.



#### Anexo 4 - Índices de correlación ítem-test del CRI-A

**Tabla A3**

*Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-test corregidos del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A), en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Ítem</b>	<b>ritc</b>	<b>Ítem</b>	<b>ritc</b>
Ítem01	,478	Ítem05	,388
Ítem09	,221	Ítem13	,555
Ítem17	,308	Ítem21	,312
Ítem25	,455	Ítem29	,516
Ítem33	,214	Ítem37	,291
Ítem41	,392	Ítem45	,410
Ítem02	,444	Ítem06	,354
Ítem10	,340	Ítem14	,441
Ítem18	,370	Ítem22	,439
Ítem26	,376	Ítem30	,349
Ítem34	,620	Ítem38	,536
Ítem42	,442	Ítem46	,532
Ítem03	,501	Ítem07	,437
Ítem11	,528	Ítem15	,431
Ítem19	,594	Ítem23	,417

Ítem27	,547	Ítem31	,379
Ítem35	,600	Ítem39	,412
Ítem43	,522	Ítem47	,283
Ítem04	,557	Ítem08	,417
Ítem12	,592	Ítem16	,290
Ítem20	,606	Ítem24	,409
Ítem28	,531	Ítem32	,540
Ítem36	,556	Ítem40	,442
Ítem44	,621	Ítem48	,177

Nota: Ítem válido si coeficiente de correlación ítem-test es mayor o igual a 0.20.

En la Tabla A3, se presentan los índices de correlación ítem-test corregido correspondiente al Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Adultos en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; evidenciando que cuarenta y siete ítems que lo conforman presentan valores superiores a .20, con valores que oscilan entre .214 a .621; en tanto el ítem que sobra presenta un valor menor a .20. Sin embargo, el coeficiente de correlación fue significativo.

## Anexo 5 - Índices de correlación ítem-test del BarOn ICE

**Tabla A4**

*Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación ítem-test corregido de la Escala de Inteligencia Emocional en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	Ritc	Ítem	ritc
Ítem1	,316	Ítem36	,333	Ítem 71	,442	Ítem 106	,646
Ítem2	,163*	Ítem37	,447	Ítem 72	,255	Ítem 107	,308
Ítem3	,059	Ítem38	,354	Ítem 73	,304	Ítem 108	,615
Ítem4	,424	Ítem39	,331	Ítem 74	,244	Ítem 109	,487
Ítem5	,373	Ítem40	,220	Ítem 75	,168*	Ítem 110	,635
Ítem6	,563	Ítem41	,335	Ítem 76	,454	Ítem 111	,412
Ítem7	,464	Ítem42	,446	Ítem 77	,220	Ítem 112	,140
Ítem8	,452	Ítem43	,401	Ítem 78	,452	Ítem 113	,527
Ítem9	,512	Ítem44	,383	Ítem 79	,206	Ítem 114	,619
Ítem10	,214	Ítem45	,168*	Ítem 80	,705	Ítem 115	,433
Ítem11	,579	Ítem46	,441	Ítem 81	,608	Ítem 116	,357
Ítem12	,375	Ítem47	,490	Ítem 82	,144*	Ítem 117	,413
Ítem13	,302	Ítem48	,332	Ítem 83	,247	Ítem 118	,469
Ítem14	,226	Ítem49	,589	Ítem 84	,597	Ítem 119	,122
Ítem15	,418	Ítem50	,383	Ítem 85	,669	Ítem 120	,510
Ítem16	,482	Ítem51	,485	Ítem 86	,299	Ítem 121	,353

Ítem17	,280	Ítem52	,290	Ítem 87	,496	Ítem 122	,333
Ítem18	,400	Ítem53	,418	Ítem 88	,525	Ítem 123	,070
Ítem19	,219	Ítem54	,261	Ítem 89	,636	Ítem 124	,544
Ítem20	,335	Ítem55	,491	Ítem 90	,613	Ítem 125	,418
Ítem21	,556	Ítem56	,382	Ítem 91	,370	Ítem 126	,430
Ítem22	,324	Ítem57	,268	Ítem 92	,307	Ítem 127	,520
Ítem23	,426	Ítem58	,431	Ítem 93	,526	Ítem 128	,321
Ítem24	,410	Ítem59	,235	Ítem 94	,110	Ítem 129	,584
Ítem25	,353	Ítem60	,230	Ítem 95	,681	Ítem 130	,415
Ítem26	,303	Ítem61	,252	Ítem 96	,582	Ítem 131	,081
Ítem27	,017	Ítem62	,612	Ítem 97	,433	Ítem 132	,497
Ítem28	,216	Ítem63	,702	Ítem 98	,315	Ítem 133	,714
Ítem29	,419	Ítem64	,599	Ítem 99	,695		
Ítem30	,333	Ítem65	,667	Ítem 100	,589		
Ítem31	,462	Ítem66	,320	Ítem 101	,475		
Ítem32	,340	Ítem67	,206	Ítem 102	,350		
Ítem33	,478	Ítem68	,330	Ítem 103	,160*		
Ítem34	,333	Ítem69	,543	Ítem 104	,617		
Ítem35	,447	Ítem70	,474	Ítem 105	,667		

