



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD
Escuela Profesional de
Psicología

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD RASGO-
ESTADO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE
OFICIALES DE LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ
MARIANO SANTOS MATEO-LIMA, 2017**

**Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología que
presenta la Bachiller:**

ROCÍO DEL CARMEN NÚÑEZ VÍLCHEZ

ASESORA:

Mg. ERICA MILLONES ALBA

CHIMBOTE – PERÚ

2017

DEDICATORIA

A mis padres por sus enseñanzas de responsabilidad, disciplina las cuales fueron cruciales para el término en esta etapa profesional.

A mi esposo por su amor, paciencia y apoyo incondicional por haberme brindado tiempo para terminar mi profesión.

A mis hijas Alessandra y Luciana quienes fueron mi motivación constante para luchar cada día, quienes con su amor llenaron en mi felicidad y perseverancia.

Rocío del Carmen Núñez Vílchez.

AGRADECIMIENTO

Al Comandante PNP Lizardo Ramírez Salas, al Director de la Escuela de Oficiales de la PNP y a todos aquellos amigos de la institución por su constante apoyo durante el transcurso de esta investigación.

A mi asesora, Mg. Erica Millones Alba por su paciencia y conocimiento compartido para la culminación de este proyecto.

Rocío del Carmen Núñez Vílchez.

DERECHO DE AUTORÍA

Se reserva esta propiedad intelectual y la información de los derechos de autor según DECRETO LEGISLATIVO 822 de la República del Perú. El presente informe no puede ser reproducido ya sea para venta o publicaciones comerciales, solo puede ser usado total o parcialmente por la universidad San Pedro para fines didácticos. Cualquier uso para fines diferentes debe tener antes nuestra autorización correspondiente.

La Escuela Académico Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Pedro ha tomado las preocupaciones razonables para verificar la información contenida en esta publicación.

Rocío del Carmen Núñez Vélchez.

PRESENTACIÓN

Dando cumplimiento al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Pedro, tengo el agrado de presentar al jurado evaluador, a la colectividad universitaria y comunidad científica los resultados correspondientes de la investigación titulada “Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima, 2017”. El presente documento está estructurado de la siguiente manera: La introducción, donde se detalla los antecedentes y fundamentación científica, la justificación del estudio, el problema, el marco teórico-conceptual y los objetivos de la investigación. Los materiales y métodos, donde se describe el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumento utilizado, así como los procedimientos para la protección de los derechos humanos, y procesamiento para la protección de los derechos humanos. Los resultados, incluye el análisis y discusión. Las conclusiones y recomendaciones; y finalmente las referencias bibliográficas y los apéndices.

La investigadora y los asesores no dudamos que los contenidos del trabajo serán bien recibidos por quienes están interesados en el tema. Esperamos que genere comentarios e iniciativas que permitan desarrollar nuevos conocimientos e intervenciones orientadas a fortalecer la inteligencia emocional y mejorar la autoestima en la población estudiantil de la localidad.

INDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Palabras clave	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Derecho de autoría	v
Presentación	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	
Antecedentes y fundamentación científica	1
Justificación de la investigación	3
Problema	4
Marco teórico-conceptual	5
Hipótesis	20
Objetivo	20
Metodología	
Tipo y diseño de investigación	21
Población y muestra	21
Técnicas e instrumentos de recolección de datos	22
Procedimiento de recolección de datos	24
Resultados	
Análisis y discusión	27
Conclusiones	34
Recomendaciones	35
Referencias bibliográficas	36
Anexos	39

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la muestra según sección y sexo de los estudiantes de la EO PNP Mariano Santos Mateo.	24
Tabla 2	Relación entre inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.	27
Tabla 3	Relación entre el componente intrapersonal de Inteligencia Emocional y ansiedad –rasgo en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.	28
Tabla 4	Relación entre el componente interpersonal de Inteligencia Emocional y ansiedad –rasgo en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.	29
Tabla 5	Relación entre el componente adaptabilidad de Inteligencia Emocional y ansiedad-rasgo en los estudiantes de la EO-PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.	30
Tabla 6	Relación entre el componente manejo del estrés de Inteligencia Emocional y ansiedad-rasgo en los estudiantes de la EO-PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.	31
Tabla 7	Relación entre el componente estado de ánimo general de Inteligencia Emocional y ansiedad-rasgo en los estudiantes de la EO-PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.	32

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de inteligencia emocional y nivel de ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima, 2017. Se desarrolló un estudio básico de nivel relacional de corte transversal, con muestreo no probabilístico. Se aplicó una encuesta voluntaria a 48 estudiantes del 5to año de estudios, 43 varones y 5 mujeres, para lo cual se utilizó el EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory adaptado a la población peruana por Abanto, Higuera y Cueto (2000) y el State-Trait Anxiety Inventory, adaptado y estandarizado en el Perú por Arias (1990). Para el análisis relacional se utilizó el estadístico T-Student con un nivel de significancia $p < 0.05$. No se halló relación significativa entre la inteligencia emocional y ansiedad Rasgo-Estado, así como entre los componentes de la inteligencia emocional y la ansiedad Rasgo-Estado.

Palabras Claves: Inteligencia Emocional, Ansiedad, estudiantes.

ABSTRACT

The study aimed to determine the relationship between emotional intelligence level and trait-state anxiety level in students of the National Police Officers School of Peru Mariano Santos Mateo-Lima, 2017. A basic study of relational level cross-section, with non-probabilistic sampling. A voluntary survey was applied to 48 students of the 5th year of studies, 43 boys and 5 women, for which the EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory was adapted to the Peruvian population by Abanto, Higuera and Cueto (2000) and the State -Trait Anxiety Inventory, adapted and standardized in Peru by Arias (1990). For the relational analysis, the T-Student statistic was used with a significance level $p < 0.05$. No significant relationship was found between emotional intelligence and trait-state anxiety, as well as between the components of emotional intelligence and trait-state anxiety.

Keywords: Emotional intelligence, anxiety, students.

INTRODUCCIÓN

Antecedentes y fundamentación científica

Acurio y Morejón (2017), al estudiar la inteligencia emocional y estrés laboral en militares de Ecuador identificaron en el 100% de efectivos, un nivel intermedio de inteligencia emocional, de los cuales más de la mitad tiene niveles altos de estrés. Estos autores destacan que un alto porcentaje de militares ingresa a la institución castrense sin vocación y/o motivaciones funcionales, lo cual es un factor desfavorable.

En otro estudio realizado en Perú, Castillo y Rodríguez (2016) no hallaron relación significativa ($\rho=0.041$; $p=0.57$) entre inteligencia emocional y estrés en cadetes de los dos últimos años en régimen acuartelados de una institución de nivel superior. Respecto a la inteligencia emocional observaron que el 90,8% de los cadetes obtuvieron un nivel de inteligencia emocional alto, lo que significa que las habilidades emocionales en los cadetes son adecuadas, desarrolladas y funcionan de manera eficiente; además se puede observar que el 62% de los cadetes obtuvieron un puntaje que los ubico en la categoría promedio con respecto al componente estado de ánimo general, lo que manifiesta que los cadetes son capaces de crear una atmosfera positiva en diferentes lugares. Asimismo el 2.7% de la muestra obtuvieron niveles bajos en el componente Interpersonal, evidenciando que un mínimo de los cadetes tienen dificultades para relacionarse con los demás.

