

CAPITULO I
PLANTEAMIENTO
Y JUSTIFICACIÓN
DEL PROBLEMA

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En la actualidad se puede observar que la inteligencia emocional y la autoestima fueron cobrando mayor importancia respecto a tiempos anteriores; se puede decir que la autoestima es un concepto ampliamente utilizado hoy en día, puesto que cada persona tiene una autoestima ya sea esta baja, media o alta, dependiendo de la percepción, valoración y juicio positivo o negativo que hace la persona de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

“La inteligencia emocional y la autoestima son dos elementos fundamentales en la configuración de la personalidad. La autoestima representa un indicador de la aceptación que tenemos de nosotros mismos, y la inteligencia emocional nos dota de las habilidades necesarias para afrontar y solucionar situaciones que pondrían en peligro dicha aceptación personal” (Soriano y Clemente, 2010, p. 42)

Se puede definir a la **inteligencia emocional** *“como el conjunto de habilidades que contribuyen al buen funcionamiento y al éxito que son diferentes al CI. Se divide en inteligencia emocional intrapersonal, o habilidad para comunicarse eficazmente con uno mismo y para manejar en forma óptima las propias emociones, que está compuesta por la autoconciencia emocional, la autorregulación y la automotivación. La inteligencia emocional interpersonal, o habilidad para comprender y manejar eficazmente las emociones ajenas, que se divide a su vez, en empatía y habilidades sociales.”* (Goleman,1996, p. 18)

Posteriormente reformula esta definición de la siguiente manera: *“capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”*. (Goleman,1999, p. 98)

Respecto a la **autoestima** se define como *“la valoración que uno tiene de sí mismo, se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función a la seguridad, cariño y amor que la persona recibe de su entorno. La autoestima se va construyendo a partir de las personas que nos rodean, de las experiencias, vivencias, siendo la más importante para su adquisición, la infancia y la adolescencia.”* (Ramírez y Almidón,1999, p.50)

“La autoestima en jóvenes universitarios juega un papel muy importante dentro de la formación de éstos, puesto que con ella pueden afrontar de una buena forma los obstáculos que durante su formación se les pueden presentar” (González, Valdez y Serrano, 2003 p. 234).

De acuerdo a investigaciones que ya fueron realizadas se presenta a continuación estudios a nivel internacional, nacional y local relacionados con el trabajo de investigación propuesto.

A nivel internacional, en un estudio realizado sobre la inteligencia emocional por: Durán y Rey (2010) descubrieron que en Estados Unidos los adolescentes residentes de Barcelona presentan puntuaciones mínimamente más altas en la variable atención emocional que los mexicalenses. Los varones residentes de Barcelona que viven en Mexicali creen que tienen una adecuada capacidad para registrar los estímulos emocionales en sí mismo conociendo la emoción que los invade en un momento dado.

Se puede observar cómo los adolescentes que manifiestan prestar mayor atención a sus emociones informan de más satisfacción consigo mismo con sentimiento positivo de su identidad y con fuerza del yo –autoestima-. Y sucede una relación proporcional en sentido negativo, donde los adolescentes que perciben que tienen dificultad en identificar los sentimientos en el mismo momento en el que surgen también presentan constantemente un sentimiento de insatisfacción consigo mismo y de inseguridad, lo que indica escasa autoestima.

En Guatemala, Alvarado (2012) realizó una investigación titulada “*relación entre la inteligencia emocional y relaciones interpersonales en un grupo de empleados*”. La muestra que se utilizó para el estudio estuvo conformada por 25 empleados pertenecientes a la empresa. Concluyó que la mayor parte de los colaboradores que se ubican en los rangos de 21 a 45 años, se localizan en un nivel adecuado, respecto al control de sus emociones y sentimientos. Sin embargo, es importante mencionar que los empleados entre las edades de 21 a 25 años, un 15% de los sujetos se encuentran en un nivel bajo lo cual indica que deben mejorar el control de las emociones y sentimientos.

En otra investigación que realizó, Guerra (2010) titulada “*Inteligencia emocional y desempeño docente en el proceso de enseñanza aprendizaje, en la facultad de Agropecuaria y Nutrición de la Universidad Nacional de Educación en Perú*”, se trabajó con el diseño no experimental, correlacional, en el que se buscó describir las características de una población para luego relacionar la inteligencia emocional y desempeño docente en el proceso de enseñanza aprendizaje. Su investigación concluyó en que una persona con alta inteligencia emocional, es una persona más hábil en la percepción, comprensión de emociones ajenas y posee mejores habilidades de percepción, comprensión y manejo de las emociones de los demás.

Pacheco. Durán y Rey (2007), presentan la investigación “*Inteligencia Emocional y su relación con los niveles de Burnout (estrés) en estudiantes universitarios*”, en la cual participaron 373 estudiantes universitarios. Los resultados de esa investigación dieron a conocer relaciones significativas entre la Inteligencia Emocional de los estudiantes universitarios y dimensiones de Burnout académico. De forma general, una mayor Inteligencia Emocional por parte de los estudiantes se relacionaba negativamente con las dimensiones de agotamiento y cinismo y con menor percepción de estrés.

En un estudio titulado “*Autoestima en jóvenes universitarios*” González, Valdez y Serrano (2003), en los Olivos de Lima Perú, estudiaron la autoestima en jóvenes aspirantes a ingresar a la licenciatura en psicología, porque se ha visto que ésta influye directamente en el comportamiento de los individuos. Participaron 422 alumnos de 18 a 28 años, de ambos sexos, divididos en 2 grupos: alumnos universitarios de segundo año de la licenciatura en psicología y alumnos de primer ingreso. Los resultados que se obtuvieron fueron bajos, los cuales conducen a reflexionar acerca de la necesidad de integrar la autoestima en la formación del psicólogo, como una actividad extracurricular, alguna forma de asesoría psicológica que facilite los procesos de crecimiento personal y fomente la estabilidad psicológica de los estudiantes.

Acerca de la relación entre la inteligencia emocional y el nivel de autoestima: Velásquez C. (2014) realizó un estudio sobre “*Inteligencia emocional y autoestima en los estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana*”, donde tuvo como objetivo, establecer la relación existente entre la Inteligencia Emocional y la Autoestima, en una muestra intencional de 1014 escolares de educación secundaria de Lima Metropolitana, de ambos sexos, entre 11 a 19 años de edad, con participación en actos violentos; esta investigación arrojó resultados de que el grupo de alumnos sin participación en actos violentos muestran una mayor Inteligencia Emocional y Autoestima que los violentos.

A nivel nacional: Jorge Roque Azurduy (2012), publicó en la revista psicológica un estudio sobre “*La inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria de la Unidad Educativa Germán Busch del departamento de La Paz*”, donde llegó a la conclusión de que los adolescentes de segundo de secundaria experimentan con más frecuencia las emociones negativas. Apremiar que la emoción más frecuente es la tristeza la cual invita a pensar que los adolescentes-

jóvenes están atravesando por una etapa de vida conflictiva, al hecho de que el atravesar una etapa de conflicto en la adolescencia los jóvenes describan con más intensidad y frecuencia sus estados emocionales negativos.

En otra investigación de Aguilar (2018) titulada “*Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en estudiantes de las escuelas deportivas integrales de la Universidad Mayor de San Andrés*”, se afirma que los principales elementos de la inteligencia emocional como auto percepción, autoconocimiento, asertividad y empatía se encuentran afectados por la presión social respecto a la búsqueda del éxito tanto académico como deportivo. Por otra parte, la falta de procesos de educación emocional, incita a estos deportistas a convivir con situaciones de estrés, sin el menor conocimiento de procesos de control y reconocimiento de sus emociones, por ende, éste desemboca en la inutilidad en expresar las mismas. La frustración ante la pérdida de partidos, la falta de rendimiento por diferentes factores y la disponibilidad de tiempo en la dedicación a una actividad no remunerada, concluye en situaciones de estrés, que a su vez influyen de forma negativa en su estado emocional.

En lo que se refiere al contexto local, en nuestro departamento de Tarija, en la U.A.J.M.S se tiene diferentes investigaciones con los siguientes resultados que se detallan a continuación.

En las investigaciones realizadas en la Carrera de Psicología, Guerrero (2010) realizó una investigación acerca del. “*Nivel de desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera de psicología de 1° a 5° año*” donde se obtuvo como resultados que el 57% de los estudiantes de la carrera de Psicología se encuentran en un nivel promedio lo cual indica que los estudiantes tienen entendimiento de sus emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos poseen la capacidad consciente de regular sus impulsos de manera voluntaria.

En otra investigación realizada por Gallardo (2018) acerca de la *“Resiliencia, dimensiones de personalidad, inteligencia emocional y sentido de la vida de los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Juan Misael Saracho”* realizada más recientemente, se pudo determinar que el 75% de los estudiantes de la carrera de Psicología se encuentran en un nivel promedio y que el 25% se encuentra en un nivel bajo de inteligencia emocional, lo que significa que aún no poseen la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar sus propias emociones, las cuales permitan dirigir sus conductas a ciertos objetivos.

Con respecto al nivel de autoestima, Gudiño y Jordán (2012) realizaron un estudio acerca *del “Nivel de autoestima y modos de afrontamiento en universitarios de la U.A.J.M.S”*, se determinó que la mayoría de los estudiantes presentaron una autoestima entre media-alta. En relación al sexo, se dio como resultado que existe una diferencia muy pequeña entre hombres y mujeres, donde las mujeres presentaron mayores porcentajes de autoestima media-baja y los hombres dieron como resultado mayores porcentajes de autoestima alta.

Por facultad se obtuvo como resultados que los estudiantes de la facultad de Ciencias Agrícolas con relación a las demás facultades, porcentualmente presentaron niveles de autoestima con mayor presencia en autoestima media-alta, lo que significa que son personas seguras de sí mismas y cuentan con adecuadas habilidades sociales y asertividades.

Así pues, se puede afirmar que una persona con una buena autoestima es una persona con una gran inteligencia emocional y a la inversa, si mejoramos nuestra Inteligencia Emocional lograremos tener una buena autoestima. Estas dos definiciones se complementan entre sí y forman a una persona a lo largo de su vida, los cuales acompañan e influyen en lo personal, familiar, social, académico y laboral.

A partir de los antecedentes desarrollados en torno al objeto de investigación resulta de gran importancia conocer y encontrar el tipo de correlación que existe entre las variables de inteligencia emocional y autoestima en los estudiantes universitarios por lo que se formula la siguiente pregunta de investigación.

¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija- Gestión 2020?

1.2. Justificación

El presente trabajo comprende un estudio para conocer la relación entre la inteligencia emocional y la autoestima de los estudiantes de la carrera de Psicología. Se abordó esta investigación porque es muy importante realizar un estudio a profundidad y tener una mejor comprensión sobre los procesos afectivos, manejo y control emocional que tienen los estudiantes, siendo imperativo su

abordaje, considerando en todo momento que hablamos de futuros profesionales de la salud mental. Por lo tanto, un profesional, de la salud mental precisa contar con la capacidad de poner estas habilidades al servicio de la sociedad o dentro de un proceso terapéutico, toda vez que *“las competencias personales del terapeuta tienen un efecto ocho veces mayor en el resultado de la psicoterapia que la orientación teórica o técnica del tratamiento”* (Consoli, A. y Machado, P. 2004)

Partiendo de esta inferencia el estudio se lo realizo a la vez para que se pueda conocer en qué condición emocional y en qué concepto sobre sí mismo se encuentra cada estudiante y de la misma manera puedan ser valorados, puesto que ambos aspectos son fundamentales y es necesario poder conocerlos y estudiarlos. De manera que al estar estudiando esta carrera requiere que cada universitario tenga una mayor capacidad de controlar sus emociones; de la misma manera poder tener un buen manejo de sus impulsos, capacidad de regular los estados de ánimo, tener empatía con los demás y que con las mismas herramientas tendrá la posibilidad de valorarse a sí mismo, tener facilidad para la adquisición de habilidades sociales, debido a que éstas son muy indispensables en cada persona.

Por lo que se determinó de gran importancia implementar esta investigación en la carrera de Psicología sobre todo por el trabajo que realizarán ya sea en centros pedagógicos, centros de rehabilitación, en unidades educativas, hospitales, como en otras instituciones. Toda su labor como psicólogos se orientará en trabajar y tratar con diferentes tipos de personas; si no se llega a formar una buena autoestima y un buen manejo emocional, no tendrán la suficiente capacidad para poder ayudar o trabajar con personas que necesitan solucionar sus problemas o dificultades.

Este trabajo de investigación fue pensado y analizado a partir de la necesidad existente en la carrera de Psicología de la ciudad de Tarija, con relación al conocimiento de la condición psíquica y

emocional en que se encuentran los estudiantes. Usualmente, al momento de ingresar a la carrera, no se realiza una evaluación del estado emocional o condición psíquica de los nuevos estudiantes, desconociendo sus capacidades o deficiencias en el manejo y control de sus emociones, siendo un aspecto imprescindible de conocer en la formación de un psicólogo. Cabe enfatizar que la inteligencia emocional y la autoestima son aspectos indispensables de tratar a lo largo de la formación profesional.