---

Nota: Ítem válido si coeficiente de correlación ítem-test es mayor o igual a 0.20. o significativos ( $p < .05$ )

En la tabla A4, se presentan los índices de correlación ítem-test corregido correspondiente al Inventario de Inteligencia Emocional en oficiales y suboficiales de la

Provincia de Trujillo de la Libertad; evidenciando que ciento veinte y dos ítems presentan índices de correlación con valores superiores a .20; valores que oscilan entre .206 a .714. Los once ítems restantes muestran índices menores a .20 pero significativos o su eliminación no favorece a la confiabilidad de la escala.

## Anexo 6 - Confiabilidad del Inventario de Respuestas de afrontamiento para adultos

**Tabla A5**

*Confiabilidad del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A), en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

<b>Escala</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>N° Ítems</b>
Análisis Lógico	.607	6
Reevaluación Positiva	.690	6
Búsqueda de Guía y Soporte	.794	6
Solución de Problemas	.813	6
Evitación Cognitiva	.679	6
Aceptación - Resignación	.701	6
Búsqueda de Recompensas alternativas	.664	6
Descarga emocional	.632	6

Nota:  $\alpha$ : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach; a: Confiable para realizar investigación

En la Tabla A5, se evidencia los coeficientes de confiabilidad Alfa de Cronbach del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; donde se observa que la dimensión de Solución de Problemas registro una confiabilidad muy buena con coeficiente de confiabilidad de .813 ; en tanto las dimensiones Búsqueda de Guía y Soporte y Aceptación - Resignación registraron índices calificados como respetables con valores de los referidos coeficientes de .794 y 701 respectivamente; por otro lado, se evidencio que las dimensiones: Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Evitación Cognitiva, Búsqueda de Recompensas Alternativas y

Descarga Emocional, registraron índices calificados como aceptables con valores respectivos de .607, .690, .679, .664 y .632

## Anexo 7 - Confiabilidad del Inventario de Inteligencia emocional de BarOn ICE

**Tabla A6**

*Confiabilidad de la Escala de Inteligencia Emocional en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad*

	$\alpha$	N° Ítems
<b>Inteligencia emocional</b>	,94	133
Intrapersonal	,88	40
Interpersonal	,85	29
Adaptabilidad general	,82	26
Manejo de estrés	,84	19
Estado de ánimo general	,79	17

Nota: a: La suma de los ítems por dimensión no suman 133, porque algunos ítems pertenecen a más de una dimensión y otros se usan para medir la veracidad en las respuestas;  $\alpha$ : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach; n: Número de Ítems

En la tabla A6, se evidencia los coeficientes de confiabilidad Alfa de Cronbach de la Escala de Inteligencia Emocional en oficiales y suboficiales de la Provincia de Trujillo de la Libertad; se observa que la escala global presenta una confiabilidad calificada como elevada mostrando un valor del coeficiente de confiabilidad de .94; en tanto que las dimensiones de Inteligencia Emocional: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad general y Manejo de estrés presentaron una confiabilidad calificada como muy buena con valores coeficientes alfa de Cronbach que oscilan entre .82 a .88, y por último la dimensión de Estado de Ánimo General presentó una confiabilidad respetable mostrando un valor del coeficiente de confiabilidad de .7