Ysern (2016), al estudiar la inteligencia emocional, los recursos y problemas psicológicos en la infancia y adolescencia, logró determinar diferencias estadísticamente significativas según el sexo, presentando las mujeres mayores niveles de inteligencia emocional, concretamente habilidades interpersonales, empatía, y mayores niveles de ansiedad, depresión y quejas somáticas. También identificó diferencias estadísticamente significativas según la edad, observándose una tendencia al descenso tanto en la inteligencia emocional como en fortalezas, percibidas y una tendencia a incrementar conforme aumenta la edad en ansiedad, depresión y quejas somáticas. Concluyendo que la inteligencia emocional se muestra

como una variable relevante de cara al desarrollo de fortalezas personales como en la prevención de la ansiedad, depresión y quejas somáticas, en la infancia y la adolescencia.

Carrillo y Condo (2015), al realizar una investigación sobre inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en los ingresantes de una institución educativa superior de Lima, no hallaron una clara relación entre ambas variables.

Chávez (2014), al estudiar las emociones y estrategias de afrontamiento en policías de la Provincia de Buenos Aires en Argentina, determinó una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el tipo de emociones en el personal policial.

Calienes y Díaz (2012), investigaron sobre la inteligencia emocional y Síndrome de Burnout en oficiales de la Policía Nacional del Perú, obteniendo como resultados que, la mayoría de los sub oficiales presenta un nivel promedio en cuanto la inteligencia emocional, los sub oficiales que tienen mayor edad presentan mayores niveles de inteligencia emocional, quienes presentan mayores niveles de inteligencia emocional presentan bajos niveles en las dimensiones de cansancio emocional y despersonalización y un alto nivel en realización Personal.

Aguilar (2011), al diseñar un proyecto de formación inicial de los cuerpos de policía de la Comunitat Valenciana, concluye que para avalar una actuación que garantice la seguridad y protección a la ciudadanía en una sociedad caracterizada por el cambio y la variedad de contextos, los policías deben desarrollar capacidades individuales relativas a la capacidad de expresar los propios sentimientos, habilidades críticas y de autocrítica. Destrezas sociales relacionadas con las habilidades interpersonales, la capacidad de trabajar en equipo o la expresión de compromiso social o ético. Estas competencias relacionadas con la inteligencia emocional, tienden a facilitar los procesos de interacción social y cooperación.

López, Acosta, García y Fumero (2006), al estudiar la inteligencia emocional y su importancia como competencia psicológica en la policía local española, lograron identificar habilidades adecuadas para conocer, comprender, regular y controlar emociones. Sin embargo, la mayoría de policías necesitaba mejorar sus habilidades para percibir las (claridad emocional). También hallaron que aquellos policías que poseían un nivel educativo medio (bachillerato), tenían una mayor conciencia de sus emociones y una mayor capacidad para reconocer sus sentimientos y su significado. Así mismo, aquellos policías que tenían capacidad para reconocer sus sentimientos (puntuaciones altas en atención emocional), eran más sensibles a lo que pensaban y opinaban de ellos los demás, y esto podía redundar en timidez, vergüenza, sentido del ridículo, sentimiento de inferioridad y alta susceptibilidad. Características todas ellas poco adecuadas para el desempeño de la labor policial. Por el contrario, los que sabían regular sus emociones, experimentaron menos tristeza, pesimismo y desesperanza.

Justificación de la investigación

Tanto la inteligencia emocional como la ansiedad son variables psicológicas de interés social, toda vez que diversos estudios han demostrado, por un lado que la inteligencia emocional constituye una habilidad clave para el buen desarrollo y éxitos en la vida, y por otro la ansiedad puede dificultar el bienestar personal y profesional. Considerando que la Policía Nacional del Perú se constituye como la institución del estado responsable de garantizar el orden interno, el libre ejercicio de los derechos fundamentales de las personas y el normal desarrollo de las actividades ciudadanas, se hace necesario fortalecer la inteligencia emocional y el control de la ansiedad de los agentes policiales desde su formación técnico-superior. En ese sentido es de suma importancia valorar la inteligencia emocional y la ansiedad así como la relación entre ambas dentro del ámbito policial, donde no se evidencian estudios actuales, para así dilucidar las serías implicancias psicológicas, conductuales y socioeducativas en los futuros efectivos policiales, a la vez que se refuerza el cuerpo teórico sobre la relación entre ambas variables.

En vista que, la inteligencia emocional dentro del ámbito policial influye de forma positiva sobre la estabilidad emocional, el sentido del deber, la confianza en uno mismo, la responsabilidad y autoexigencia en el trabajo, favoreciendo finalmente el bienestar psicológico de los/las policías, tanto en sus relaciones personales como en el desarrollo de su actividad laboral. El presente estudio tienen como aporte práctico una línea de base sobre las áreas donde deficientes referidas a la inteligencia emocional, la ansiedad y su relación, durante el desarrollo del proceso de formación de los futuros agentes policiales, lo cual servirá para el desarrollo de acciones psicoeducativas y clínicas dirigidas al fortalecimiento y mejora de ambas variables.

Problema

De acuerdo a la revisión de Carrillo y Condo (2015) en el año 2012 el Instituto Nacional de Salud señaló que los trastornos de ansiedad son los más comunes, seguido por los trastornos del humor y del control de impulsos, y el Ministerio de Salud, que cuatro de cada diez peruanos sufren algún problema de salud mental, siendo la ansiedad y la depresión los males centrales en el país, solo en el primer semestre de 2012 se atendieron más de 267 mil casos.

El trabajo policial es considerado, con frecuencia, una ocupación dura, con un nivel de esfuerzo, responsabilidad y exposición a acontecimientos tristes y/o crueles, potencialmente perjudiciales para el bienestar psicológico de los agentes (Chávez, 2014). Canelo (s.f.) menciona que “la formación es, en la policía, factor de cambio y adaptación permanente a las exigencias sociales, debe ser trazadora de horizontes profesionales adelantándose al futuro”. En esta tarea, el establecimiento de una formación que propicie el fortalecimiento de la inteligencia emocional es adecuado a la práctica policial.

En ese sentido, el compromiso de cualquier academia policial es formar a policías competentes en el sentido personal y amplio de formar agentes capaces de resolver problemas que plantea la sociedad hoy en sus múltiples facetas de información, relación y compromiso con la seguridad ciudadana y protección de las libertades y derechos (Aguilar, 2012).

Sin embargo, muchos efectivos policiales carecen de los recursos psicológicos para enfrentar las situaciones o eventos que implican un alto grado de presión, donde quienes ya de por sí tienen rasgos de ansiedad en su personalidad, experimentan episodios de ansiedad. Acontecimientos extremos como la violencia o la muerte, con la que conviven a diario los policías en el cumplimiento de su deber, que ponen a los efectivos en un constante estado de angustia que empeora con el tiempo imposibilitando su desarrollo profesional. De ahí que, se plantea el desarrollo de competencias ligadas al control de emociones como elemento clave en el manejo de tales situaciones antes de llegar a ser un trastorno (Carrillo & Condo, 2016).

Específicamente, los reportes psicológicos de los alumnos de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú denotan una preocupación constante de los estudiantes con su desempeño académico, la relación con sus docentes, el momento de su egreso y el bienestar de sus familias, acompañados de pensamientos negativos hacia el futuro en virtud de su sueldo, el destaque o el riesgo de muerte, lo cual le conlleva a presentar problemas físicos, cognitivos y conductuales. Así también, se señala escasas cualidades para afrontar situaciones de tensión así como una lenta adaptación a nuevos acontecimientos conllevando a estrés.

Ante tales características emocionales y la ausencia de estudios locales que describan la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en este tipo de población, se propone la siguiente interrogante ¿Existe relación inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima, 2017?