Los beneficiarios de este trabajo de investigación son los propios estudiantes de Psicología, puesto que la finalidad del trabajo fue la de obtener resultados generales que indiquen la situación en la que encuentran a nivel de la inteligencia emocional y de autoestima, además de la relación que existe entre ambas variables. Asimismo, de forma indirecta se encuentran como beneficiarios los futuros investigadores quienes a partir de los resultados obtenidos podrán fundamentar investigaciones o estrategias de intervención, así como también los padres, docentes, universidad y sociedad en conjunto.

En consecuencia, el presente trabajo tiene los siguientes aportes.

Aporte teórico. – Un aporte teórico relevante al generar información actualizada, conceptos, literatura y datos científicos con relación al objeto de estudio, contribuyendo con conocimientos nuevos que establecen la relación entre las variables inteligencia emocional y autoestima. Al mismo tiempo, los resultados obtenidos generan una contribución de carácter reflexivo y de debate académico acerca del planteamiento del problema presentado.

Aporte práctico. – La presente investigación, además de brindar las bases teóricas más actualizadas sobre el objeto de estudio, contribuye de forma práctica presentando los resultados como una base de material de consulta para futuras investigaciones que se realicen con relación al tema. Esta investigación es uno de los primeros trabajos que establece la relación entre inteligencia

emocional y autoestima, por lo que también será de beneficio para futuras investigaciones que se pretenda realizar.

CAPITULO II

DISEÑO TEÓRICO

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1. Pregunta Científica

¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija- Gestión 2020?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo General

Establecer la relación entre la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija- Gestión 2020.

2.2.3. Objetivos Específicos

1. Evaluar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.
2. Determinar el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.
3. Analizar la relación que existe entre los niveles de inteligencia emocional y los niveles de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.
4. Establecer la relación que existe entre el cociente emocional intrapersonal con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.
5. Identificar la relación que existe entre el cociente emocional interpersonal con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.
6. Explicar la relación que existe entre el cociente emocional adaptabilidad con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

7. Inferir la relación que existe entre el cociente emocional manejo de estrés con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

8. Establecer la relación que existe entre el cociente emocional estado de ánimo general con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

2.4. Hipótesis

1. Los estudiantes de 1° a 5to año de la Carrera de Psicología presentan una inteligencia emocional de nivel promedio.

2. Los estudiantes de 1° a 5to año de la Carrera de Psicología presentan niveles bajos de autoestima.

3. Existe una correlación positiva muy alta entre los niveles de inteligencia emocional y los niveles de autoestima de los estudiantes, donde a mayor inteligencia emocional, mayor nivel de autoestima.

4. Existe una correlación positiva alta entre el cociente emocional intrapersonal y el nivel de autoestima de los estudiantes, donde a mayor inteligencia emocional intrapersonal, mayor nivel de autoestima.

5. Existe una correlación positiva moderada entre el cociente emocional interpersonal y el nivel de autoestima de los estudiantes, donde a mayor inteligencia emocional interpersonal, mayor nivel de autoestima.

6. Existe una correlación positiva moderada entre el cociente emocional de adaptabilidad y el nivel de autoestima de los estudiantes, donde a mayor inteligencia emocional de adaptabilidad, mayor nivel de autoestima.

7. Existe una correlación positiva alta entre el cociente emocional manejo de estrés y el nivel de autoestima de los estudiantes, donde a mayor inteligencia emocional en manejo de estrés, mayor nivel de autoestima.

8. Existe una correlación positiva alta entre el cociente emocional estado de ánimo y el nivel de autoestima de los estudiantes, donde a mayor capacidad emocional del estado de ánimo, mayor nivel de autoestima.

2.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ESCALA
Inteligencia Emocional	Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestro comportamiento	Intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo (sentimientos, emociones) Asertividad (ideas, impulsos, decisiones) Auto concepto (seguridad, aceptación, respeto) Autorrealización (valor, logros, intereses) Independencia (inferioridad, dependencia)	Marcadamente alto (130 y más) Alto (115- 129) Promedio (86- 114) Bajo (70 - 85) Muy bajo (69 y menos)
		Interpersonal	Empatía (comprensión de los sentimientos de los demás)	(Inventario de Inteligencia Emocional)

			<p>Relaciones interpersonales (optimismo, sociabilidad, alegría)</p> <p>Responsabilidad social (disponibilidad en ayudar a los demás)</p>	Bar-On
		Adaptabilidad	<p>Solución de problemas (organización, control)</p> <p>Prueba de la realidad (realista sin indicios de fantasía)</p> <p>Flexibilidad (adaptación al cambio)</p>	
		Manejo del estrés	<p>Tolerancia al estrés (control ante situaciones de estrés)</p> <p>control de impulsos (manejo emocional)</p>	
		Estado de animo	<p>Felicidad (alegría y optimismo por el tipo de vida que lleva)</p> <p>Optimismo (seguridad, actitud positiva)</p>	
		Auto eficiencia	<p>Seguridad</p> <p>Confianza en sí mismo</p> <p>Capacidad de tomar decisiones</p>	<p>Óptima (75 a61)</p> <p>Excelente (61 a 46)</p>

Autoestima	La autoestima es un sentimiento de valoración y aceptación de la propia manera de ser que se desarrolla desde la infancia, a partir de las experiencias y de su interacción con los demás.	Auto confianza	Comprensión y resolución de conflictos. Capacidad de superar retos Adaptabilidad Control de sentimientos.	Muy Buena (45 a 31) Buena (30 a 16) Regular (15 a 0) Baja -1 a -15 Deficiente -16 a -30 Muy Baja -31 a -45 Extremadamente Baja -46 a -60 Nula -61 a -75 (Alcántara 35 B)
		Auto dignidad	Respeto Toma de perspectiva Agrado por la vida Felicidad hacia sí mismo	
		Capacidad de logro	Dignidad Principios-valores Perfeccionista Responsabilidad	

CAPITULO III
MARCO TEÓRICO

III. MARCO TEÓRICO

A continuación, se desarrolla el sustento teórico de las variables a estudiar, como la inteligencia emocional y la autoestima. Asimismo, cómo el estudio se realizó con jóvenes estudiantes universitarios, es importante conocer aspectos teóricos sobre esta población.

3.1 Inteligencia emocional

3.1.1 Antecedentes históricos de la inteligencia emocional

“Según la historia, la palabra inteligencia no se conocía como tal, antiguamente el concepto más próximo a ser inteligente era el ser sabio”. (Riar y Soler,1977, p. 76)

La persona sabia era catalogada como una persona con experiencia, ya que sin duda era la que acumulaba más conocimiento con el paso del tiempo, es así que este concepto de sabio solo se remitía a aquellas personas que se encontraban en la edad adulta media, personas adultas de entre 45 a 60 años de edad, puede variar según algunos autores.

El concepto de inteligencia emocional fue popularizado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman y hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. La persona, por lo tanto, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos.

Según Goleman, la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas: descubrir las emociones, sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales.

3.1.2 Concepto de inteligencia emocional

La inteligencia emocional con profundidad hace referencia a la inteligencia y motivación, los estados de conciencia y la actividad social, se define como inteligencia emocional a la *“capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las*

emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Describe aptitudes complementarias, pero distintas, de la inteligencia académica, las habilidades puramente cognitivas por el Cociente Intelectual". (Goleman, D; 1996, p. 24)

Del latín *intelligentia*, la noción de inteligencia está vinculada a la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución. Es posible distinguir entre diversos tipos de inteligencia, según las habilidades que entran en juego. En cualquier caso, la inteligencia aparece relacionada con la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada.

Emocional, por otra parte, es aquello perteneciente o relativo a la emoción (un fenómeno psicofisiológico que supone una adaptación a los cambios registrados de las demandas ambientales). Lo emocional también es lo emotivo (sensible a las emociones). La raíz de la palabra emoción proviene del latín *motere*, que significa "mover" además del prefijo "e" que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

"Las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente (toma de decisiones, memoria, atención, percepción e imaginación), que han sido perfeccionados por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de su supervivencia y reproducción". (Sloman, 1981, p 110).

A continuación, se definirá algunas de las emociones llamadas emociones primarias:

Ira: enojo, mal genio, furia, resentimiento, hostilidad, indignación, irritabilidad, violencia y odio.

Miedo: ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha pavor y pánico.

Felicidad: alegría, disfrute, alivio, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, satisfacción y manía.

Amor: Los sentimientos de ternura y satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático: el opuesto fisiológico de la movilización “lucha o huye” que comparten el miedo o la ira.

Tristeza: Produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones, los placeres, a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo. (Goleman, D, 1996)

3.1.3 Bases Biológicas de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional tiene una base física en el tronco encefálico, encargado de regular las funciones vitales básicas. El ser humano dispone de un centro emocional conocido como neo córtex, cuyo desarrollo es incluso anterior a lo que conocemos como cerebro racional.

La amígdala cerebral y el hipocampo también resultan vitales en todos los procesos vinculados a la inteligencia emocional. La amígdala, por ejemplo, segrega adrenalina que estimula los sentidos, es el banco de memoria emocional del cerebro y alberga sentimientos tales como triunfo, fracaso, esperanza, miedo, indignación, frustración, etc. Todo lo que pasa es ingresado y analizado evaluando la posibilidad de amenazas y oportunidades, al tiempo que compara que pasa con la información almacenada.

3.1.4 Habilidades de la inteligencia emocional

Goleman, D, (1966) describe los cinco componentes de la inteligencia emocional, que a continuación se desglosará:

Autoconciencia: Solo quien aprende a percibir las emociones, a tomar conciencia de ellas, a etiquetarlas y aceptarlas, pueden dirigir las en su beneficio.

Autocontrol: Se debe recordar que las emociones básicas como el hambre, la sed, miedo, ira, la sexualidad son parte del equipamiento emocional básico y la forma de manejarnos depende de

nosotros. El autocontrol permite ser capaz de soportar las tormentas emocionales en vez de sucumbir ante ellas.

Automotivación o aprovechamiento emocional: Para esto se debe destacar algunos aspectos como ser: la fuerza de voluntad, el optimismo y a un discurso permanentemente positivo: el éxito sería más probable cuando tenga identificado un desafío, cuando éste haya sido evaluado, tenga la certeza de ser evaluado y tenga la certeza de que se pueda resolver.

Empatía: Las capacidades previas son las que nos ayudan para la empatía ya que solo conociendo y aprendiendo nuestras emociones y auto motivándonos podemos aprender a percibir los que los demás sienten, ser capaz de ponernos en lugar de la otra persona.

Habilidad Social: Cuando hemos logrado empatía estamos listos para tener competencia social. Para ellos es necesario crear un ambiente agradable para la conversación, saber escuchar y motivar a los demás, moderar los conflictos, contemplar los problemas desde distintas formas perspectivas y reconocer los sistemas de relación e interacción de los grupos.

Es importante dejar patente que aquella persona que cuente con importantes niveles de inteligencia emocional es un individuo que, gracias a la misma, consigue los siguientes objetivos en su relación con los demás:

Que quienes le rodean se sientan a gusto con él.

Que al estar a su lado no experimenten ningún tipo de sensación negativa.

Que confíen en él cuando necesiten algún consejo tanto a nivel personal como profesional.

Pero no solo eso. Alguien que dispone de inteligencia emocional es quien:

Es capaz de reconocer y de manejar todo lo que pueden ser las emociones de tipo negativo que experimente.

Tiene mayor capacidad de relación con los demás, porque cuenta con la ventaja de que consigue entenderlos al ponerse en sus posiciones.

Logra utilizar las críticas como algo positivo, ya que las analiza y aprende de ellas.

Es alguien que precisamente por tener esa inteligencia emocional y saber encauzar convenientemente las emociones negativas, tiene mayor capacidad para ser feliz.

Cuenta con las cualidades necesarias para hacer frente a las adversidades y contratiempos, para no venirse abajo.

Bar-On (1997, p. 25) define la inteligencia emocional como un *“conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio. Como tal, nuestra inteligencia no cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional”*.

Sobre la base de este concepto, el inventario de cociente emocional (I-CE) de Bar-On presenta los siguientes componentes y subcomponentes.

Componente Intrapersonal (CIA): Hace referencia a la conciencia que tiene un individuo de sus capacidades y limitaciones, la capacidad de ver con realismo quiénes somos, cómo somos y qué queremos. Es decir, es un tipo de inteligencia que permite tener una imagen exacta de nosotros mismos, comprender cabalmente nuestros anhelos y prioridades, monitorear nuestros sentimientos íntimos para saber cómo actuar y qué decisiones tomar para lograr el equilibrio y satisfacción de nuestras necesidades emocionales.

Área que reúne los siguientes componentes:

Comprensión emocional de sí mismo (CM): La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos.

Asertividad (AS): La habilidad para expresar sentimientos, creencias, y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás; y defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

Auto concepto (AC): La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades.

Autorrealización (AR): La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo.

Independencia (IN): Es la habilidad para auto dirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

Componente Interpersonal (CIE): Hace referencia a la capacidad de descubrir e interpretar los deseos y las intenciones de los demás. Se trata por lo tanto, de una habilidad vinculada a la empatía y la capacidad de administrar la relación con los demás. El nivel de inteligencia interpersonal es determinante a la hora de establecer relaciones interpersonales y como consecuencia, de obtener éxito en cualquier ámbito social, académico, laboral.