## **Anexo 8 - Carta de consentimiento informado**

### **CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado toda la información pertinente para la participación de esta investigación científica a la cual se someterán oficiales y suboficiales de la comisaria de la unidad de servicios especiales, Miramar y de la Noria de la Provincia de Trujillo de la Libertad. En tal sentido, se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en los oficiales y suboficiales de la provincia de Trujillo de la libertad.
- El procedimiento consiste en responder a dos instrumentos psicológicos, primero al inventario de respuestas de afrontamiento del estrés (CRI-A) y el inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE.
- El tiempo de duración de la participación de los oficiales y suboficiales será de 35 minutos.
- Soy libre de preguntar cualquier duda que tenga.
- Este estudio es totalmente anónimo y se reservara toda la información que usted proporcione.
- Puedo contactarme con él (la) autor(a) de la investigación (Cindy Marín Gaitán) mediante mensaje vía correo electrónico o llamada telefónica para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, tomando en consideración ciertas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

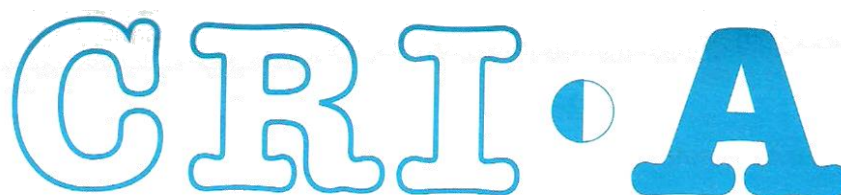
Trujillo ... de.....del 2017.

\_\_\_\_\_

**(Firma del participante)**

**DNI N°:** \_\_\_\_\_

**Anexo 9 - Cuestionario del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos y  
del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice**



--	--

**APELLIDOS Y NOMBRES**

**EDAD**

**INSTRUCCIONES**

A continuación, hay una lista de preguntas sobre cómo se enfrenta a los problemas importantes que surgen en su vida. Consta de dos partes. En la **PARTE 1** deberá describir el problema más importante o la situación más difícil que haya vivido en los **últimos 12 meses**. Ejemplos de estas situaciones pueden ser problemas con familiares o amigos, la enfermedad o muerte de un ser querido, un accidente o problemas de salud, dificultades financieras o de trabajo... Si no ha vivido ningún problema importante, piense en un problema de menor importancia que haya tenido que resolver.

Seguidamente tendrá que indicar su grado de acuerdo en **10 preguntas** que se le formulan acerca de **cómo valora** este problema, siguiendo este criterio:

- **SN:** Si su respuesta es **SEGURO QUE NO**.
- **GN:** Si su respuesta es **GENERALMENTE NO**.
- **GS:** Si su respuesta es **GENERALMENTE SÍ**.

En la **PARTE 2** deberá responder a **48 preguntas** expresando en cada una la frecuencia con la que actúa de la manera que se indica. Deberá marcar:

- **N:** Si su respuesta es **NO, NUNCA.**
- **U:** Si su respuesta es **UNA O DOS VECES.**
- **B:** Si su respuesta es **BASTANTE VECES.**

Por favor, piense en el problema más importante o la situación más difícil que haya vivido en los últimos **12 meses**. Brevemente, describa este problema en el siguiente espacio:

Trate de responder a todas las preguntas de la forma más precisa que pueda. Recuerde que sus respuestas son confidenciales y que **no hay contestaciones buenas y malas**, sencillamente siga su criterio personal

## Parte 1

Por favor, piense en el problema más importante o la situación más difícil que haya vivido en los últimos **12 meses**. Brevemente, describa este problema en el siguiente espacio:

- Coloque un puntaje del 1 al 10 (1= casi nada, 10 = muchísimo) la intensidad de estrés que le ha generado.
- Coloque un puntaje del 1 al 10 (1= casi nada, 10 = muchísimo) el grado en que creía controlar este problema.

A continuación responda a las siguientes 10 preguntas y marque con una (X) su contestación en el espacio indicado.

SN	GN	GS	SS
SEGURO QUE NO	GENERALMENTE NO	GENERALMENTE SÍ	SEGURO QUE SÍ

1.	¿Habría tenido que resolver antes un problema como éste?	SN	GN	GS	SS
2.	¿Sabía que este problema le iba a ocurrir a usted?	SN	GN	GS	SS
3.	¿Tuvo suficiente tiempo de preparación para afrontar este problema?	SN	GN	GS	SS
4.	Cuando ocurrió este problema, ¿pensó en él como una amenaza?	SN	GN	GS	SS
5.	Cuando ocurrió este problema, ¿pensó en él como un reto?	SN	GN	GS	SS
6.	Este problema, ¿fue causado por algo que hizo usted?	SN	GN	GS	SS
7.	Este problema, ¿fue causado por algo que hizo otra persona?	SN	GN	GS	SS
8.	¿Sacó algo bueno de enfrentarse a este problema?	SN	GN	GS	SS
9.	¿Se ha resuelto ya este problema o situación?	SN	GN	GS	SS
10.	Si el problema ya se ha solucionado, ahora ¿todo está bien?	SN	GN	GS	SS

## Parte 2

Lea atentamente cada una de las **48 preguntas** que aparecen a continuación y señale con qué frecuencia actúa de la manera que la pregunta indica para afrontar el problema que ha descrito en la PARTE 1 y marque con una (X) su contestación en el espacio indicado.