Marco teórico-conceptual

La inteligencia emocional

La emoción

Existen diversas definiciones de las emociones, las cuales son propias del avance de la investigación sobre los procesos afectivos de los cuales forman parte tanto los sentimientos como las emociones. En ese sentido:

Uculmana (2004, p. 60), señala que la emoción es un proceso afectivo básico que consiste en una alteración orgánica y psíquica, que refleja la relación de nuestras necesidades con los objetos o situaciones del entorno. Esta surge súbitamente y desaparece pronto; la emoción puede convertirse en motivo si genera acciones de largo plazo; ciertas emociones tienen valor esencial para la supervivencia. Niveles altos de emoción pueden afectar el desempeño de tareas complejas como la concentración que requiere el estudio, pero no afectan el desarrollo de tareas simples, como inflar una llanta o subir una escalera.

Carozzo, Benites, Zapata y Horna (2012, p. 93), definen a la emoción como “una reacción intensa y relativamente breve del organismo que va acompañada de fuertes movimientos expresivos, especialmente en el rostro, y que está asociada a sensaciones corporales frente a informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno”. Los mismos autores expresan que los componentes de la emoción son: una concienciación subjetiva (sentimiento), una dimensión fisiológica (cambios corporales internos), una dimensión expresiva motora (manifestaciones conductuales externas) y una dimensión cognitiva (funcionamiento mental).

Teoría de la emoción

Las teorías más importantes de la emoción se pueden agrupar en tres categorías: fisiológicas, neurológicas y cognitivas. Las teorías fisiológicas sugieren que las respuestas intracorporales son las responsables de las emociones. Las teorías neurológicas proponen que la actividad en el cerebro lleva a respuestas emocionales. Y, finalmente, las teorías cognitivas argumentan que los pensamientos y otras actividades mentales juegan un papel esencial en la formación de las emociones (Corbin, 2017).

Por otro lado, Cannon desarrollo una teoría en los años 20, la cual fue ampliada por el fisiólogo Philip Bard, durante la década de los 30. Cannon señaló que las personas experimentan las reacciones fisiológicas asociadas a las emociones sin sentir la emoción. Por ejemplo, el corazón se puede acelerar porque practicas

deporte, no necesariamente por el miedo. Además, que sentimos las emociones al mismo tiempo que las reacciones fisiológicas (Apellido del autor/es, año). Concretamente, esta teoría sugiere que las emociones ocurren cuando el tálamo envía un mensaje al cerebro en respuesta a un estímulo, lo que provoca una reacción fisiológica. Al mismo tiempo, el cerebro también recibe un mensaje sobre la experiencia emocional. Esto ocurre de forma simultánea (Papanicolaou, 2004).

Inteligencia emocional

Una de las primeras contribuciones teóricas sobre este concepto la dieron Salovey y Mayer (1990), al definir la inteligencia emocional (IE) como “la habilidad para monitorear nuestros propios sentimientos y emociones y la de los demás, para discriminar entre ellas y usar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones”. Posteriormente, propusieron una revisión de esta definición enfatizando cuatro componentes primarios de la inteligencia emocional: la percepción, evaluación y expresión de la emoción; la facilitación emocional del pensamiento; la comprensión, análisis y el empleo del conocimiento emocional; y el control de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual (Salovey & Mayer, 1997).

Sin embargo, fue Goleman (1995) quién llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de su obra *La Inteligencia Emocional*, donde se define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Modelos teóricos de la inteligencia emocional

El estudio de la IE ha sido tratado desde diferentes perspectivas teóricas, configurando de esta manera una serie de enfoques, a continuación, se resumen cada una de estas teorías:

En primer lugar, se tiene el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997), que conceptualiza la inteligencia emocional a través de cuatro habilidades básicas: la

habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

En el contexto de la formación policial los alumnos se enfrentan diariamente a situaciones en las que tienen que recurrir al uso de las habilidades emocionales para adaptarse de forma adecuada a la vida policiaca. Por supuesto, quienes hacen las veces de docente debe también emplear su inteligencia emocional durante su actividad educativa para guiar con éxito tanto sus emociones como las de sus alumnos. En ese sentido, la inteligencia emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

Percepción emocional: las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a sí mismo, en otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente. También la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas (López, 2008).

Facilitación emocional del pensamiento: las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad (López, 2008).

Comprensión emocional: comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su

significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida. Habilidad para comprender sentimientos complejos; por ejemplo, el amor y odio simultáneo hacia una persona querida (pareja, hijos) durante un conflicto. Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo, de frustración a ira, de amor a odio (López, 2008).

Regulación emocional (emotional management): regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten (López, 2008).

En segundo lugar, se tiene el modelo de Bar-On (1997), que define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente. Como tal nuestra inteligencia emocional es un factor importante en la determinación de nuestra habilidad para tener éxito en la vida. Directamente influye en nuestro bienestar emocional general (Gabel, 2005).

Zambrano (2011), caracteriza a las personas emocionalmente inteligentes como sujetos capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, actualizar sus capacidades potenciales, llevar una vida regularmente saludable y feliz. Son capaces de comprender la manera como las otras personas se sienten de tener y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y responsables sin llegar a ser dependientes de los demás. Son generalmente optimistas, flexibles, realistas, tienen éxito en resolver sus problemas y afrontar el estrés sin perder el control.

Mientras que, Pérez (2013, p. 120) señala que “...para ser emocionalmente y socialmente inteligente es necesario comprender y expresarse, entender y relacionarse bien con los demás, para enfrentar con éxito las demandas diarias, desafíos y presiones”.

Así, de acuerdo al modelo general de BarOn la inteligencia general está compuesta tanto de la inteligencia cognitiva, evaluada por el CI (coeficiente intelectual) y la inteligencia emocional, evaluada por el CE (coeficiente emocional). Las personas saludables que funcionan bien y son exitosas poseen un grado suficiente de esta. La inteligencia emocional se desarrolla a través del tiempo, cambia a través de la vida, y puede ser mejorada con entrenamiento y programas remediativos como también por intervenciones terapéuticas. Se combina con otros determinantes importantes de nuestra habilidad para tener éxito en adaptarse a las demandas del medio ambiente, tales como las características básicas de la personalidad y la capacidad intelectual cognitiva (BarOn, 2000).

El modelo de Bar-On es multifactorial y se relaciona con el potencial para el rendimiento, antes que con el rendimiento en sí mismo (por ejemplo, el potencial para tener éxito antes que con el éxito en sí mismo) es un modelo orientado en el proceso antes que un modelo orientado hacia los logros. Este modelo comprende cinco componentes principales: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general. A su vez, cada una de estas amplias dimensiones involucra un número de subcomponentes que son habilidades relacionadas (BarOn, 2000).

El CE del componente intrapersonal: evalúa el sí mismo, el yo interior. Comprende los siguientes subcomponentes: comprensión emocional de sí mismo, que es la habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones; diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos; asertividad, que es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva; autoconcepto, que es la habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, reconociendo

nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades; autorrealización, que es la habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo; e independencia, que es la habilidad para autodirigirse, sentir seguridad de sí mismo con respecto a nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones (Abanto, Higuera & Cueto, 2000).

El CE del componente interpersonal: abarca las habilidades y el desempeño interpersonal. Comprende los siguientes subcomponentes: empatía, que es la habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás; las relaciones interpersonales, que es la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad; y la responsabilidad social, que es la habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social (Abanto, Higuera & Cueto, 2000).

El CE del componente de adaptabilidad: permite apreciar cuán exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemáticas. Comprende los siguientes subcomponentes: solución de problemas (SP), que es la habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas; la prueba de la realidad, que es la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo); y la flexibilidad, que es la habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes (Abanto, Higuera & Cueto, 2000).

El CE del componente del manejo del estrés: comprende los siguientes subcomponentes: tolerancia al estrés, que es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin desmoronarse, enfrentando activa y positivamente el estrés; y el control de los impulsos, que es la habilidad para

resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones (Abanto, Higuera & Cueto, 2000).