Área que reúne los siguientes componentes:

Empatía (EM): La habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

Relaciones Interpersonales (RI): La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.

Responsabilidad Social (RS): La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

Componente de Adaptabilidad (CAD): Es definido como un conjunto subjetivo de la capacidad del ser humano de cambiar y florecer en un entorno de cambio rápido y frecuente, implica la flexibilidad, curiosidad, coraje, resistencia y habilidades para resolver problemas.

Área que reúne los siguientes componentes:

Solución de Problemas (SP): La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

Prueba de la realidad (PR): La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo).

Flexibilidad (FL): La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

Componente del Manejo del Estrés (CME): Hace referencia a un conjunto de técnicas que tienen la finalidad de equipar a una persona de mecanismos eficaces para afrontar el estrés, definiendo estrés como la respuesta fisiológica de una persona a un estímulo externo que desencadena la reacción de lucha o huida. Es la valoración sincera de la persona que reacciona frente a las situaciones de estrés.

Área que reúne los siguientes componentes:

Tolerancia al Estrés (TE): La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y pasivamente el estrés.

Control de Impulsos (CI): La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones.

Componente del Estado de Ánimo en General (CAG): El estado de ánimo es una actitud o disposición en la vida emocional, es el humor o tono sentimental agradable o desagradable que

acompaña a una idea o situación. No es una situación emocional transitoria. Es un estado, una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada durante horas o días y destiñe sobre el resto del mundo psíquico.

Área que reúne los siguientes componentes:

Felicidad (FE): La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para dividirse y expresar sentimientos positivos.

Optimismo (OP): 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.

3.1.5 Tipos de inteligencia emocional según el nivel de desarrollo

Inteligencia emocional muy desarrollada: Por lo general son personas que se encuentran en contacto con sus sentimientos, se sienten bien consigo mismas y son bastante exitosas en el desarrollo de su potencial. Estos individuos entienden la manera como se sienten los demás y generalmente tienen éxito para relacionarse con las personas. Son buenos manejando situaciones estresantes y rara vez pierden el control, se caracterizan por ser personas muy realistas, asertivas y tienen bastante éxito al resolver los problemas del entorno. Las personas que obtienen puntajes altos son generalmente felices y tienen una visión positiva de la vida.

Inteligencia emocional adecuada: Estas personas tienen las habilidades emocionales desarrolladas de manera adecuada, son considerados como típicamente saludables emocionalmente.

Inteligencia emocional por mejorar: Estas personas expresan deficiencia y plantean la necesidad de mejorar las competencias y habilidades particulares para enfrentar las exigencias del entorno.

3.1.6 Teoría de la Inteligencia Emocional de Henry Wesinger

Desde décadas pasadas el estudio de la inteligencia emocional ha tomado gran importancia, así según la teoría del que se describe Dr. Henry Wesinger cómo se puede usar la inteligencia emocional en el trabajo de forma eficiente.

“Con el uso inteligente de las emociones de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen en nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y pensamientos de manera que mejoren nuestros resultados”. (Wesinger, 1998, p. 50)

Modelo de Bar-On de inteligencia emocional-social

“La Inteligencia Emocional como un conjunto de rasgos estables de personalidad, competencias socioemocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas, que aluden a contenidos de tipo emocional y social, que influyen en la conducta inteligente y determinan nuestra eficacia para comprender y relacionarnos con otras personas, así como para enfrentarnos con los problemas cotidianos”. (Bar-On, 1997, p. 64)

La fundamentación teórica se basa en las siguientes teorías: (Darwin, 1965), quien destacó la importancia de las emociones como medio de supervivencia y adaptación; (Thorndike, 1920) quien habla sobre la inteligencia social y su importancia en la actuación humana; (Wechsler, 1943) quien menciona la importancia de los factores no intelectuales de la inteligencia.

Por tanto, este modelo de inteligencia emocional-social es un cruce de competencias emocionales y sociales interrelacionadas, habilidades y facilitadores que determinan el grado de eficacia con que nos entendemos y nos expresamos a nosotros mismos, entendemos a los otros, nos relacionamos con ellos, y nos enfrentamos con las demandas diarias.

Las competencias emocionales y sociales, habilidades y facilitadores incluyen cinco componentes claves, que se han descrito desde Darwin hasta ahora: capacidad de reconocer, entender y expresar emociones y sentimientos; capacidad de entender cómo se sienten los otros y relacionarse con ellos; capacidad de manejar y controlar emociones; capacidad de manejar el cambio, adaptarse y resolver problemas de naturaleza interpersonal; capacidad de generar un efecto positivo y estar auto-motivado. Los diferentes componentes se dividen en:

La habilidad Intrapersonal: la habilidad para conocer y comprender nuestros propios sentimientos y expresarlos de forma no destructiva. Incluiría diferentes habilidades que describimos a continuación. Autoconciencia emocional, habilidad para reconocer y comprender nuestras propias emociones. Asertividad, habilidad para expresar nuestros propios sentimientos, creencias y/o pensamientos de manera no agresiva, defendiendo al mismo tiempo nuestros derechos y respetando los de los demás. Auto concepto, habilidad para percibirse, comprenderse, aceptarse y respetarse a sí mismo. Autorrealización, habilidad para desarrollar nuestro potencial y lograr las metas que nos proponemos. Independencia, la medida en la que nuestros pensamientos y acciones están relativamente libres de dependencia emocional.

La habilidad Interpersonal: es la capacidad para conocer y comprender los sentimientos de los demás estableciendo y manteniendo relaciones cooperativas, constructivas y mutuamente satisfactorias. Incluiría las siguientes habilidades. Empatía, la capacidad para ponerse en el lugar del otro, Relaciones interpersonales, la capacidad para hacer y mantener amistades. Responsabilidad social, la habilidad para identificarse con el propio grupo social y cooperar para contribuir en la construcción del mismo.

Adaptabilidad: habilidad para manejar, cambiar, adaptar y resolver problemas de naturaleza personal e interpersonal. Estaría formada por solución de problemas, la habilidad para identificar

problemas, definirlos, generar alternativas y poner en práctica soluciones efectivas, prueba de realidad, la habilidad para evaluar la correspondencia entre la experiencia subjetiva (pensamientos y sentimientos) y el ambiente objetivo, la flexibilidad, es la habilidad para modificar nuestros pensamientos, sentimientos y conducta en función de la situación.

Manejo del estrés: la habilidad de enfrentarse con el estrés y controlar las emociones. Incluiría, tolerancia al estrés, capacidad para manejar el estrés y las emociones fuertes y control de impulsos, capacidad para resistir el impulso de actuar y controlar nuestras propias emociones.

Estado de Ánimo: la habilidad para su dominio, es decir para sentir, expresar y generar pensamientos positivos y una cierta dosis de automotivación. Incluiría la felicidad, la capacidad de divertirse, expresar sentimientos positivos y estar satisfecho con la vida, el optimismo, la capacidad para mirar el lado bueno de las cosas incluso en situaciones adversas.

Por tanto, ser social y emocionalmente inteligente, es expresarse y entenderse eficazmente a uno mismo, entenderse y relacionarse bien con otros y enfrentarse exitosamente con las demandas diarias, retos y presiones. Esto está basado primero y principalmente en la propia habilidad intrapersonal de ser consciente de uno mismo, de entender las propias fortalezas y debilidades y expresar los propios sentimientos y pensamientos no destructivamente.

En el nivel interpersonal, tiene la capacidad de ser consciente de las emociones, sentimientos y necesidades de los demás, establecer y mantener relaciones de cooperación, constructivas y mutuamente satisfactorias. En última instancia, ser emocional y socialmente inteligente significa gestionar con eficacia el cambio personal, social y ambiental de manera realista y flexible para hacer frente a la situación inmediata, resolviendo problemas y tomando decisiones. Para hacer esto necesitamos manejar las emociones para que trabajen para nosotros y no contra nosotros, para ser lo suficientemente optimistas, positivos y estar auto-motivados (Bar-On, 1997).

3.1.7 Inteligencia emocional en la formación del psicólogo

En el caso particular del ejercicio profesional de la Psicología, las dimensiones personales juegan un papel fundamental en el saber hacer, gravitando no solo en el aprendizaje del conocimiento procedimental, sino también en los resultados de las intervenciones psicológicas. En apoyo de esta última afirmación, se indica que en los últimos años se han realizado mayores exploraciones y producciones sobre las dimensiones personales implicada en el rol del psicólogo.

Las investigaciones acumuladas en los últimos cuarenta años referidos a la efectividad en la psicoterapia, señalan que los factores comunes o inespecíficos de la relación terapéutica, resultan más relevantes en la determinación de los resultados que la teoría y técnicas que los terapeutas utilizan. Estos estudios señalan que las características y competencias personales del terapeuta tienen un efecto ocho veces mayor en el resultado de la psicoterapia que la orientación teórica o técnica del tratamiento (Consoli, A. y Machado, P, 2004)

Las características emocionales de los terapeutas incluyen receptividad (tener conciencia de sí, ser reflexivo, no defensivo, abierto a la retroalimentación), salud mental, madurez, cuidado de la relación entre su salud emocional y el impacto que tiene sobre la calidad de su trabajo. Las características de relación engloban: habilidades de relación fuerte cultivadas inclusive antes de ingresar en la profesión, habilidades sociales sofisticadas (calidez, respeto, cuidado, interés genuino) y la capacidad de poner estas habilidades al servicio del establecimiento de una alianza de trabajo fuerte y del desarrollo de la psicoterapia.

3.1.8 Inteligencia emocional en Jóvenes Universitarios

En estudios realizados en la población de jóvenes universitarios, se ha explorado la influencia de la inteligencia emocional en los niveles de bienestar y ajuste psicológico y sobre la calidad de las

relaciones interpersonales. La evidencia empírica hallada al respecto ha mostrado correlaciones entre niveles altos de inteligencia emocional y empatía, satisfacción laboral y calidad en sus relaciones sociales.

Estas evidencias permiten sostener la convicción de que las personas emocionalmente inteligentes no solo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más capaces de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones de los demás.

“Así también los estudiantes universitarios con niveles elevados de manejo emocional muestran mayores niveles de intimidad y afecto hacia sus amigos, muestran una mayor empatía y una mayor toma de perspectiva, así como menores niveles de malestar personal” (Extremera, N. Fernández-Berrocal, P,2004, p. 132)

3.2 La Autoestima

Desde los años cincuenta son muchos los estudios de carácter empírico que se han interesado por ejemplo entre las relaciones entre Autoestima y Rendimiento Académico, al comprobar que estudiantes con la misma inteligencia rendían de forma diferente frente a las mismas tareas. Aquí se puede comprobar cuánta importancia tiene una buena autoestima ante los sucesos académicos.

La persona humana llega a la edad adulta cuando ha alcanzado a configurar una individualidad que lo identifica, logrando con esto completar el proceso de identidad personal en todos los ámbitos de la vida.

“Un niño al comenzar la adolescencia (10 a 12 años) es ante sí mismo, una sucesión de personas distintas: un piloto, un atleta, un padre, un profesor, un valiente defensor de los más débiles, etc. Pero todo esto en una sucesión rápida, ninguna de estas identidades durará mucho tiempo, pero

son experiencias útiles en el proceso de identidad, hasta llegar a la adultez temprana donde ya tiene una identidad identificada” (Havighurst, 1963 pág. 134)

En general la autoestima se puede entender como la conciencia y la valoración que el individuo tiene de su yo, de sí mismo. En la mayoría de los casos se considera que es la variable personal que más influye, tanto directa como indirectamente. (Álvaro, 1990).

La adolescencia es el tiempo para una crisis de identidad, un período donde el sí mismo se transforma en algo extremadamente vulnerable y sensible. La crisis finaliza generalmente con la aceptación y el compromiso hacia una ocupación o ideología. La resolución exitosa de la crisis de identidad al final de la adolescencia es prerrequisito para compartir las emociones durante el siguiente estadio del ciclo vital que el de la juventud, la cual supone la crisis de intimidad. (Erikson,1968).

Desde un punto de vista más operacional, podríamos sostener que el logro de una identidad personal requiere de la realización en algunas tareas específicas como son: la adquisición de un rol social femenino o masculino normal y aceptable, la independencia emocional de los padres, la elección de un trabajo y preparación para el mismo, la preparación para el matrimonio y la vida familiar, la formación de una escala de valores, una idea de cómo debe ser su actuación en el tiempo y el espacio con una visión de la naturaleza, del hombre y de su lugar en el mundo físico (Havighurst,1963).

3.2.1 Definición de autoestima

No existe una definición compartida sobre su significado por lo que diferentes autores dan su aporte sobre el concepto de autoestima, a pesar de ser una temática abordada con mucha frecuencia, la cual es considerada un factor importante para el bienestar del ser humano.