<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
NO, NUNCA	UNA O DOS VECES	BASTANTE VECES	SÍ CASI SIEMPRE

1.	¿Pensó en diferentes maneras de resolver el problema?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
24.	¿Se dio cuenta de que algo no estaba bien?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
35.	¿Empezó a hacer planes acerca del problema?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
46.	¿Dejó una forma de resolver el problema y la aplicó?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
5.	¿Intentó olvidarlo todo?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
6.	¿Pensó que el tiempo lo resolvería y que la única cosa que tenía que hacer era esperar?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
7.	¿Intentó ayudar a otros a resolver un problema similar?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
8.	¿Descargó su cólera sobre otras personas cuando se sentía triste o enojado (a)?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
9.	¿Intentó distanciarse del problema y ser más objetivo?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
10.	¿Se dijo a sí mismo(a) que las cosas podían ser mucho peores?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
11.	¿Habló con algún amigo sobre el problema?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
12.	¿Sabía lo que tenía que hacer y se esforzó para que las cosas funcionaran?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>
13.	¿Intentó no pensar en el problema?	<b>N</b>	<b>U</b>	<b>B</b>	<b>S</b>

17.	¿Pensó varias veces sobre lo que tenía que hacer o decir?	N	U	B	S
18.	¿Intento ver lado positivo de la situación?	N	U	B	S
19.	¿Habló con algún profesional (por ejemplo, doctor, abogado, sacerdote...)?	N	U	B	S
20.	¿Decidió lo que quería y se esforzó en conseguirlo?	N	U	B	S
21.	¿Fantaseó o imaginó mejores tiempos y situaciones que lo que estaba viviendo?	N	U	B	S
22.	¿Creyó que el resultado sería decidió por el destino?	N	U	B	S
23.	¿Intentó hacer nuevos amigos?	N	U	B	S
24.	En general, ¿Se mantuvo apartado(a) de la gente?	N	U	B	S
25.	¿Intentó anticiparse cómo podrían cambiar las cosas?	N	U	B	S
26.	¿Pensó que estaba mejor que otras personas con el mismo problema que el suyo?	N	U	B	S
27.	¿Buscó la ayuda de otras personas o grupos con el mismo tipo de problema?	N	U	B	S
28.	¿Intentó resolver el problema al menos de dos formas diferentes?	N	U	B	S
29.	¿Intentó no pensar en la situación, aún sabiendo que tendría que hacerlo en otro momento?	N	U	B	S
30.	¿Aceptó el problema porque no se podía hacer nada para cambiarlo?	N	U	B	S
31.	¿Leyó con más frecuencia como forma de distracción?	N	U	B	S
32.	¿Gritó o se quejó para desahogarse?	N	U	B	S
33.	¿Trató de dar algún rumbo personal a la situación?	N	U	B	S

34.	¿Intentó decidirse a sí mismo que las cosas mejorarían?	N	U	B	S
35.	¿Procuró informarse más sobre la situación?	N	U	B	S
36.	¿Intentó aprender a hacer más cosas por su cuenta?	N	U	B	S
37.	¿Deseó que el problema desapareciera o deseó acabar con él de algún modo?	N	U	B	S
38.	¿Esperó que se resolviera de la peor manera posible?	N	U	B	S
39.	¿Empleó mucho tiempo en actividades de descanso?	N	U	B	S
40.	¿Lloró para manifestar sus sentimientos?	N	U	B	S
41.	¿Intento anticipar las nuevas exigencias que le podrían pedir?	N	U	B	S
42.	¿Pensó en cómo esta situación podía cambiar su vida a mejor?	N	U	B	S
43.	¿Rezó para guiarse o fortalecerse?	N	U	B	S
44.	¿Se tomó las cosas día a día, paso a paso?	N	U	B	S
45.	¿Intentó negar que el problema era realmente muy serio?	N	U	B	S
46.	¿Perdió la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes?	N	U	B	S
47.	¿Volvió al trabajo, o a otras actividades, para enfrentarse al problema?	N	U	B	S
48.	¿Alguna vez hizo algo que pensó que no funcionaría, pero al menos usted estaba haciendo algo?	N	U	B	S

## INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BarOn ICE

### INTRODUCCION

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo (a) Para ello debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas por cada frase.