El CE del componente del estado de ánimo general: mide la capacidad de la persona para disfrutar de la vida, la perspectiva que tenga de su futuro, y el sentirse contenta en general. Comprende los siguientes subcomponentes: felicidad, que es la habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros, divertirse y expresar sentimientos positivos; y optimismo, que es la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos (Abanto, Higuera & Cueto, 2000).

En tercer lugar, se tiene el modelo de inteligencia emocional de Goleman (1995), donde la inteligencia emocional consiste en conocer las propias emociones. Este modelo toma como pieza clave de la inteligencia emocional el principio de Sócrates “conócete a ti mismo”; el tener conciencia de las propias emociones y reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas (Gabel, 2005). En este modelo se señalan las siguientes características:

Manejar las emociones: la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales (Gabel, 2005).

Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden (Gabel, 2005).

Reconocer las emociones de los demás: Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean (Gabel, 2005).

Establecer relaciones: el arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Inteligencia emocional y educación

Educar la inteligencia emocional es enseñar a los estudiantes a sentir inteligentemente y pensar emocionalmente, uniendo de manera significativa estas dos formas de inteligencia se tendrá personas con un coeficiente emocional alto, que se acepte así mismos y que además sean aceptados por quienes les rodean, que se muestren perseverantes, generosos, positivos y que generen confianza a su alrededor (Gaxiola, 2005). Sin embargo, el sistema educativo aún está más interesado en enseñar conocimientos que en educar a los jóvenes para aprender a utilizar y controlar sus emociones (Goleman, 1995, p. 231).

Dentro del sistema educativo se contemplan distintas formas de orientación, y una de ellas es la orientación para la prevención y el desarrollo, que trata aspectos muy importantes pero que no se encuentran en el curriculum ordinario. Dentro de este campo se trabajan habilidades sociales, temas transversales como educación para la salud, y también la educación emocional (Fernández, 2008).

La experiencia muestra que las carencias en las habilidades de la inteligencia emocional afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar; Y, por el contrario, si los estudiantes llegan a desarrollar eficazmente habilidades de inteligencia emocional obtendrán beneficios tanto en el rendimiento académico,

como en su bienestar psicológico y en sus relaciones interpersonales, así como en la prevención de conductas antisociales (Extremera & Fernández, 2002).

La IE parte de la convicción de que las instituciones educativas deberían promover situaciones que posibilitaran el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los estudiantes, sobre la base de que en el quehacer educativo se involucra tanto el ser físico como el mental, el afectivo y el social, en un todo. En esta tarea los profesores desempeñan un papel muy importante ya que deben ser, en todo momento, fundamentalmente educadores, en el más amplio sentido de la palabra, ni jueces ni miembros de un tribunal calificador. Su acción no puede limitarse a sancionar conductas inadecuadas o puntuar fríamente unos conocimientos del alumno, el diálogo profesor-alumno y alumno-profesor es esencial. Entender al alumno como persona, que tiene una dimensión superior al de mero estudiante, es imprescindible para comprender sus problemas y poder ayudarle a resolverlos.

La ansiedad

Definición

Este término fue inventado en el siglo XVIII por el físico escocés William Cullen, para describir una aflicción del sistema nervioso que produce nerviosismo. En el siglo XX, Freud señala que la neurosis no se debía a causas orgánicas, sino a la ansiedad cuando se reprimen los recuerdos y los deseos. Para Freud la conducta neurótica era la expresión de la ansiedad o una defensa en contra de esta. Romper y llegar hasta la mente consciente también es un signo peligroso para el ego. Luego este enfoque cambio cuando se hizo el manual de diagnóstico estadístico, ya que este sería utilizado por profesionales que incluían todas las teorías o modelos (Rodas, 2008).

A mediados del siglo XX muchos investigadores demuestran que la ansiedad puede ser resultado del condicionamiento y ciertas influencias ambientales. Al respecto, Skinner la define la ansiedad como una manifestación de la respuesta condicionada a una situación temida (Stein, 2010, p. 11); mientras que, Wolpe señala que la ansiedad es aquella pauta o pautas de respuesta automática que constituyen

una parte característica de las respuestas de los organismos a los estímulos nocivos (todo aquello que provoca cambios en los tejidos del organismo que conllevan a respuesta de evitación) (Carrillo & Condo, 2015).

Durante este periodo también se demostró que los patrones de pensamiento desadaptado sustentan la experiencia de la ansiedad. En ese sentido, Beck describe la ansiedad como un estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión o nerviosismo, y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardiacas, temblor, náuseas y vértigo. Para la escuela cognitiva la ansiedad es diferente al miedo, afirmando que la ansiedad es un proceso emocional y el miedo es un proceso cognitivo. El miedo involucra una apreciación intelectual de un estímulo amenazante y la ansiedad involucra una respuesta emocional a esa apreciación. (Carrillo & Condo, 2015).

Teoría Rasgo-estado desde el enfoque de la Personalidad

Desde el enfoque psicométrico-factorial que caracteriza la investigación de rasgos que definen la personalidad, Cattell fue el primero en medir e identificar el constructo ansiedad, entendiéndolo de dos formas diferentes: bien como la repercusión afectiva de la incertidumbre respecto al refuerzo o bien como algo específicamente asociado al motivo de miedo resultante de la depravación de cualquier motivo (Cattell & Sheier, 1961), a estas dos formas de la ansiedad se las denomina ansiedad-rasgo y ansiedad-estado. Lo más innovador de esta teoría es que no sólo define la ansiedad en términos de rasgo de personalidad, sino que la asocia con procesos motivacionales poniendo el énfasis en los constructos de este tipo que denomina “rasgos dinámicos”. Así pues, la ansiedad es una supresión de la expresión del comportamiento que se combina paradójicamente con un incremento de la disposición dinámica (Cattell & Kline, 1982).

Spielberger, al igual que Cattell, distingue conceptual y operacionalmente entre ansiedad como estado transitorio y como rasgo de personalidad relativamente estable. Además, este autor en su teoría diferencia entre estados de ansiedad, estímulos condicionados, que provocan estos estados, y defensas para evitarlos y

aliviarlos. El proceso comienza por una valoración cognitiva por parte del individuo, de los estímulos externos e internos, si bien esta valoración estará mediatizada por el rasgo de ansiedad más o menos marcado que posea el sujeto. Así pues aquellos sujetos que realicen una valoración en términos de peligro o amenaza, experimentarán un incremento de niveles de ansiedad o bien se desencadenarán una serie de mecanismos de defensa con el objeto de minimizar, reducir o eliminar el estado de ansiedad.

El rasgo de ansiedad hace referencia a la tendencia que tiene el individuo a reaccionar de forma ansiosa como resultado de una interpretación, peligrosa o amenazante de los estímulos o situaciones a las que se enfrenta. No obstante, existen diferencias en cuanto al grado de ansiedad que una persona experimenta, puesto que en ella influyen tanto factores biológicos como aprendidos a los que se les añaden la experiencia. El estado de ansiedad hace referencia a un estado emocional transitorio o a una condición del organismo humano que varía en intensidad y duración. Se experimenta ante situaciones que el individuo percibe como amenazantes o peligrosas, y se caracteriza por ser subjetiva, por la percepción consciente de sentimientos de tensión y aprensión y por una alta activación del sistema nervioso autónomo, lo que da lugar a una gran variedad de cambios fisiológicos o corporales. Existiendo una estrecha relación entre rasgo y estado, de modo que un individuo con un alto rasgo de ansiedad tenderá a reaccionar más frecuentemente de forma ansiosa o con estados de ansiedad, siendo éstos generalmente más intensos y duraderos (Miguel-Tobal, 1996).