La definición de autoestima es bastante amplia; a continuación, presentamos algunos conceptos de diferentes autores:

“La autoestima es una actitud de aceptación, de uno mismo. Actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse. En ese sentido el concepto de autoestima de la persona es una actitud o disposición, una forma de ser, un sistema ordenador. Está constituida por todas las características que el sujeto se atribuye a sí mismo, es decir, lo que siente, piensa y la valoración que atribuye a este concepto de sí mismo” (Reasoner, 1982, citado por De los Ríos, 1999, p. 14)

La autoestima constituye el núcleo de la personalidad, y que todo individuo tiene una tendencia dirigida a la actualización de sus potencialidades y es capaz de representar su experiencia de una forma correcta. (Rogers, 1971)

Coopersmith (1980, p. 50) define a la autoestima como *“la evaluación que una persona hace y comúnmente mantiene con respecto a sí mismo”*

Branden N. (1992, p. 24), sostiene que *“la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos, consiste en tener confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida, confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento a ser dignos, de mirar, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar los frutos de nuestros esfuerzos”*.

La Psicología Humanista (Maslow, 1954) también nos da su definición sobre la autoestima, nos dice que *“Se considera como un síndrome, porque se trata de un grupo de sentimientos, comportamientos, que se sobreponen, enlazan y que tienen una misma finalidad”*.

Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. El concepto que tenemos de nuestras capacidades y nuestro potencial no se basa solo en nuestra forma de ser,

sino también en nuestras experiencias a lo largo de la vida, Lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, etc.), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y por tanto en la imagen que tenemos de nosotros mismos. (Sheeman E, 2000).

Y por último Alcántara, J, (1990, p. 84), define la autoestima de la siguiente manera *“La autoestima es una actitud hacia uno mismo. Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro yo personal”*.

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

La autocrítica: Como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.

La responsabilidad: Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.

El respeto hacia sí mismo y hacia el propio valor como persona:

El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, como el valor a la recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica. El respeto hacia sí mismo también debe partir

del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.

La autonomía: Es la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima. El camino hacia la autoestima es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia, sobre todo cuando este camino se inicia en la madurez porque no viene como equipaje de la infancia o de la adolescencia. Branden, al respecto señala: *“El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.”* (Nathaniel, B, 1992, p. 47-51)

Las fuentes interiores de la autoestima

Las fuentes interiores de la autoestima son el sentido propio de valía y la confianza en que se es plenamente capaz de enfrentar los desafíos de la vida. Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar conformado por la *eficacia personal* y el *respeto a uno mismo*, y si alguno de ellos falta: la autoestima se deteriora. En sus palabras, define a estos pilares del siguiente modo: La *eficacia personal* significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza en mí mismo. El *respeto a uno mismo* significa el reafirmarse en la valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz;

el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales. (Nathaniel B, 1992)

3.2.2 Componentes de la autoestima

La autoestima posee tres componentes, los cuales operan íntimamente correlacionados, de manera que una modificación en uno de ellos produce una alteración en los otros.

Componente Cognitivo: Indica idea, opinión, creencias y procesamiento de la información acerca de sí mismo. Es el conjunto de auto esquemas que organizan las experiencias pasadas y son usadas para interpretar y reconocer estímulos relevantes en el ambiente social.

Componente Afectivo: Conlleva la valoración de lo que la persona tiene de positivo y negativo, implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que ve la persona en sí mismo.

Componente Connotativo o Intencional: Significa tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente es la autoafirmación dirigida a su propio yo. (De los Ríos, 1990, p. 17-18)

Barrenechea, (1995) La autoestima es considerada un proceso que parte del conocimiento de sí mismo es la capacidad de aceptarse y valorarse de manera positiva. La autoestima está conformada por las siguientes áreas:

La Auto eficiencia: Es denominada como la capacidad de pensar por sí mismo, tener un pensamiento crítico, capacidad de tomar decisiones y la comprensión y resolución de conflictos.

La Auto confianza: La persona tiene la capacidad de superar retos, tener adaptabilidad, empatía y un control de sentimientos.

La Auto dignidad: La persona tiene la capacidad de respetar su propia persona, tiene confianza en sí mismo, seguridad y toma de perspectiva.

Capacidad de logro: Vivir con dignidad, principios, valores y responsabilidad.

3.2.3 Desarrollo de la autoestima

Las interacciones que el individuo establece en los diversos contextos en el transcurso de su desarrollo personal son las que imprimen en él una imagen de sí mismo que puede ser positiva o negativa, según hayan sido sus experiencias con el entorno que le rodea.

El medio familiar puede producir un profundo impacto para el desarrollo positivo o negativo de la autoestima. Los padres, los maestros, los amigos, pueden alimentar la confianza y el amor propio o lograr lo contrario, obstaculizando el desarrollo de la autoestima en las personas.

Los maestros, profesores y tutores ejercerán una influencia determinante en la formación del auto concepto si son capaces de proyectar un concepto optimista en el alumno sin descalificar su personalidad ante las demás personas, conociendo sus valores y cualidades, ayudándolo a interiorizar conscientemente una auto percepción positiva, reforzando conductas buenas; todo esto con el objetivo de conducirlo al encuentro con su propio yo real, quizá desconocido hasta entonces.

Es importante y crucial ayudar a la persona en la corrección de sus errores, no resaltar sus defectos o sus rasgos negativos, sino más bien afirmar sus aspectos positivos. Se debe condenar claramente la falta cometida, pero resaltando su imagen respetable y motivándolo a reaccionar de acuerdo a ella.

Los compañeros de clase y de colegio también desempeñan un papel importante en el desarrollo de la imagen propia debido a que el niño, adolescente o joven quiere sentirse seguro y aceptado dentro del grupo de pares y se adaptará a la imagen y a las expectativas que percibe en sus compañeros. (De los Ríos, 1990)

3.2.4 Niveles de autoestima

Entre los niveles de autoestima podemos mencionar el nivel de autoestima alto, medio o regular y nivel de autoestima bajo:

Autoestima Alta: Consiste en tener una imagen y auto concepto de sí mismo lo suficientemente fuerte para que cualquier error que se realice no sea capaz de influir en la autoestima. Las personas con esta autoestima no temen a equivocarse y suelen desbordar optimismo, humildad y alegría.

Se caracteriza a los individuos con alta autoestima como activos, con éxitos sociales y académicos, más seguros de sí mismos, comunicativos, creativos, originales, independientes, dirigen y participan en las discusiones antes de escuchar pasivamente, irradian confianza y optimismo, esperan obtener el éxito al esforzarse, confían en sus propias percepciones, hacen amistades con facilidad. Las personas con altos niveles de autoestima están más inclinadas a desempeñar un rol activo en los grupos sociales y a expresar sus puntos de vista con frecuencia y efectividad.

“Una autoestima elevada se puede comprender como la suma integrada de la confianza en sí mismo. Significa sentirse competente para vivir y merecer la felicidad”. (Nathaniel, B, 1992, pág. 38).

Autoestima Media o Regular: Esta autoestima media o relativa supone cierta inestabilidad en la percepción de una misma. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media o regular se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás, o cuando en él se presenten situaciones no deseables como el error, derrotas, vergüenzas, pérdidas. Los contextos competitivos pueden tener un efecto desestabilizador. Responden con actitud crítica ante el fracaso ya que éstos son percibidos como amenazas. (Nathaniel, B, 1992, pág. 38)

Autoestima Baja: Se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma y por lo tanto digna de ser amada por los demás. Los individuos con baja autoestima tienden a ser dependientes, valoran más las ideas de los otros.

Se caracterizan por el desánimo y la depresión, se sienten aislados, sin atractivos, incapaces de expresarse y demasiado débiles para hacer frente o vencer sus deficiencias, así como para asumir sus circunstancias. En los grupos sociales tienden más a escuchar que a participar, son muy sensibles a la crítica, pues se juzgan de manera negativa y sienten miedo a provocar el enfado de los demás. Tienen un deseo innecesario de complacer, por el que no se atreven a decir “no”, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de los demás.

Sienten una culpabilidad neurótica, por la que se acusan y se condenan por conductas que no siempre son objetivamente malas, exageran la magnitud de sus errores y lo lamentan indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.

Relación autoestima con inteligencia emocional.

La inteligencia emocional y la autoestima son dos elementos fundamentales en la configuración de la personalidad. La autoestima representa un indicador de la aceptación que tenemos de nosotros mismos, y la inteligencia emocional nos dota de las habilidades necesarias para afrontar y solucionar situaciones que pondrían en peligro dicha aceptación personal (Soriano y Clemente, 2010).

3.3 Características de la juventud:

Las Naciones Unidas definen a la juventud como, *"un momento muy especial de transición entre la infancia y la edad adulta, en el que se procesa la construcción de identidades y la incorporación a la vida social más amplia"*.

Los universitarios generalmente empiezan la etapa de la universidad a los 17 años por lo que se basa en la siguiente teorización para indicar las características que tienen las personas en esta edad. Según, (Papalia, 1981) parte de la etapa de la adolescencia y en adelante la juventud, es la que se comprende aproximadamente de los 18 hasta a los 30 años de edad, luego de la resolución de la crisis del adolescente, permite el paso a una etapa donde el individuo se vuelve más independiente y toma más responsabilidad en sus actos, comienza a desprenderse de los grupos, dejando de ser éstos, el regulador externo de su conducta. Aparece entonces, una autodeterminación consciente, que posibilitará la regulación interna del comportamiento. Aquí su autovaloración depende más de la imagen que él tiene de sí mismo, que de las opiniones de los grupos a los cuales pertenece. En la etapa juvenil, la preocupación constante por la superación profesional, se convierte en la actividad fundamental del desarrollo de la personalidad.

Comienzan a aparecer intereses hacia diversas áreas profesionales, que se venían gestando desde la adolescencia, pero que aquí se consolidan. A partir de este momento se toman decisiones acerca de la profesión o trabajo que realizará el resto de su vida, que estarán estrechamente relacionadas con el contenido de los ideales en esta etapa. El joven se convierte en el centro de su propio ideal, se incluyen además modelos de figuras familiares con fuerte vínculo afectivo, compañeros y personalidades históricas.

Otro logro importante es la posición valorativa que el joven tiene acerca de la realidad que lo rodea. Aparece entonces una concepción del mundo más estructurada que permite al joven comprender y emitir juicios sobre diversas situaciones, relacionados a componentes morales, vistos como sistemas de normas y valores. Esta concepción del mundo es la posición que se asume ante la situación determinada y que permite llegar a emitir juicios de valor y una actuación en correspondencia con estos juicios.

El individuo desarrollará a plenitud todas sus capacidades en cualquiera de las actividades en las que se desenvuelva, ya sea en el estudio o en el trabajo. Su desempeño se caracteriza por un alto grado de expresión en su actividad creadora. En el marco laboral, el grupo comienza a jugar un valioso rol. Los compañeros de trabajo, a partir de este momento, le transmitirán nuevas experiencias y pautas de comportamiento.

En este período, la familia de origen ya no ocupa el lugar fundamental que tenía en las etapas anteriores. El joven es más independiente, y el papel que juega la familia es de consejero y orientador, está en capacidad de tomar sus propias decisiones y responsabilizarse con su propia vida. El incremento de la madurez y el autocontrol en esta etapa, se expresa en relaciones más activas y afectivas.

La comunidad, contribuirá a garantizar la transmisión de reglas y normas que posibiliten el ajuste a las exigencias del medio. De esta manera, la comunidad continúa ganando importancia en la influencia que ejerce en sus miembros como agente socializador.

CAPITULO IV

DISEÑO

METODOLÓGICO

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Tipificación de la investigación

La presente investigación corresponde al área de la **Psicología Educativa**, fundamentando que la inteligencia emocional y la autoestima son aspectos esenciales en el trayecto no solo de la vida de las personas, sino que, en gran medida, condicionan el desarrollo de los procesos y cognitivos, proyectando fuertes implicaciones en el ámbito educativo que promueven habilidades personales que son vitales dentro del proceso de aprendizaje. *"es conocido el hecho de que los estudiantes con excelentes calificaciones académicas, pero que carecen de habilidades emocionales, suelen presentar escasas destrezas para gestionar el éxito en sus vidas"* (Goleman, 1995 citado por Gajardo J., 2019, p. 95)

Las habilidades emocionales podrían contribuir a la adaptación social y académica de diversos modos. En primer lugar, facilitando el pensamiento en el trabajo escolar y el desarrollo intelectual de la habilidad al emplear y regular emociones, en facilitar el pensamiento, incrementar la concentración, controlar la conducta impulsiva y en rendir en condiciones de estrés (Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte, 2006).

"La psicología educativa está interesada en las maneras de comprender la inteligencia, en el desarrollo de mejores técnicas de enseñanza y en la comprensión de la interacción entre estudiantes y maestros. Se encarga de evaluar los problemas académicos y emocionales que experimentan los estudiantes y de cómo desarrollar soluciones para ellos". (Feldman, R, 2002, p. 215).

Todo lo que conforma a una persona es de alguna manera un aprendizaje humano. De la misma manera a medida que el estudiante va aprendiendo a solucionar problemas académicos, también aprende a tener la capacidad para manejar y solucionar sus problemas emocionales.