1.- RARA VEZ O NUNCA ES MI CASO

2.- POCAS VECES ES MI CASO

3.- A VECES ES MI CASO

4.- MUCHAS VECES ES MI CASO

5.- CON MUCHA FRECUENCIA O SIEMPRE ES MI CASO



## INSTRUCCIONES

Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Marca con aspa el número.

Si alguna de las frases, no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta como te sentirías, pensarías si tuvieras en esa situación necesaria aunque no estes seguro (a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas “correctas” o “incorrectas”, ni respuestas “buenas” o “malas”. Responde honesta y sinceramente de acuerdo a como eres. NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran. No hay límite de tiempo, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a TODAS las oraciones.

1. Para superar las dificultades que se me presentan actuó paso a paso.
2. Es duro para mi disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Se como enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista no me gusta fantasear ni soñar despierto (a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.

13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender como se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otros tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no se para que soy bueno (a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir en mí mismo (a).
24. No tengo confianza en mi mismo (a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar no resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás especialmente si se lo merecen
31. Soy una persona bastante alegre y optimista
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.
34. Pienso bien de las personas
35. Me es difícil entender como me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir.

38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos (as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo (a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento (a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo (a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente que me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme en situaciones nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.

63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo
68. Tengo tendencia a fantasear y a perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado (a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que pueda sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema
76. Si pudiera volar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones
77. Me deprimó
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles
79. Nunca he mentado.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir “no” aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy
86. Tengo reacciones fuertes, intensas, que son difíciles de controlar.

87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy muy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible ante los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.

106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.

129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

# HOJA DE RESPUESTA DEL INVENTARIO EMOCIONAL Bar On

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

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

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

Escoge UNA de las cinco alternativas:

1	1	2	3	4	5	29	1	2	3	4	5	85	1	2	3	4	5	113	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	30	1	2	3	4	5	86	1	2	3	4	5	114	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5	31	1	2	3	4	5	87	1	2	3	4	5	115	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	32	1	2	3	4	5	88	1	2	3	4	5	116	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5	33	1	2	3	4	5	89	1	2	3	4	5	117	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5	34	1	2	3	4	5	90	1	2	3	4	5	118	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5	35	1	2	3	4	5	91	1	2	3	4	5	119	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5	36	1	2	3	4	5	92	1	2	3	4	5	120	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5	37	1	2	3	4	5	93	1	2	3	4	5	121	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5	38	1	2	3	4	5	94	1	2	3	4	5	122	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5	39	1	2	3	4	5	95	1	2	3	4	5	123	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5	40	1	2	3	4	5	96	1	2	3	4	5	124	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5	41	1	2	3	4	5	97	1	2	3	4	5	125	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5	42	1	2	3	4	5	98	1	2	3	4	5	126	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5	43	1	2	3	4	5	99	1	2	3	4	5	127	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5	44	1	2	3	4	5	100	1	2	3	4	5	128	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5	45	1	2	3	4	5	101	1	2	3	4	5	129	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5	46	1	2	3	4	5	102	1	2	3	4	5	130	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5	47	1	2	3	4	5	103	1	2	3	4	5	131	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5	48	1	2	3	4	5	104	1	2	3	4	5	132	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5	49	1	2	3	4	5	105	1	2	3	4	5	133	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5	50	1	2	3	4	5	106	1	2	3	4	5						
23	1	2	3	4	5	51	1	2	3	4	5	107	1	2	3	4	5						
24	1	2	3	4	5	52	1	2	3	4	5	108	1	2	3	4	5						
25	1	2	3	4	5	53	1	2	3	4	5	109	1	2	3	4	5						
26	1	2	3	4	5	54	1	2	3	4	5	110	1	2	3	4	5						
27	1	2	3	4	5	55	1	2	3	4	5	111	1	2	3	4	5						
28	1	2	3	4	5	56	1	2	3	4	5	112	1	2	3	4	5						