Para Spielberger (1989), las diferencias entre rasgo y estado consisten, por una parte, en la potenciación ligada al rasgo, frente a la actualización unida al estado. Así, la ansiedad-estado será la combinación de sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello a una elevada activación del organismo. La ansiedad-rasgo sería una disposición de la personalidad, tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y responder a ellas con niveles elevados de ansiedad estado. La ansiedad-estado conlleva cambios fisiológicos como elevación de la frecuencia cardíaca, de la presión

sanguínea, respiración intensa, rápida y superficial, dilatación de las pupilas, erección capilar, sequedad de boca e incremento de la transpiración; mientras que, la ansiedad rasgo no es directamente observable a través del comportamiento del individuo, sino que ha de ser inferida a partir de la frecuencia con la que un individuo experimenta elevaciones en su ansiedad estado.

Spielberger, (citado en Navlet, 2012) resume su teoría de la ansiedad rasgo-estado en los siguientes puntos:

- Las situaciones que sean valoradas por el individuo como amenazantes evocarán un estado de ansiedad. A través de los mecanismos de feedback sensorial y cognitivo, los niveles altos de ansiedad estado serán experimentados como displacenteros.
- La intensidad de la reacción de un estado de ansiedad será proporcional a la cantidad de amenaza que esta situación posee para el individuo. La duración de un estado de ansiedad dependerá de la persistencia del individuo en la interpretación de la situación como amenazante.
- Los individuos con niveles altos en cuanto a rasgo de ansiedad percibirán las situaciones que conllevan fracasos o amenazas para su autoestima, como más amenazantes que las personas con bajo nivel en rasgo de ansiedad.
- Las elevaciones en estados de ansiedad pueden ser expresadas directamente en conducta, o pueden servir para iniciar defensas psicológicas que en el pasado fueron efectivas en la reducción de ansiedad.
- Las situaciones estresantes ocurridas frecuentemente pueden causar en el individuo un desarrollo de respuestas específicas o mecanismos de defensa psicológicos dirigidos a reducir o minimizar los estados de ansiedad.

Cuadro 1. Definición conceptual y operacional de la variable inteligencia emocional.

VARIABLE	DEFINICIÓN TEÓRICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICE DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Inteligencia emocional	La inteligencia emocional es definida como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente (Modelo de BarOn, 1977)	Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de emocionales de sí mismo. - Asertividad - Autoconcepto - Autorrealización - Independencia 	Nominal	Test de Baron prueba de 133 ítems. Evaluación de las aptitudes emocionales de la personalidad como determinantes para alcanzar el éxito general y mantener una salud emocional positiva.
		Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía - Relaciones interpersonales - Responsabilidad social 		
		Adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Solución de problemas - Prueba de la realidad - Flexibilidad 		
		Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia al estrés - Control de los impulsos 		
		Estado de ánimo general	<ul style="list-style-type: none"> - Felicidad - Optimismo 		

Cuadro 2. Definición conceptual y operacional de la variable ansiedad.

VARIABLE	DEFINICIÓN TEÓRICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICE DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Ansiedad rasgo-estado	Supresión de la expresión del comportamiento que se combina paradójicamente con un incremento de la disposición dinámica (Cattell y Kline, 1982)	Ansiedad-estado	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración en términos de peligro de situaciones particulares. - Acciones dirigidas a minimizar, reducir o eliminar el estado de ansiedad. 	Ordinal	Test de STAI de 40 ítems. Es un inventario auto evaluativo, diseñado para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable).
		Ansiedad-rasgo	<ul style="list-style-type: none"> - Tendencia que tiene el individuo a reaccionar de forma ansiosa. 		

Hipótesis

Hipótesis alternativa

Existe relación entre la inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima, 2017.

Hipótesis nula

No existe relación entre la inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima, 2017.

Objetivos

Objetivo general

Establecer la relación entre inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima, 2017.

Objetivos específicos

1. Determinar la relación entre el componente intrapersonal de inteligencia emocional y la ansiedad rasgo-estado.
2. Determinar la relación entre el componente interpersonal de inteligencia emocional y la ansiedad rasgo-estado.
3. Determinar la relación entre el componente adaptabilidad de inteligencia emocional y la ansiedad rasgo-estado.
4. Determinar la relación entre el componente manejo del estrés de inteligencia emocional y la ansiedad rasgo-estado.
5. Determinar la relación entre el componente estado de ánimo general de inteligencia emocional y la ansiedad rasgo-estado.

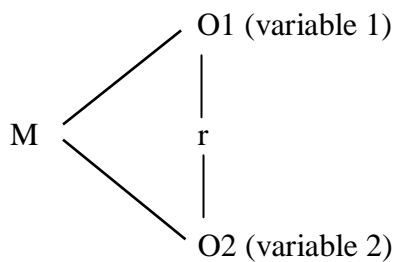
METODOLOGÍA

Tipo y diseño de investigación

La investigación por la naturaleza de los procedimientos de observación y análisis de la realidad utiliza un enfoque cuantitativo. Toda vez que, se propone la utilización de técnicas estadísticas e instrumentos estructurados para recolección de información y medición de variables (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, pp. 4-6).

Por su enfoque cuantitativo y en concordancia con los objetivos propuestos el proyecto se enmarca en un nivel de investigación relacional, de diseño epidemiológico analítico o correlacionales-causales de corte transversal, toda vez que se busca establecer relaciones entre variables en un momento determinado, sin precisar el sentido de causalidad, limitándose a señalar los factores de riesgo (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 154; Supo, 2012, p. 3).

Diagrama



M = Estudiantes.

O1 = Inteligencia emocional.

O2 = Ansiedad rasgo-estado.

Población y muestra

La población es el conjunto de todos los individuos (objetos, personas, documentos, data, eventos, empresas, situaciones, etc.) a investigar. La población es el conjunto de sujetos o cosas que tienen una o más propiedades en común, se encuentran en un espacio o territorio y varían en el transcurso del tiempo. (Vara, 2012, p. 221).

La población considerada en el presente estudio está conformada por 487 estudiantes del 5° año de la Escuela de Oficiales de la PNP Mariano Santos Mateo, en Lima-Perú, de los cuales 419 son varones y 68 mujeres, distribuidos en dos secciones “A” y “B”.

La muestra no probabilística por conveniencia quedó conformada por 48 estudiantes según se muestra a continuación:

Tabla 1. Distribución de la muestra según sección y sexo de los estudiantes de la EO PNP Mariano Santos Mateo.

Sección	Sexo		Total
	Varones	Mujeres	
5To A	21	3	24
5To B	22	2	24
Total	43	5	48

Fuente: Elaboración propia.

Criterios de Inclusión.

- Estudiante mujer o varón del 5to año de la EO PNP Mariano Santos Mateo.
- Asistencia a clases regular y el día de la aplicación de los instrumentos.
- Aceptación voluntaria escrita de participación en el estudio.

Criterios de exclusión.

- Estudiantes sin matrícula vigente al momento del estudio.
- Estudiantes con dificultades para comunicarse.
- Sin firma del consentimiento informado.

Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Carrasco (2008) define a las técnicas de investigación como “el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores en cada una de las etapas de la investigación científica” (p. 274). Para el desarrollo de la presente investigación se utilizará la técnica de la encuesta. De acuerdo con Bernal (2010) la encuesta es definida como “una técnica de recolección de

información, se fundamenta en un cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas” (p. 194).

Para la recolección de datos se utilizarán instrumentos previamente validados y de alta confiabilidad, los cuales se detallan a continuación: EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory adaptado y el Inventario de ansiedad Rasgo-Estado.