La presente investigación se encuentra dentro de un estudio de tipo **Correlacional** porque se busca analizar la relación entre las variables inteligencia emocional y autoestima que permitan comprobar en qué medida influye o afecta una variable sobre la otra, sin necesidad de incluir variables externas para llegar a conclusiones relevantes, entendiendo que un estudio correlacional busca *“determinar si individuos con una puntuación alta en una variable también tiene puntuación alta en una segunda variable y si individuos con una baja puntuación en una variable también tienen baja puntuación en la segunda. Estos resultados indican una correlación positiva.”* (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 53). Sin embargo *“En otros casos la relación esperada entre las variables puede ser inversa. Los sujetos con puntuaciones altas en una variable, pueden tener puntuaciones bajas en la segunda variable y viceversa. Esto indica una correlación negativa”* (Hernández et al. 2010)

Por otro lado, el presente trabajo aborda una investigación de corte **transversal**. Esta afirmación se basa en el hecho de que el estudio se lo realizó en un momento determinado; es decir que no existe continuidad en el tiempo, lo que permite extraer conclusiones acerca de los fenómenos a través de una toma maestra. *“El objetivo de un estudio transversal es conocer todos los casos de personas con una cierta afección en un breve momento dado, sin importar por cuánto tiempo mantendrán esta característica ni tampoco cuándo la adquirieron”*. (Hernández, S, 2006, p. 38)

Al mismo tiempo, el presente trabajo de investigación se considera como un estudio de tipo **Exploratorio**. Al tratarse de un trabajo de investigación sobre la relación entre inteligencia emocional y autoestima, hablamos de un tema que hasta el momento no había sido estudiado de

forma específica. A través de la presente investigación se obtuvo datos relevantes para sentar conocimientos con base teórica respecto al tema, comprendiendo que un estudio de tipo exploratorio *“tiene por objetivo examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes.”* (Hernández, S. 2004. p, 24)

Asimismo, el tratamiento de los resultados obtenidos fue realizado desde un enfoque **cuantitativo** porque se estudió los hechos de forma más objetiva y fueron sometidos a un proceso de análisis estadístico verificable, obteniendo de este modo los elementos sobresalientes relacionados al problema. Este enfoque permitió presentar los datos en cuadros, frecuencias, porcentajes y gráficos.

Es preciso entender que una investigación cuantitativa *“se fundamenta en analizar una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema planteado”* (Hernández, S. 2006, p 20)

Asimismo, tuvo un tratamiento desde un enfoque **cuantitativo** al momento de realizar el análisis de resultados tomando en cuenta los fundamentos conceptuales del marco teórico; de este modo se determinó la realidad o naturaleza del problema planteado y de las particularidades existentes en los estudiantes relacionados a su inteligencia emocional y nivel de autoestima. De este modo un análisis **Cualitativo**, *“se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes, es decir, la forma en la que perciben subjetivamente su realidad en un ambiente natural y en relación con el contexto”* (Sampieri, Collado y Lucio, 2010, p 12).

4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

Para la realización de este trabajo se tomó en cuenta la población estudiantil universitaria de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija constituida por 832 estudiantes de primero a quinto año, según datos proporcionados por la UNADA de la carrera de Psicología en la gestión 2020.

Población total	
Primer año	243 estudiantes
Segundo año	184 estudiantes
Tercer año	175estudiantes
Cuarto año	154 estudiantes
Quinto año	76 estudiantes
Total	832 estudiantes

4.3.2 Muestra

Para definir la cantidad de la muestra se recurrió al muestreo estratificado proporcional. *“El muestreo estratificado proporcional es aquel que consiste en dividir a la población en grupos cuyos componentes son similares entre sí y luego realizar una selección aleatoria dentro de cada uno de ellos, se conoce como estratificación, como, además, la cantidad de casos seleccionados en cada grupo depende del peso relativo de los grupos se habla de un muestreo estratificado proporcional”* (Hernández, S.2006 p. 114).

La fórmula estadística que se empleó para la muestra fue la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{e^2(N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{1.96^2 * 832 * 0.5 * 0.5}{0.05^2(832 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{799.0528}{3.0379}$$

n= 263

Los valores sustituidos fueron:

N = Población total (832)

z = Nivel de confianza elegido (1.96)

p = Proporción positiva 50% (0.5)

q = Proporción negativa 50% (0.5)

e = Error máximo permitido 5 % (0.05)

n = Tamaño de muestra (263)

Ni = tamaño de estrato

Entonces la muestra obtenida con la que se trabajó según el muestreo estratificado proporcional fue de 263 estudiantes, lo cual equivale al 32% de la población total de estudiantes de la Carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

Fórmula para muestreo estratificado

Tamaño del estrato

$$n_i = \left(\frac{N_i}{N} \right) = n(W_i)$$

N = Población

N_i= Población por estratos

n_i= Tamaño de la muestra por estrato

Mediante la fórmula presentada se realizó la afijación proporcional del muestreo aleatorio estratificado para obtener una muestra representativa, el cual se detalla en el siguiente cuadro.

Muestra aleatoria estratificada.

Año	N	W_i	n
Primer año	243	0,29	77
Segundo año	184	0,22	58
Tercer año	175	0,21	55
Cuarto año	154	0,19	49
Quinto año	76	0,09	24
Total	832	1,00	263

4.4 Métodos técnicas e instrumentos

4.4.1 Métodos

Los métodos para la realización del presente trabajo fueron:

Método teórico: Dentro de los métodos teóricos, se utilizó el método de análisis, sintético, inductivo y deductivo.

Analítico porque para conocer los elementos fundamentales y las relaciones que existen entre ellos, se debe hacer una descomposición de los datos, principalmente en la revisión bibliográfica del marco teórico, puesto que se tiene una gran rama de información, pero que la misma debe ser analizada y especificada según lo que se requiere en el trabajo de investigación, así como también en la interpretación de datos, donde se realizó un análisis de los resultados obtenidos de las variables de estudio. Muchas veces estudian solo partes de la realidad, determinada población o solo ciertas variables.

Sintético porque al tener la integración de las partes analizadas, se obtiene una síntesis global del objeto de estudio, se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve tomando en cuenta todos los aspectos más importantes desarrollados de la inteligencia emocional y el nivel de autoestima en los estudiantes de la Carrera de Psicología. (Hernández, S. 2006)

Inductivo: Este método fue utilizado al momento de procesar y analizar los datos obtenidos de los cuestionarios aplicados, así como también en el análisis e interpretación de la información. Comprendiendo al mismo “*como el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la formación de hipótesis*”. (Hernández, S, 2006, p. 107)

Deductivo: Este método se utilizó en la revisión de la literatura y en la presentación del informe final. Entendiendo al mismo como aquel “*método que parte de los datos generales aceptados como válidos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de las verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez*”. (Hernández, S, 2006, p. 107)

Hipotético- Deductivo: Este método “*es un modelo del método científico compuesto por los siguientes pasos esenciales: observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para*

explicar dicho fenómeno y deducción de consecuencias o proposiciones más elementales de la propia hipótesis” (Hernández, S, 2006, p. 96)

Método Empírico: Se optó por utilizar el método de la encuesta, la misma que permitió obtener información de la población a través de los instrumentos psicométricos los mismos que fueron aplicados mediante recursos digitales como google forms. La utilización de este método fue *“con el objetivo de obtener información acerca de una propiedad o cualidad del objeto, proceso o fenómeno, donde se comparan magnitudes medibles conocidas. Para ello se apoya en procedimientos estadísticos.”* (Martines R., Rodriguez E. p.5)

Método Estadístico: Sirven para evaluar la suposición de un investigador respecto del valor de alguna característica en una muestra de individuos, otros seres vivos, sucesos u objetos, y en una población. (Hernandez, S, 2006).

Se utilizaron para el análisis de datos obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos. Para la elaboración de matriz y tabulación de datos, cuadros y gráficos se utilizó el programa de Excel y para hallar la medida estadística entre las dos variables cuantitativas se utilizó el Coeficiente de correlación de Pearson ($r =$) la cual describe en el siguiente cuadro.

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

4.4.2 Técnicas

Las técnicas son los medios empleados para recolectar información entre las que se utilizaron para la recolección de datos en la presente investigación, fueron un inventario y una encuesta estructurada las cuales se conceptualizan de la siguiente manera:

Inventario: consiste en una lista considerable de preguntas, proposiciones o afirmaciones pertenecientes a distintos constructos dentro de la psicología, en el cual las respuestas no son correctas o incorrectas.

Encuesta estructurada: Consiste en un conjunto de preguntas previamente elaboradas respecto a una o más variables a medir (Hernandez, S. 2003).

Así mismo las preguntas mantienen un orden específico y son meramente de tipo **cerradas**, debido a que el encuestado deberá elegir entre alguna de las posibles opciones de respuesta.

4.4.3 Instrumentos

Según Arias (2006 p. 146) los instrumentos son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar datos.

A continuación, se desarrolla los instrumentos que fueron utilizados en el presente trabajo de investigación.

➤ **Inventario de Inteligencia Emocional Bar- On**

Nombre Original: Inventario de cociente emocional Bar-On EQ-I

Objetivo: Medir la inteligencia emocional en adolescentes, jóvenes y adultos.

Autor: Reuven Bar-On

Procedencia: Toronto – Canadá

Adaptación: A nuestro medio por Nelly Ugarriza Chávez (Lima Perú)

Administración: Individual o Colectiva. Tipo Cuadernillo.

Duración: Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 30 a 40 minutos.

Aplicación: Sujetos de 16 años en adelante. Nivel lector de 6 ° grado de primaria.

Usos: Educativo, clínico, jurídico, médico, laboral y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como consultores de desarrollo organizacional, psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales, consejeros y orientadores vocacionales.

Materiales: Cuestionario que contiene los ítems del I-CE, Hoja de respuestas, plantilla de Corrección, Hoja de Resultados y de Perfiles (A, B).

A partir de los años noventa ha habido diversos intentos para incorporar la inteligencia emocional dentro del amplio marco brindado por las teorías de las habilidades cognitivas humanas. El término de “Inteligencia Emocional” fue acuñado por Salovey y Mayer en 1990 y definida por estos autores como un tipo de inteligencia social, que engloba la habilidad para dirigir y controlar nuestras propias emociones y las de los demás, así como de discriminar entre ellas y utilizar la información para guiar el procesamiento y nuestras acciones, de tal forma que resulten beneficiosas para sí mismo y para la cultura a la que se pertenece.

Para Mayer y Salovey (1993) la inteligencia emocional incluye la evaluación verbal y no verbal, la expresión emocional, la regulación de la emoción en uno mismo y en los otros y la utilización del contenido emocional en la solución de problema

Bar-On utiliza el término “inteligencia emocional y social” para denominar un tipo específico de inteligencia que difiere de la inteligencia cognitiva. El autor opina, que los componentes factoriales de la inteligencia no cognitiva se asemejan a los factores de la personalidad, pero a diferencia de ellos la inteligencia emocional y social puede modificarse a través de la vida

El inventario de la Inteligencia Emocional está conformado por cinco principales componentes y sus 15 subcomponentes.

Componente intrapersonal:

- Comprensión emocional de sí mismo (CM)
- Asertividad (AS)
- Auto concepto (AC)
- Autorrealización (AR)
- Independencia (IN)

Componente interpersonal:

- Empatía (EM)
- Relaciones Interpersonales (RI)
- Responsabilidad Social (RS)

Componente de adaptabilidad

- Solución de Problemas (SP)
- Prueba de la realidad (PR)
- Flexibilidad (FL)

Componente del manejo del estrés

- Tolerancia al Estrés (TE)
- Control de Impulsos (CI)

Componente del estado de ánimo en general

- Felicidad (FE)
- Optimismo (OP)

Confiabilidad. -La confiabilidad indica en qué medida las diferencias individuales de los puntajes en un test pueden ser atribuidos a las diferencias “verdaderas” de las características consideradas. Los estudios de confiabilidad ejecutados sobre el I-CE en el extranjero se han centrado en la consistencia interna y la confiabilidad re-test. Los coeficientes alfa promedio de Cronbach son altos para casi todos los subcomponentes, el más bajo .69 fue para Responsabilidad Social y el más alto, .86 para Comprensión de sí mismo. Para la muestra peruana los coeficientes alfa de Cronbach se observan en la tabla, pudiéndose apreciar que la consistencia interna para el inventario total es muy alta .93, para los componentes del I-CE, oscila entre .77 y .91. Los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de Flexibilidad .48, Independencia y Solución de Problemas .60. Los trece factores restantes arrojan valores por encima de .70

Coeficientes alfa de Cronbach para los componentes y subcomponentes del I-CE.

HIELO Alfa de Cronbach

CE – Total 0,93

Componentes:

Intrapersonal 0,91

Interpersonal 0.86

Adaptabilidad 0,77

Manejo Del Estrés 0,86

Estado de Ánimo General 0,86

Subcomponentes:

Comprensión de sí Mismo 0,73

Asertividad 0.68

Auto concepto 0.85

Autorrealización 0,76

Independencia 0.57

Empatía 0,70

Relaciones interpersonales 0,76

Responsabilidad Social 0,72

Solución de Problemas 0,60

Prueba de la Realidad 0,72

Flexibilidad 0,48

Tolerancia al Estrés 0,78

Control de Impulsos 0,85

Felicidad 0,78

Optimismo 0,79

Validez. -Los diversos estudios de validez del I-CE básicamente están destinados a demostrar cuan exitoso y eficiente es este instrumento, en la evaluación de los que se propone nueve tipos de estudio de validación: validez de contenido, aparente, factorial, de constructo, convergente, de grupo-criterio, discriminante y validez predictiva ha sido conducida en seis países en los últimos diecisiete años (Bar-On 1977)

Bar-On (1997) sostiene haber adoptado un punto de vista ecléctico, ya que el ICE se basa en un conjunto de teorías y se ha demostrado que es capaz de brindar una medición confiable y válida de la inteligencia no cognitiva, los individuos saludables que funcionan bien y son potencialmente exitosos generalmente puntúan dentro o por encima del promedio. Cuantos más altos sean los puntajes en la mayoría de las escalas, se predecirá un éxito general en afrontar las demandas y presiones del ambiente.

Calificación. -Debemos ser bastante cautos al momento de asignar el puntaje a los diferentes ítems, todos y cada uno de ellos tienen dos posibles formas de puntuación de acuerdo con el “tipo” de ítems que sean. Si un ítem es “positivo” será puntuado de una manera y si es “negativo” será puntuado de otra manera, las plantillas de calificación nos indican cuál de los ítems pertenece a uno u otro tipo y se calificará como está en el siguiente ejemplo:

Ítem positivo Ítem negativo

Respuesta del examinado 1 2 3 X 5 1 2 3 X 5

Puntaje asignado 1 2 3 4 5 5 4 3 2 1

Significa que cuando el ítem es positivo, la puntuación que le corresponde es la misma que aparece en la respuesta del examinado (Ej. de la izquierda) y cuando el ítem es negativo la puntuación que le corresponde es la opuesta (Ej. de la derecha)

Con el procedimiento anteriormente explicado se obtiene el puntaje directo de las escalas de impresión positiva e impresión negativa, así como el de las 15 sub escalas del ICE de Bar-On.

Componente intrapersonal					Componente interpersonal			Componente de adaptabilidad			Componente del estrés		Componente del estado de animo	
CM	AS	AC	AR	IN	EM	RI	RS	SP	PR	FL	TE	CI	FE	OP

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

Impresiones negativas: los números remarcados en negrilla

Impresiones positivas: los números en blanco

Puntajes para la calificación del inventario BAR-ON ICE. -Este puntaje ofrece una indicación general de la capacidad emocional del examinado, de cuan exitosa es la persona para manejar las exigencias del entorno y presentar una “Imagen” de su bienestar emocional actual. La siguiente tabla facilita una interpretación lógica y significativa de los puntajes estándares del I-CE.

Puntajes estándares

Pautas de interpretación

130 y más

Capacidad emocional muy desarrollada, marcadamente alta. Capacidad emocional inusual.

115 a 119

Capacidad emocional muy desarrollada; alta, buena capacidad emocional.

86 a 114

Capacidad emocional adecuada: promedio

70 a 85

Necesita mejoría: baja, capacidad emocional por debajo del promedio.

Menor a 69

Necesita mejoría: muy baja, capacidad emocional extremadamente por debajo del promedio.

Hojas para la Interpretación

Hoja Perfil A del I-CE

La Hoja de Perfil del I-CE (Archivo en el disquete) permite tener una visión de conjunto de los resultados de la persona en el I-CE. Contiene en la parte superior e inferior de la página los puntajes estándar CE del cociente emocional total, componentes y subcomponentes, distribuidos en tres categorías cuyos valores son los siguientes:

Valores Interpretación

116 y más	Capacidad emocional muy desarrollada
85 – 115	Capacidad Emocional adecuada. Buena
84 y menos	Capacidad emocional por mejorar

➤ **Cuestionario de autoestima 35 B**

Autor: Alcántara

Objetivo: medir el nivel de autoestima actual del sujeto

Descripción del Instrumento

Es un instrumento que mide el nivel de la autoestima que presenta la persona, dando un puntaje específico. Este instrumento cuenta con cincuenta ítems, que los participantes respondieron con cuatro alternativas en un rango de 0-3, el instrumento está destinado a responder Sub categorías e Indicadores de la variable autoestima con los respectivos ítems:

a) La auto eficiencia con sus indicadores:

Considerarse capaz de pensar por uno mismo, pensamiento crítico, tomar decisiones, comprensión y resolución de conflictos. Estos indicadores están medidos en los ítems: 5, 14, 16, 18, 20, 22, 27,31, 44,48 y 50

b) La autoconfianza, Superar retos, adaptabilidad, empatía control de sentimientos, está medido en los ítems: 3, 7, 13, 34,39 y 46.

c) La auto dignidad, con sus indicadores, respeto, confianza en sí mismo, seguridad y toma de perspectiva, está medido en los ítems: 1, 2, 8, 9, 10,29 36 y 45.

d) Capacidad de logro y buenas relaciones, está medido en los ítems: 4,17,21,24,25,26,28,30,32,38,40,47 y 49. e) Vivir con dignidad principios, valores y responsabilidad esta medido en los ítems: 5,6,11,12,15,19,23,33,35,37,41,42 y 43

Grado de confiabilidad del instrumento

La confiabilidad del instrumento refiere al grado de que su aplicación producirá los mismos resultados si se aplican a otras personas con características similares. Existen diversos procedimientos para calcular la confiabilidad de un instrumento de medición. Todas utilizan fórmulas que producen coeficientes de confiabilidad, estos coeficientes pueden oscilar entre 0 y 1, donde el coeficiente 0 significa nulo de confiabilidad y 1 representa máximo de confiabilidad en nuestro caso se utilizó el Alfa de Cronbach.

CUADRO DE ALFA DE CROMBACH CON CÁLCULO DE ÍNDICE

Una vez aplicados el instrumento y el cálculo del Alfa de Cronbach se tiene los siguientes resultados.

9	0.998	Aprobada
10	0.984	Aprobada
11	0.998	Aprobada
12	1.000	Aprobada
13	0.992	Aprobada
14	0.992	Aprobada
15	1.000	Aprobada
16	0.984	Aprobada
17	1.000	Aprobada
18	0.984	Aprobada
19	0.998	Aprobada
20	1.000	Aprobada
21	1.000	Aprobada
22	1.000	Aprobada
23	1.000	Aprobada
24	0.998	Aprobada
25	0.984	Aprobada
26	0.998	Aprobada
27	1.000	Aprobada
28	1.000	Aprobada
29	0.984	Aprobada
30	0.998	Aprobada
31	1.000	Aprobada
32	1.000	Aprobada
33	1.000	Aprobada
34	0.998	Aprobada
35	0.984	Aprobada
36	0.998	Aprobada
37	1.000	Aprobada
38	0.992	Aprobada
39	0.992	Aprobada
40	1.000	Aprobada
41	0.984	Aprobada
42	1.000	Aprobada
43	0.984	Aprobada
44	0.998	Aprobada
45	0.998	Aprobada
46	0.984	Aprobada
47	0.998	Aprobada
48	1.000	Aprobada
49	0.992	Aprobada
50	0.992	Aprobada

VALIDEZ

Para la validación del instrumento a cada uno de los ítems se ha empleado la siguiente ecuación

$$\alpha = \left(\frac{N}{N-1} \right) \left(1 - \frac{VE}{\sum VT} \right)$$

$$\left(\frac{50}{50-1} \right) \left(1 - \frac{51,03829}{304,2475} \right)$$

0,8492

85 % (ANTES)

$$\alpha = \left(\frac{N}{N-1} \right) \left(1 - \frac{VE}{\sum VT} \right)$$

$$\left(\frac{50}{50-1} \right) \left(1 - \frac{48,997333}{329,81} \right)$$

86,8013

APLICACIÓN

La forma de aplicación de este instrumento fue administrada por la investigadora usando la consigna

Esta es una prueba de autoestima; a continuación, usted va a encontrar una lista de los diversos modos en que usted puede sentirse y comportarse, lo que se pretende es que usted considere cada planteamiento y marque en las líneas de izquierda al lado de las proposiciones, cuando finalice lo que ha expresado es cierto o no, marcando solamente una alternativa y la alternativa a seguir son:

0= Falso
1= Es algo cierto
2 = Creo que es cierto
3 = Estoy convencido que es cierto

La conexión y el análisis e interpretación de resultados, nos llevó a obtener el indicador de autoestima; para ello se sumaron los resultados individuales de todas las oraciones con números pares, de todas las oraciones con números impares, el resultado fue el indicador admisible de autoestima.

TABLA DIAGNÓSTICA

RANGO POSITIVOS	NIVEL DE AUTOESTIMA
61-75	ÓPTIMA
46- 60	EXCELENTE
31 - 45	MUY BUENA
16 - 30	BUENA
0 – 15	REGULAR
RANGO NEGATIVOS	
-0 – 15	BAJA
-16 - 30	DEFICIENTE
-31 - 45	MUY BAJA
-46 - 60	EXTREMA
-61 - 75	NULA

4.5 Procedimiento

El procedimiento que se siguió en la presente investigación fue el siguiente:

Primera fase: Revisión bibliográfica

En esta primera fase se realizó una revisión bibliográfica detallada y de acuerdo a la temática a estudiar, se revisaron diferentes libros, páginas para el sustento referencial y conceptual del presente trabajo.

Segunda fase: Selección y preparación de instrumentos.

En esta etapa se procedió cuidadosamente a la selección de los instrumentos, buscando aquellos que puedan responder adecuadamente a los objetivos planteados.

Tercera fase: Contacto con la población y definición de la muestra

En esta fase se realizó el contacto primeramente con la población de estudio, es decir los estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en la gestión 2020 mediante la red social de comunicación el WhatsApp. Para la muestra se tomaron 263 estudiantes en total.

Cuarta fase: Aplicación de los instrumentos

En esta fase se dio lugar a la aplicación de los instrumentos que fueron utilizados en esta investigación, con el fin de recabar datos importantes para poder hacer un análisis de las variables.

Se aplicaron los instrumentos mediante los formularios Google drive, los cuales son formularios que fueron aplicados vía online. Puesto que por el confinamiento a raíz de la emergencia sanitaria a nivel mundial (pandemia del covid-19) se optó por este método digital para recabar la información y de este modo llevar a cabo la investigación.

Quinta fase: Procesamiento de los datos

En esta fase se realizó la interpretación de los resultados, además de:

Tabulación de los datos: Se trabajó en el orden y sistematización de los datos obtenidos mediante la aplicación del Excel donde se realizaron la matriz de datos de la cual se obtuvieron los datos para proceder con las tablas y gráficas.

Presentación y descripción de los datos: Se presentaron y describieron los datos en cuadros de frecuencia, porcentajes y seguidamente se representaron los datos mediante gráficas.

Sexta fase: Análisis e interpretación de resultados

En esta fase se ejecutó el análisis cualitativo de la información presentada, basada en los objetivos planteados del objetivo general y objetivos específicos.

Séptima fase: Elaboración de conclusiones y recomendaciones

En esta fase se realizó la elaboración de las conclusiones y recomendaciones a los que se llegó a través del análisis de datos obtenidos, con los instrumentos que se utilizaron en esta investigación, haciendo referencia a la hipótesis planteada, si se cumple o rechaza y seguidamente proceder con las recomendaciones de acuerdo con los resultados obtenidos.

Octava fase: Elaboración, redacción y presentación del informe final

En esta fase se realizó la redacción, presentación y preparación del trabajo de investigación. Una vez culminado el trabajo fue entregado al docente de la materia guía encargado de la evaluación con todas las correcciones correspondientes para la revisión, aprobación y posterior defensa oral del trabajo.

CAPITULO V

ANÁLISIS E

INTERPRETACIÓN

DE RESULTADOS

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se describe la presentación y el análisis de los resultados obtenidos en la presente investigación, mediante la aplicación de los instrumentos utilizados, de esa manera dar resultados a los objetivos específicos planteados en la presente investigación.

En primer lugar, se realizó la presentación de los datos de la inteligencia emocional de forma general de todos los estudiantes, posteriormente se describió la inteligencia emocional según sexo, edad y grado de instrucción.

Asimismo, se realizó la presentación de los datos del nivel de autoestima de forma general, para después realizar la presentación de autoestima según sexo, edad y grado de instrucción. Por otro lado, se presentó el nivel de inteligencia emocional según los niveles de autoestima en los estudiantes de la carrera de Psicología.

En segundo lugar, se presentó el análisis correlacional de las variables de inteligencia emocional y autoestima, a partir del método estadístico del coeficiente de correlación lineal de Pearson (r), posteriormente se realizó el cruce de variables de los componentes de la inteligencia emocional con los niveles de autoestima que presentan los estudiantes para finalmente determinar mediante este proceso el tipo de correlación que existe entre las diferentes variables.

El análisis de los datos presentados fue de tipo cuantitativo, el cual se basa en el uso de los métodos de la estadística descriptiva como descripción de cuadros de frecuencias, porcentajes y sus respectivos gráficos.