Ficha técnica del EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory adaptado

Nombre de la prueba	EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory
Autor	Zoila Abanto, Leonardo Higuera y Jorge Cueto
Año	2000
Descripción	Se requiere aproximadamente de 30 a 40 minutos para completarlo; sin embargo, no existen límites de tiempo impuestos. El ICE de Baron es adecuado para individuos de 16 años o más. La evaluación genera resultados de tres escalas de validez, un resultado CE total, resultados de cinco escalas compuestas y los resultados de quince subescalas del CE.
Numero de Ítems	133
Adaptación	Peruana
Validez	Validez de contenido, validez aparente, validez convergente, validez divergente, validez discriminante, validez predecible
Confiabilidad	Reprueba
Población	1246 muestra peruana individuos de ambos sexos, aspirante a diversos tipos de empleo.

Ficha Técnica del Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado

Nombre de la prueba	Inventario de ansiedad Rasgo-Estado
Autor	Spielberger, Gorsuch & Lushene.
Adaptación	Arias (1990).
Descripción	La escala A – Rasgo está compuesta por veinte afirmaciones en donde el sujeto en evaluación tiene que contestar cómo se siente generalmente mediante una escala Likert (1 casi nunca, 2 algunas veces, 3 frecuentemente y 4 casi siempre). La escala A – Estado contiene 20 afirmaciones frente a las cuales el individuo evaluado tiene que contestar cómo se siente en un momento dado mediante una escala Likert (1 no en lo absoluto, 2 un poco, 3 bastante y 4 mucho).
Numero de ítems	40
Confiabilidad	Consistencia Interna
Validez	Validez de contenido, validez e constructo, validez concurrente, validez clínica.

Procedimiento de recolección de datos

1. Se presentó una carta al director de la EO PNP Mariano Santos Mateo, solicitando las facilidades para la investigación así como firme el consentimiento informado.
2. Se estableció la fecha, los horarios y se preparó el material que se utilizará para la realización de la investigación.
3. Del proceso para la aplicación de la prueba: se explicó la importancia de la investigación a los estudiantes y se aplicó la prueba.
4. En todo momento se tuvo en cuenta los procedimientos para protección de los derechos humanos de los sujetos en estudio:
 - Para proteger la autonomía y responsabilidad de los sujetos en estudio se solicitará el consentimiento informado antes de aplicar el instrumento.
 - No se causará daño ya que no se utilizará métodos invasivos que coloquen en riesgo a los estudiantes.
 - Se garantizará la confidencialidad de la información, ya que se utilizará el secreto profesional debido a que los datos serán presentados en cuadros estadísticos.

- Los datos serán utilizados única y exclusivamente para fines de la investigación después del procesamiento del mismo, se desecharán los test para proteger la confidencialidad de los estudiantes.
- El trato que se les dará a los estudiantes evaluados será cortés, respetando la dignidad del ser humano.

Procesamiento y análisis de la información

Se utilizó el siguiente procedimiento:

- Se hizo uso del paquete estadístico SPSS para WINDOWS, versión 21.0, en español para realizar las siguientes actividades:
 - Se diseñó una matriz de datos con la finalidad de hacer el conteo de respuestas dadas en los instrumentos.
 - Se utilizó la estadística descriptiva (Tablas y porcentajes).
 - Para determinar la relación (correlación), previamente se realizó una prueba de normalidad de los puntajes totales para cada componente o factores de las variables y para cada variable en general.
 - Considerando que los puntajes no tienen distribución normal se procedió a calcular el coeficiente de correlación de Spearman.
 - Finalmente, para la prueba de hipótesis, se calculó una prueba T Student para ver si el coeficiente de correlación es o no significativa. Para la interpretación se consideró los siguientes niveles
- 0.0 > r > 0.20 correlación no significativa
 0.20 > r > 0.40 correlación baja
 0.40 > r > 0.70 significativa correlación
 0.70 > r > 1.00 Alta correlación

Estos rangos se utilizará para el caso de que r sea positivo (relación directa) o para el caso de r negativo (relación inversa). Mientras que para la prueba de hipótesis se tiene que:

Si $p > 0.05$ no existe relación significativa.

Si $p < 0.05$ existe una relación significativa.

RESULTADOS

Análisis

En la tabla 2 se puede apreciar que entre la inteligencia y el nivel de ansiedad como rasgo en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación directa no significativa ($r=0.109$ y $p>0.05$).

También se tiene que entre la inteligencia y el nivel de ansiedad como estado en los estudiantes de la EO-PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación directa no significativa ($r=0.142$ y $p>0.05$).

Tabla 2. Relación entre inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.

Variables		Correlación de Spearman	<i>p</i>
Inteligencia emocional	Ansiedad-Rasgo	0.109	0.461
	Ansiedad-Estado	0.142	0.334

Fuente: Encuesta a estudiantes.

En la tabla 3 se puede apreciar que entre la inteligencia emocional intrapersonal y el nivel de ansiedad como rasgo en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación directa de nivel bajo y no significativa ($p>0.05$).

También se tiene que entre la inteligencia emocional intrapersonal y el nivel de ansiedad como estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación directa no significativa ($p>0.05$).

El 56% manifiesta una Inteligencia intrapersonal que necesita mejorarse.

Tabla 3. Relación entre el componente intrapersonal de inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.

Variables		Correlación de Spearman	<i>p</i>
Componente Intrapersonal	Ansiedad-Rasgo	0.250	0.085
	Ansiedad-Estado	0.065	0.658

Fuente: Encuesta a estudiantes.

En tabla 4 se puede apreciar que entre la inteligencia emocional interpersonal y el nivel de ansiedad como rasgo en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación directa no significativa ($p>0.05$).

También se tiene que entre la inteligencia emocional interpersonal y el nivel de ansiedad como estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación directa no significativa ($p>0.05$).

El 64.6% manifiesta una Inteligencia interpersonal bien desarrollada.

Tabla 4. Relación entre el componente interpersonal de inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.

Variables		Correlación de Spearman	<i>p</i>
Componente Interpersonal	Ansiedad-Rasgo	0.045	0.763
	Ansiedad-Estado	0.137	0.352

Fuente: Encuesta a estudiantes.

En la tabla 5 se puede apreciar que entre la inteligencia emocional Adaptabilidad y el nivel de ansiedad como rasgo en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación inversa no significativa ($p>0.05$).

También se tiene que entre la inteligencia emocional Adaptabilidad y el nivel de ansiedad como estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación inversa no significativa ($p>0.05$).

El 85.4% manifiesta una Inteligencia adaptabilidad alcanzo un nivel promedio.

Tabla 5. Relación entre el componente adaptabilidad de inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.

Variables		Correlación de Spearman	<i>p</i>
Componente Adaptabilidad	Ansiedad-Rasgo	-0.010	0.944
	Ansiedad-Estado	-0.041	0.781

Fuente: Encuesta a estudiantes.

En la tabla 6 se puede apreciar que entre la inteligencia emocional Manejo de estrés y el nivel de ansiedad como rasgo en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación directa no significativa ($p>0.05$).

También se tiene que entre la inteligencia emocional Manejo de estrés y el nivel de ansiedad como estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación inversa no significativa ($p>0.05$).

El 89.6% manifiesta una Inteligencia manejo del estrés alcanzo un nivel promedio.

Tabla 6. Relación entre el componente manejo de estrés de inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.

Variable		Correlación de Spearman	p
Componente Manejo de estrés	Ansiedad-Rasgo	0.002	0.987
	Ansiedad-Estado	-0.068	0.645

Fuente: Encuesta a estudiantes.

En la tabla 7 se puede apreciar que entre la inteligencia emocional Estado de ánimo y el nivel de ansiedad como rango en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación directa no significativa ($p>0.05$).