Por otro lado, también se realizó un análisis inferencial o cualitativo el cual está basado en la interpretación fundamentada en la teoría subyacente de las variables en estudio.

5.1. OBJETIVO N° 1

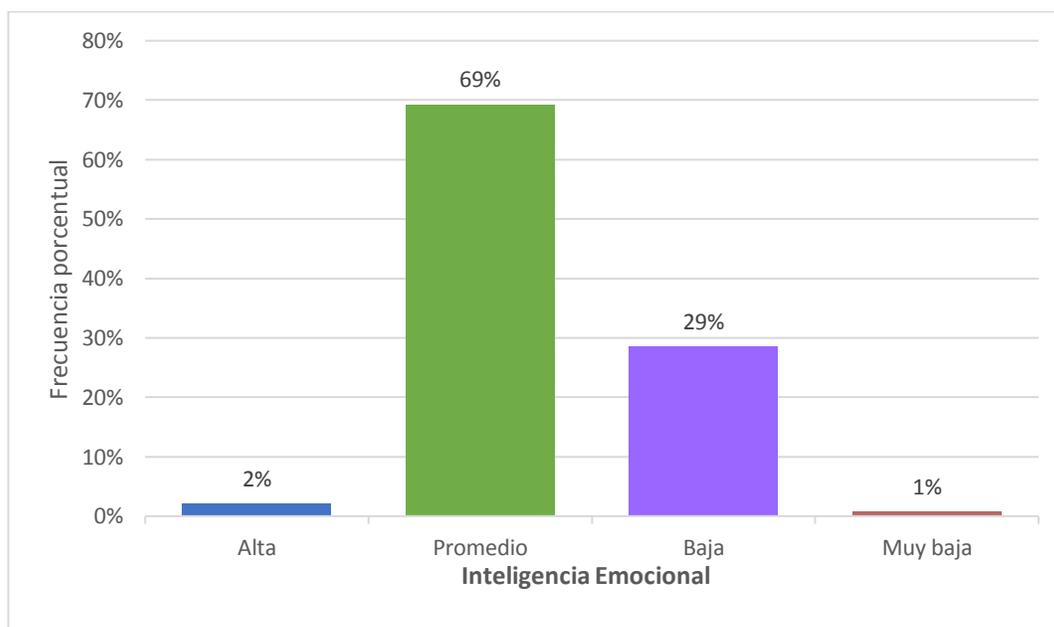
Evaluar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

Cuadro N° 1

Nivel de inteligencia emocional.

Inteligencia Emocional	f	%
Alta	4	2%
Promedio	182	69%
Baja	75	29%
Muy baja	2	1%
Total general	263	100%

Gráfico N° 1



A través de los resultados obtenidos se puede observar en el cuadro N° 1, la representación del nivel de inteligencia emocional general de los estudiantes de la carrera de Psicología.

La inteligencia emocional es la *“capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”*. (Goleman, 1999, p. 98)

Esencialmente, la inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones. Y es importante porque cuanto mejor se comprenda estos aspectos de uno mismo, mejor será el estado de salud mental y desarrollo social.

De acuerdo a los resultados obtenidos a través del instrumento aplicado, se puede observar que el 69 % de los estudiantes de la carrera de Psicología se encuentran en un nivel de inteligencia emocional promedio; las personas con este nivel de inteligencia emocional poseen la habilidad de controlar su conducta, de reconocer los cambios que se están produciendo en tiempo real y la capacidad de controlar los mismos. Asimismo, estas personas tienen la capacidad en la comprensión de los sentimientos ajenos y generalmente sobrellevan una buena relación con los demás, tienen una habilidad normalmente considerada como aceptable para el manejo de situaciones estresantes.

Las personas con un nivel de inteligencia emocional promedio son aquellas que poseen entendimiento de sus emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos poseen la capacidad consciente aceptable de regular sus impulsos de manera voluntaria” (Guerrero R, 2010, p 122)

El 29 % de los estudiantes presentan un nivel bajo de inteligencia emocional, las personas con este tipo de inteligencia tienen dificultad a nivel emocional y en sus relaciones interpersonales ya que llegan a considerar demasiado sensibles a los demás ante sus muestras

de ira, tristeza, enfado y otras reacciones. Esta falta de empatía hace que permanezcan insensibles ante su entorno social y tengan una actitud poco apropiada.

“Las personas con un nivel de inteligencia emocional bajo son aquellas que no entienden como se sienten los demás, que permanecen ajenas a los sentimientos de otras personas, no son capaces de interpretar la reacción de los demás y son personas que no poseen la capacidad de gestionar emociones fuertes” (Gonzales, 2018 p. 20)

Tener una baja inteligencia emocional es un problema que tiene una importante influencia en todo tipo de relaciones sociales. Algunos expertos incluso sugieren que la inteligencia emocional puede llegar a ser más importante que el cociente intelectual para determinar el éxito. Pensar que, si hay un éxito que realmente merece el esfuerzo y la perseverancia y el que realmente hace sentir feliz a cada persona, es el que se logra en las relaciones con los demás.

El 2% de los estudiantes presentan un nivel de inteligencia emocional alto, este grupo de estudiantes tienen bastante éxito al resolver los problemas del entorno, ya sea en la familia, universidad, en ámbitos laborales y sociales en general, puesto que tienen habilidades muy desarrolladas en sus relaciones interpersonales y esta habilidad lleva a estas personas a reconocer con más facilidad sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás, perciben la manera más acertada de actuar en determinadas situaciones evitando los daños emocionales que se podrían ocasionar a nivel personal como así también en los demás. Estas personas son generalmente felices, se caracterizan por ser personas muy optimistas en las cosas que realizan y en las cosas que van experimentando en el trayecto de vida.

“Las personas con una alta inteligencia emocional de manera clara tienen la capacidad de gestionar sus propias emociones y de los demás, contando con un equilibrio en las interacciones interpersonales lo cual significa para estas personas que las necesidades humanas van más allá de las necesidades fisiológicas, procuran dirigir la atención atendiendo a criterios de utilidad para ellos mismos y no caen en la trampa de entrar en un bucle de optimismo o pesimismo que atrape su manera de percibir las cosas. Evitan creer en los prejuicios de los demás hacia ellos, estimulando la autocrítica para cambiar o mejorar ciertos aspectos de su personalidad” (Torres, A. 2003, p. 108).

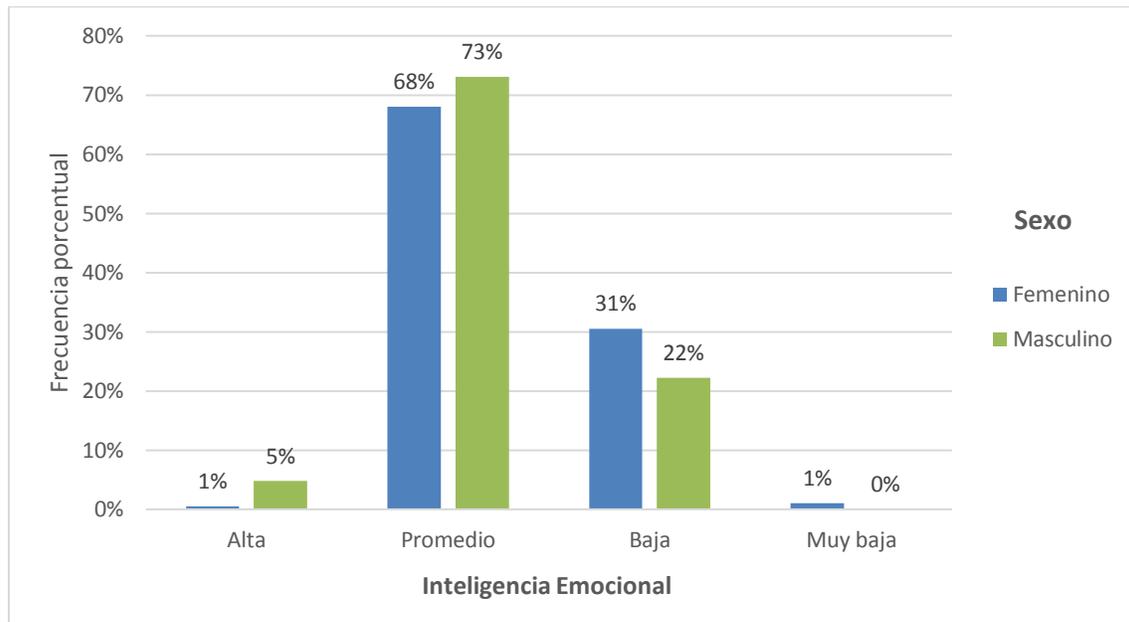
En conclusión, según los resultados expuestos se puede observar que existe un predominio de estudiantes que presentan una inteligencia emocional dentro del nivel promedio.

Cuadro N° 2

Nivel de inteligencia emocional según el sexo.

Inteligencia emocional	Sexo					
	Femenino		Masculino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Alta	1	1%	3	5%	4	2%
Promedio	136	68%	46	73%	182	69%
Baja	61	31%	14	22%	75	29%
Muy baja	2	1%	0	0%	2	1%
Total general	200	100%	63	100%	263	100%

Gráfico N° 2



El análisis de resultados nos permite observar objetivamente, a través del cuadro N° 2, los resultados del nivel de inteligencia emocional según sexo, de los estudiantes de la Carrera de Psicología.

En primera instancia se puede observar que, dentro del grupo femenino, existe un 68% de encuestados que se encuentran dentro de los parámetros de inteligencia emocional promedio, al mismo tiempo encontramos que el 73% de encuestados que componen el grupo masculino, también se encuentran en un nivel de inteligencia emocional de tipo promedio. Estos resultados nos permiten entender que la mayor parte de la población con la que se trabajó tanto mujeres como varones tienen una habilidad aceptable en la comprensión emocional de sí mismos, pero no poseen un predominio en la habilidad de percatarse de emociones fuertes y conocer el porqué de los mismos.

En un estudio realizado por Guerrero (2010) en la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho acerca del “*Nivel de desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de la carrera de psicología de 1° a 5° año*” se obtuvo como resultados que el 60% de los estudiantes varones, poseen un nivel promedio de inteligencia emocional, al igual que las estudiantes mujeres haciendo un total del 59%; ambos sexos se encuentran en un nivel adecuado, es decir que perciben vínculos entre sus sentimientos, lo que piensan, hacen y dicen.

En segundo lugar, se aprecia a un 31% de estudiantes del sexo femenino y un 22% de estudiantes del sexo masculino en un nivel de inteligencia emocional bajo, por lo cual se refiere a que carecen de habilidades y capacidades para controlar o identificar sus emociones, del mismo modo no tienen la capacidad de percatarse y comprender los sentimientos y emociones de los demás.

“Las personas con un nivel de inteligencia emocional bajo son aquellas que no entienden cómo se sienten los demás, que permanecen ajenas a los sentimientos de otras personas, no son capaces de interpretar la reacción de los demás y son personas que no poseen la capacidad de gestionar emociones fuertes” (Gonzales, 2018 p. 20)

En tercer lugar, se observa que el 5% del sexo masculino presenta un nivel de inteligencia emocional alto. Si bien este porcentaje es bajo, adquiere mucha relevancia al realizar una comparación entre los grupos femenino y masculino donde se aprecia que existe una ligera tendencia a que los varones posean una mayor capacidad para el control y manejo emocional. Esto significa que perciben claramente sus emociones, sentimientos propios y las de los demás a diferencia de las mujeres, suelen adaptar sus emociones en cada situación que se les va presentando y no permiten que las cosas se salgan de control. Los varones, al tener esta

habilidad, en sus relaciones interpersonales suelen tener relaciones mucho más satisfactorias, contando con la empatía para percatarse y comprender la situación y sentimientos de los demás.

En un estudio realizado por Guerra (2010) en su investigación *“Inteligencia emocional y desempeño docente en el proceso de enseñanza aprendizaje, en la facultad de Agropecuaria y Nutrición de la Universidad Nacional de Educación en Perú”*, concluyó en que una persona con alta inteligencia emocional, es una persona más hábil en la percepción comprensión de emociones ajenas y posee mejores habilidades de percepción, comprensión y manejo de las emociones de los demás.

“Las diferencias emocionales entre hombres y mujeres tienen un doble origen, que es por un lado cultural, porque tradicionalmente al género masculino, al contrario del femenino, se lo enseña desde la infancia a controlar las emociones y a no mostrarlas; y por otro lado un origen físico, que se demuestra, al observar en diferentes pruebas cerebrales, como se estimulan, ante situaciones emocionales, determinadas áreas distintas del cerebro dependiendo del género de la persona”. (Torres, A. 2003, p 23)

A su vez una cosa puede ser consecuencia de la otra, puesto que siglos controlando o expresando las emociones, podrían haber dejado su huella marcada genéticamente. Es por eso según lo que se observa en el gráfico, mayormente las mujeres tienen una baja inteligencia emocional, es decir que tienen mayor dificultad que los varones en el manejo y control de emociones, sintiendo en ellas cierta inseguridad en lo que realizan, no comprendiendo y aceptando de manera adecuada lo negativo y positivo de su persona, suelen ser mucho más expresivas que los varones en las emociones, puesto que muestran cada

emoción que se va presentando en ellas y que en la mayoría de las veces no las logran controlar y esto a su vez afecta en sus relaciones interpersonales.