También se tiene que entre la inteligencia emocional Estado de ánimo y el nivel de ansiedad como estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación inversa no significativa ($p>0.05$).

El 52.1% manifiesta una Inteligencia estado de ánimo general alcanzo un nivel promedio

Tabla 7. Relación entre el componente estado de ánimo general de inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”, Lima 2017.

Variables		Correlación de Spearman	<i>p</i>
Componente Estado de ánimo general	Ansiedad-Rasgo	0.185	0.208
	Ansiedad-Estado	-0.105	0.476

Fuente: Encuesta a estudiantes.

Discusión

En el presente estudio no se logró determinar una relación significativa entre el nivel de inteligencia y el nivel de ansiedad Rasgo-Estado en los estudiantes de la EO PNP “Mariano Santos Mateo”-Lima 2017, existe una relación directa no significativa ($r=0.109$ y $p>0.05$; $r=0.142$ y $p>0.05$). Resultados similares fueron hallados por Carrillo y Condo (2015) en estudiantes de educación superior en Lima, determinándose la independencia entre ambas variables. Es decir que, la inteligencia emocional no determina la ansiedad o viceversa.

Por otro lado, respecto a los niveles de ansiedad, el 93.8% de los estudiantes tienen un nivel bajo de Ansiedad-Rasgo y el 100% un nivel medio de Ansiedad-Estado, lo que permiten inferir que los estudiantes han desarrollado respuestas específicas o mecanismos de defensa psicológicos dirigidos a reducir o minimizar los estados de ansiedad que los aqueja. Considerando las características de la labor policial, se puede decir que los futuros agentes podrán responder de manera efectiva y eficaz a los elementos que obran al margen de la ley.

Respecto a la relación de la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la ansiedad Rasgo-Estado, no se encontró relaciones significativas. Específicamente, en el componente intrapersonal el 56.3% de estudiantes alcanzó un nivel necesita mejorarse, lo que indica limitaciones para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva (Abanto et al, 2000). Competencia necesaria para atender las necesidades de la población. Este componente no se asocia significativamente a la ansiedad como rasgo y como estado. Es decir que, los niveles de ansiedad no se deben al nivel del componente intrapersonal de la inteligencia emocional.

En cuanto al componente interpersonal, el 64.6% de estudiantes alcanzó un nivel bien o muy bien desarrollado, indicando que los futuros policías tienen muy desarrollada su responsabilidad social y empatía, que les permitirá demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social (Abanto, Higuera & Cueto, 2000). Competencia necesaria para el buen ejercicio policial en busca el bienestar social. Este componente no se asocia significativamente a la ansiedad como rasgo y como estado. Es decir que, los niveles de ansiedad no se vinculan al nivel del componente interpersonal de la inteligencia emocional.

En lo concerniente al componente adaptabilidad, el 85.4% de estudiantes alcanzó un nivel promedio, mostrando cierta capacidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas, aunque con cierta dificultad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentan y lo que en la realidad existe; con una flexibilidad promedio para el ajuste de emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes (Abanto, Higuera & Cueto, 2000). Situación semejante fue hallada por Chávez (2014) quien señala que a mejor manejo de las emociones mejor será el afronte y adaptación a las diferentes situaciones que experimente el policía. Competencia necesaria para afrontar las situaciones tan variables y cambiantes del ejercicio policial al tratar de mantener el orden interno. Este componente no se asocia significativamente a la ansiedad como rasgo y como estado. Es decir que, los niveles de ansiedad no son determinados por el nivel del componente adaptabilidad de la inteligencia emocional.

Sobre el componente manejo del estrés, se observó que 89.6% de estudiantes alcanzó un nivel promedio, mostrando cierta tolerancia al estrés, afrontando bien algunos eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin desmoronarse; manteniendo en la mayoría de las veces el control de los impulsos y emociones (Abanto, Higuera & Cueto, 2000). Resultados similares fueron comunicados por Calienes y Díaz (2012), quienes hallaron en la mayoría de los sub oficiales un nivel promedio de inteligencia emocional para el manejo del estrés. Capacidad necesaria para afrontar el estrés que conllevan los acontecimientos vividos como parte del quehacer policiaco muchas veces rodeado de violencia y muerte. Este componente no se asocia significativamente a la ansiedad como rasgo y como estado. Es decir que, el nivel del componente manejo del estrés de la inteligencia emocional no es concluyente en los niveles de ansiedad.

Finalmente, el componente estado de ánimo general evidenció un nivel promedio en el 52.1% y bien desarrollado en el 41.7% de estudiantes, evidenciándose, contrariamente a los reportes psicológicos, una perspectiva buena del futuro, con un sentimiento de felicidad y satisfacción con su vida así como actitudes positivas a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos (Abanto, Higuera & Cueto, 2000). Este resultado puede encontrar explicación en las características del estudiante, los cuales cuentan con una fuerte vocación y motivación, así como por las particularidades del ejercicio policial de los Oficiales de la PNP, pues al egreso contarán con un trabajo estable, bien remunerado y con reconocimiento social. Resultados distintos a lo comunicado por Acurio y Morejón

(2017). Sin embargo, también existen situaciones difíciles que viven a diario de los policías en del cumplimiento de su deber, que quienes desarrollen esta capacidad podrán superar efectivamente. Este componente no se asocia significativamente a la ansiedad como rasgo y como estado. Es decir que, el nivel del componente estado de ánimo general de la inteligencia emocional no es determinante en los niveles de ansiedad.

A pesar de no encontrarse relación entre las variables, se puede señalar que una adecuada inteligencia emocional dentro del ámbito policial influye de forma positiva sobre la estabilidad emocional, la sociabilidad, el sentido del deber, la confianza y preocupación en y por los demás, la responsabilidad y autoexigencia en el trabajo, la utilización de adecuadas estrategias de afrontamiento al estrés y disfrutar de una mejor salud mental. En consecuencia, todos estos aspectos favorecen el bienestar psicológico de los/las policías, tanto en sus relaciones personales como en el desarrollo de su actividad laboral.

CONCLUSIONES

- La inteligencia emocional no se relaciona de manera significativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima, 2017, es decir son variables independientes entre sí.
- Los componentes intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general de la inteligencia emocional no se relacionan de manera significativa con la ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima, 2017.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar una investigación que incluya una muestra representativa de la población de interés, toda vez que permitirá tener un mayor espectro de personalidades.
- Ante los niveles bajos de inteligencia emocional, se recomienda a los directivos de la institución el desarrollo de acciones psicoeducativas para fortalecer este componente psicológico de la personalidad
- Considerando las características del trabajo policial se recomienda a la institución una evaluación más detallada de los estudiantes para identificar problemas referidos a la ansiedad como medida preventiva para el bienestar psicológico de esta población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abanto, Z., Cueto, J., Higuera, L. (2000). *Inventario de Cociente Emocional de Baron (Test para la medida de la Inteligencia Emocional)*. Lima: Manual Técnico.
- Acurio, A. & Morejón, M. (2017). *Inteligencia emocional y estrés laboral en militares de la brigada de caballería blindada n° 11 “Galápagos” de Riobamba, período marzo – agosto 2016*. [Tesis de licenciatura]. Universidad nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- Aguilar, R. (2011). *Propuesta de un proyecto de formación inicial de los cuerpos de policía local de la Comunitat Valenciana basado en competencias*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación*. Tercera edición. México: Pearson Educación.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Tercera edición. Colombia: Pearson Educación.
- Calienes, V. & Díaz, F. (2012). *Inteligencia emocional y Síndrome de Burnout en los sub-oficiales de la Policía Nacional del Perú*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Católica Santa María, Arequipa, Perú.
- Carrasco, S. (2008). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: Edit. San Marcos.
- Carrillo, S. & Condo, Ch. (2015). *Inteligencia Emocional y Ansiedad estado-rasgo en una institución educativa superior de Lima*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima.
- Castillo, N. & Rodríguez, L. (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, Lima, Perú.

- Corbin, J. (23 Julio de 2017). Psicología emocional: principales teorías de la emoción. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/psicologia/psicologia-emocional>
- Chávez, F. (2014). *Emociones y Estrategias de Afrontamiento en Policías de la Provincia de Buenos Aires*. [Tesis de Grado]. Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC115046.pdf>.
- Gabel, S. (2005). *Inteligencia Emocional Perspectivas y aplicaciones ocupacionales*. [Tesis de licenciatura]. Universidad ESAN. Recuperado de <http://www.esan.edu.pe/publicaciones/documentos-de-trabajo/2005/numero-16/InteligenciaEmoc2.pdf>.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Isabel, F. (2014). *Emociones y estrategias de afrontamiento en policías de la Provincia de Buenos Aires*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina.
- López, M., Acosta, I., García, LA. & Fumero, A. (2006). Inteligencia Emocional en policías locales. *Ansiedad y Estrés*, 12 (2-3), 463-477.
- Navlet, S. (2012). *Ansiedad, Estrés y Estrategias de Afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. [Tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/15771/1/T33813.pdf>.
- Ysern, L. (2016). *Relación entre la inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y adolescencia*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia, Valencia, España.

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento para la recolección de la información

ÁPENDICE A

Inventario de Inteligencia Emocional de Bar On

INTRODUCCIÓN

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 un aspa el número.**

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación.

Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés 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 cómo 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 actúo paso a paso.
2. Es duro para mí disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.

12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo 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 cómo 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 sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.
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 me dice que baje el tono de voz cuando discuto.

59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y a perder contacto con lo que ocurre a mí alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir “no” aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, 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 a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).

103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto 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 que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

Hoja de respuestas del Inventario Emocional de Bar On

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Colegio: Estatal () Particular
 Estado civil: _____ Procedencia: () Otro: () _____
 Fecha: _____
 Padres: Juntos () Separados ()

Escoge UNA de las 5 alternativas:

	Rara vez o nunca	Pocas veces es mi caso	A veces es mi caso	Muchas veces	Con mucha frecuencia o
--	-------------------------	-------------------------------	---------------------------	---------------------	-------------------------------

1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5
25	1	2	3	4	5
26	1	2	3	4	5
27	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5
29	1	2	3	4	5
30	1	2	3	4	5
31	1	2	3	4	5
32	1	2	3	4	5
33	1	2	3	4	5
34	1	2	3	4	5
35	1	2	3	4	5
36	1	2	3	4	5
37	1	2	3	4	5
38	1	2	3	4	5
39	1	2	3	4	5
40	1	2	3	4	5
41	1	2	3	4	5
42	1	2	3	4	5
43	1	2	3	4	5
44	1	2	3	4	5
45	1	2	3	4	5
46	1	2	3	4	5
47	1	2	3	4	5
48	1	2	3	4	5
49	1	2	3	4	5
50	1	2	3	4	5
51	1	2	3	4	5
52	1	2	3	4	5
53	1	2	3	4	5
54	1	2	3	4	5
55	1	2	3	4	5
56	1	2	3	4	5
57	1	2	3	4	5
58	1	2	3	4	5
59	1	2	3	4	5
60	1	2	3	4	5
61	1	2	3	4	5
62	1	2	3	4	5
63	1	2	3	4	5
64	1	2	3	4	5
65	1	2	3	4	5
66	1	2	3	4	5
67	1	2	3	4	5
68	1	2	3	4	5
69	1	2	3	4	5
70	1	2	3	4	5
71	1	2	3	4	5
72	1	2	3	4	5
73	1	2	3	4	5
74	1	2	3	4	5
75	1	2	3	4	5
76	1	2	3	4	5
77	1	2	3	4	5
78	1	2	3	4	5
79	1	2	3	4	5
80	1	2	3	4	5
81	1	2	3	4	5
82	1	2	3	4	5
83	1	2	3	4	5
84	1	2	3	4	5
85	1	2	3	4	5
86	1	2	3	4	5
87	1	2	3	4	5
88	1	2	3	4	5
89	1	2	3	4	5
90	1	2	3	4	5
91	1	2	3	4	5
92	1	2	3	4	5
93	1	2	3	4	5
94	1	2	3	4	5
95	1	2	3	4	5
96	1	2	3	4	5
97	1	2	3	4	5
98	1	2	3	4	5
99	1	2	3	4	5
100	1	2	3	4	5
101	1	2	3	4	5
102	1	2	3	4	5
103	1	2	3	4	5
104	1	2	3	4	5
105	1	2	3	4	5
106	1	2	3	4	5
107	1	2	3	4	5
108	1	2	3	4	5
109	1	2	3	4	5
110	1	2	3	4	5
111	1	2	3	4	5
112	1	2	3	4	5
113	1	2	3	4	5
114	1	2	3	4	5
115	1	2	3	4	5
116	1	2	3	4	5
117	1	2	3	4	5
118	1	2	3	4	5
119	1	2	3	4	5
120	1	2	3	4	5
121	1	2	3	4	5
122	1	2	3	4	5
123	1	2	3	4	5
124	1	2	3	4	5
125	1	2	3	4	5
126	1	2	3	4	5
127	1	2	3	4	5
128	1	2	3	4	5
129	1	2	3	4	5
130	1	2	3	4	5
131	1	2	3	4	5
132	1	2	3	4	5
133	1	2	3	4	5

ÁPENDICE B

SXE

Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado IDARE

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

Especialidad al que postulas: _____ Trabajas: (SI) (NO) Vives con: _____

Instrucciones

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado.....	1	2	3	4
2. Me siento seguro.....	1	2	3	4
3. Estoy tenso.....	1	2	3	4
4. Estoy contrariado.....	1	2	3	4
5. Estoy a gusto.....	1	2	3	4
6. Me siento alterado.....	1	2	3	4
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo.....	1	2	3	4
8. Me siento descansado.....	1	2	3	4
9. Me siento ansioso.....	1	2	3	4
10. Me siento cómodo.....	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí mismo.....	1	2	3	4
12. Me siento nervioso.....	1	2	3	4
13. Me siento agitado.....	1	2	3	4
14. Me siento “a punto de explotar”.....	1	2	3	4
15. Me siento reposado.....	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho.....	1	2	3	4
17. Estoy preocupado.....	1	2	3	4
18. Me siento muy excitado y aturdido.....	1	2	3	4
19. Me siento alegre.....	1	2	3	4
20. Me siento bien.....	1	2	3	4

Instrucciones

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique *cómo se siente generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1. Me siento bien.....	1	2	3	4
2. Me canso rápidamente.....	1	2	3	4
3. Siento ganas de llorar.....	1	2	3	4
4. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.....	1	2	3	4
5. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente.....	1	2	3	4
6. Me siento descansado.....	1	2	3	4
7. Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”.....	1	2	3	4
8. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.....	1	2	3	4
10. Soy feliz.....	1	2	3	4
11. Tomo las cosas muy a pecho.....	1	2	3	4
12. Me falta confianza en mí mismo.....	1	2	3	4
13. Me siento seguro.....	1	2	3	4
14. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades.....	1	2	3	4
15. Me siento melancólico.....	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho.....	1	2	3	4
17. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.....	1	2	3	4
18. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.....	1	2	3	4
19. Soy una persona estable.....	1	2	3	4
20. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado.....	1	2	3	4

Anexo 2. Fotos de la Evaluación