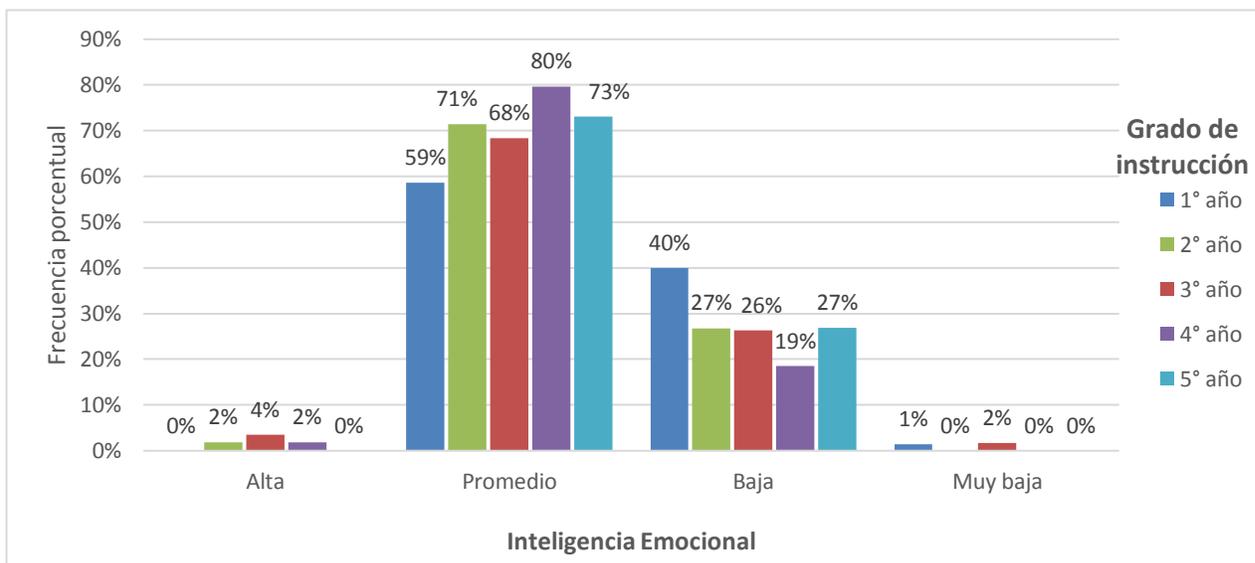
En síntesis, se puede indicar que los estudiantes de ambos sexos oscilan en tener un nivel de inteligencia emocional promedio, sin embargo, los varones presentan cierta tendencia al encontrarse en niveles altos de inteligencia emocional, esto demuestra que los varones tienen un mejor equilibrio y control de sus emociones con relación a las mujeres según los resultados obtenidos.

Cuadro N° 3

Nivel de inteligencia emocional según el grado de instrucción

Inteligencia Emocional	Grado de instrucción											
	1° año		2° año		3° año		4° año		5° año		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Alta	0	0%	1	2%	2	4%	1	2%	0	0%	4	2%
Promedio	41	59%	40	71%	39	68%	43	80%	19	73%	182	69%
Baja	28	40%	15	27%	15	26%	10	19%	7	27%	75	29%
Muy baja	1	1%	0	0%	1	2%	0	0%	0	0%	2	1%
Total general	70	100%	56	100%	57	100%	54	100%	26	100%	263	100%

Gráfico N° 3



Los resultados obtenidos nos permiten analizar mediante el cuadro N° 3 y su grafica N° 3 el nivel de inteligencia emocional según el grado de instrucción de los estudiantes de la carrera de Psicología.

Encontramos en primer lugar al grupo con un grado de instrucción del 1er año al 5° año representados con un 69% de la población total, los cuales se encuentran localizados en un nivel de inteligencia emocional de tipo promedio entendiendo a este tipo de inteligencia emocional como aceptable en las personas, si bien tienen una capacidad de controlar sus emociones, pero que a diferencia de las personas con una inteligencia emocional alta no tienen un dominio total de las emociones y aún más si éstas se presentan de forma repentina, presentan cierta inestabilidad para controlar situaciones de crisis y por ende son poco tolerantes al estrés, es decir que no tienen la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin desmoronarse.

En un estudio realizado por Guerrero, (2010) en la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho acerca del *“nivel de desarrollo de la inteligencia emocional*

en los estudiantes de la carrera de psicología de 1° a 5° año” se obtuvo como resultados de que en tercer año el 75% de los estudiantes poseen un nivel de inteligencia promedio, seguido de segundo y quinto año con el 65%, cuarto año con el 50% y primer año con el 40%. Resultados que indican que poseen una capacidad aceptable del manejo y control de sus emociones e impulsos los cuales son manifestados de manera conveniente, tienen cierta facilidad en relacionarse con los demás, sin embargo, hay aspectos por mejorar como ser la asertividad y eliminar ciertos miedos.

Posteriormente, en segundo lugar, hallamos al grupo de estudiantes de 1° al 5° año de la carrera de Psicología que representan al 29% de la población total, ubicado en un nivel de inteligencia emocional bajo entendiendo que las personas con este tipo de inteligencia emocional expresan deficiencia en las competencias y habilidades particulares para enfrentar las exigencias del entorno al no tener habilidades o capacidades claras para el manejo de emociones, esto lleva a tener mucha dificultad en reconocer los sentimientos de los demás, estas personas no adquieren habilidades para una relación interpersonal satisfactoria y carecen de habilidad en poder expresar sus pensamientos sin dañar a los demás, puesto que al no tener un control estable de sus emociones, estas personas son más proclives a dañar a los demás con comportamientos poco apropiados.

“Las personas con un nivel de inteligencia emocional bajo son aquellas que no entienden como se sienten los demás, que permanecen ajenas a los sentimientos de otras personas, no son capaces de interpretar la reacción de los demás y son personas que no poseen la capacidad de gestionar emociones fuertes” (Gonzales, 2018 p. 20)

En tercer lugar, se puede observar a un grupo minoritario del 1° al 5° año representados con un 4% de la población total, que presentan un nivel de inteligencia emocional alto lo cual significa que los estudiantes de este nivel tienen muy desarrolladas sus capacidades en la comprensión de emociones y sentimientos en sí mismos, adquiriendo en ellos una organización intrapersonal adecuada, lo que da lugar a que conozcan de forma autónoma sus fortalezas y debilidades como personas.

“Las personas con una alta inteligencia emocional de manera clara tienen la capacidad de gestionar sus propias emociones y de los demás, contando con un equilibrio en las interacciones interpersonales lo cual significa para estas personas que las necesidades humanas van más allá de las necesidades fisiológicas, procuran dirigir la atención atendiendo a criterios de utilidad para ellos mismos y no caen en la trampa de entrar en un bucle de optimismo o pesimismo que atrape su manera de percibir las cosas. Evitan creer en los prejuicios de los demás hacia ellos, estimulando la autocrítica para cambiar o mejorar ciertos aspectos de su personalidad” (Torres, A. 2003, p. 108).

En conclusión, de acuerdo a los resultados obtenidos en este cuadro, podemos observar que el grado de instrucción no influye de manera relativa en el desarrollo de la inteligencia emocional ya que los estudiantes de los cinco años de la carrera de Psicología se encuentran en su mayoría en un nivel de inteligencia emocional promedio según la población total.

5.2. OBJETIVO N° 2

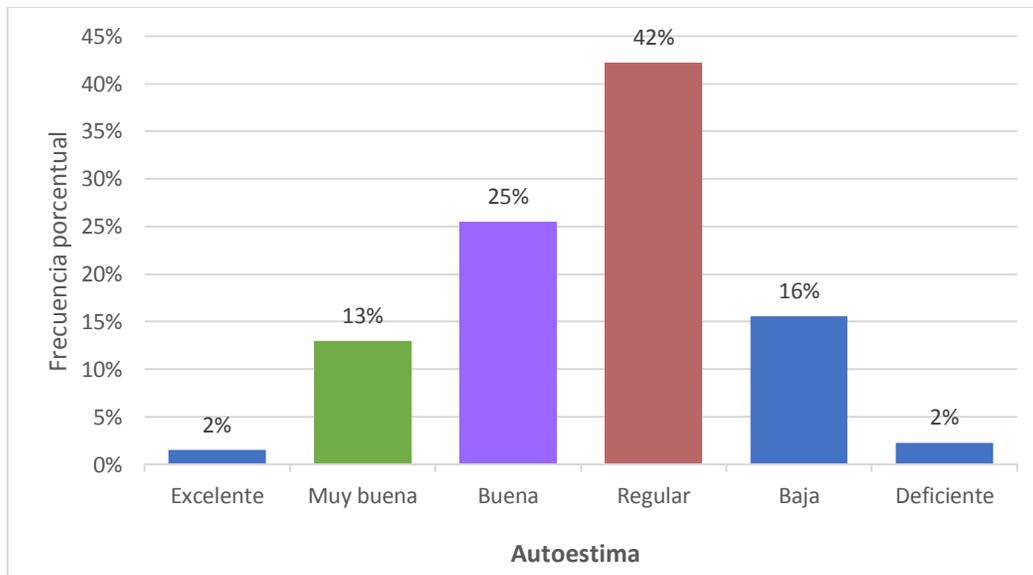
Determinar el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

Cuadro N° 4

Nivel de autoestima

Autoestima	f	%
Excelente	4	2%
Muy buena	34	13%
Buena	67	25%
Regular	111	42%
Baja	41	16%
Deficiente	6	2%
Total general	263	100%

Gráfico N° 4



En el cuadro N° 4 con su respectivo grafico N° 4 podemos observar los resultados relativos al nivel de autoestima a partir de la evaluación realizada en el presente trabajo de investigación.

“La autoestima puede definirse como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros”. (Nathaniel B, 1992, pág. 52)

Según los resultados obtenidos a nivel general, de los 263 estudiantes de la carrera de Psicología, el 42% se encuentran en un nivel de autoestima regular, lo cual refiere a que este grupo de estudiantes suelen tener un concepto favorable hacia sí mismos, creen en la capacidad que poseen como personas, pero que sin embargo las mismas cualidades son cambiantes al momento de experimentar ciertas crisis emocionales y no logran mantener una estabilidad en el concepto de sí mismos.

“Las personas con un nivel de autoestima regular o media poseen cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima regular se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás, o cuando en él se presenten situaciones no deseables como el error, derrotas, vergüenzas, pérdidas”. (Fernández, 1995, p 40)

En segundo lugar, el 25% de los estudiantes de la población total, reflejan tener un nivel de autoestima bueno, lo cual significa que son personas que se sienten bien consigo mismas, expresan su opinión ante los demás, se interesan por los otros con sentido de ayuda, siempre están dispuestos a colaborar con las demás personas sin críticas negativas. Estos sujetos claramente saben cuál es la capacidad que tienen y que la misma, a diferencia de autoestima regular, no cambia y se mantiene estable en el tiempo, de la misma manera tienen presente

que cosas pueden mejorar a nivel intrapersonal como también qué aspectos deben mejorar en sus relaciones interpersonales.

“Las personas con un nivel de autoestima bueno poseen una autovaloración positiva que se comprende como la suma integrada de la confianza en sí mismo. Significa sentirse competente para vivir y merecer la felicidad”. Nathaniel Branden (1992, pág. 38)

Por otro lado, el 16% de los estudiantes de la población total se encuentran en un nivel de autoestima bajo, este grupo de estudiantes tienden a ser dependientes, valoran más las ideas de los otros. Son personas que constantemente experimentan desánimo, se sienten aisladas, sin atractivos, incapaces de expresarse y demasiado débiles para hacer frente o vencer sus deficiencias, así como también para asumir sus circunstancias, es decir que no poseen la capacidad de ser independientes para hacer frente a situaciones de carácter complejo para sí mismos, necesariamente debe intervenir otra persona más en la toma de sus decisiones personales, estos sujetos muestran inseguridad en la mayoría de las veces y suelen sentirse inferiores a los demás lo cual lleva a que se sientan poco valiosos ante su entorno familiar, académico, laboral y social.

Es importante también enfatizar resultados de investigaciones que se realizaron con relación a la autoestima baja donde, en un estudio titulado *“Autoestima en jóvenes universitarios”* de González, Valdez y Serrano (2003), en los Olivos de Lima Perú, estudiaron la autoestima en jóvenes aspirantes a ingresar a la licenciatura en Psicología, porque se ha visto que ésta influye directamente en el comportamiento de los individuos. Participaron 422 alumnos de 18 a 28 años, de ambos sexos, divididos en 2 grupos: alumnos universitarios de segundo año de la licenciatura en Psicología y alumnos de primer ingreso. Los resultados que se obtuvieron fueron bajos los cuales conducen a reflexionar acerca de la necesidad de integrar

la autoestima en la formación del psicólogo, como una actividad extracurricular, alguna forma de asesoría psicológica que facilite los procesos de crecimiento personal y fomente la estabilidad psicológica de los estudiantes.

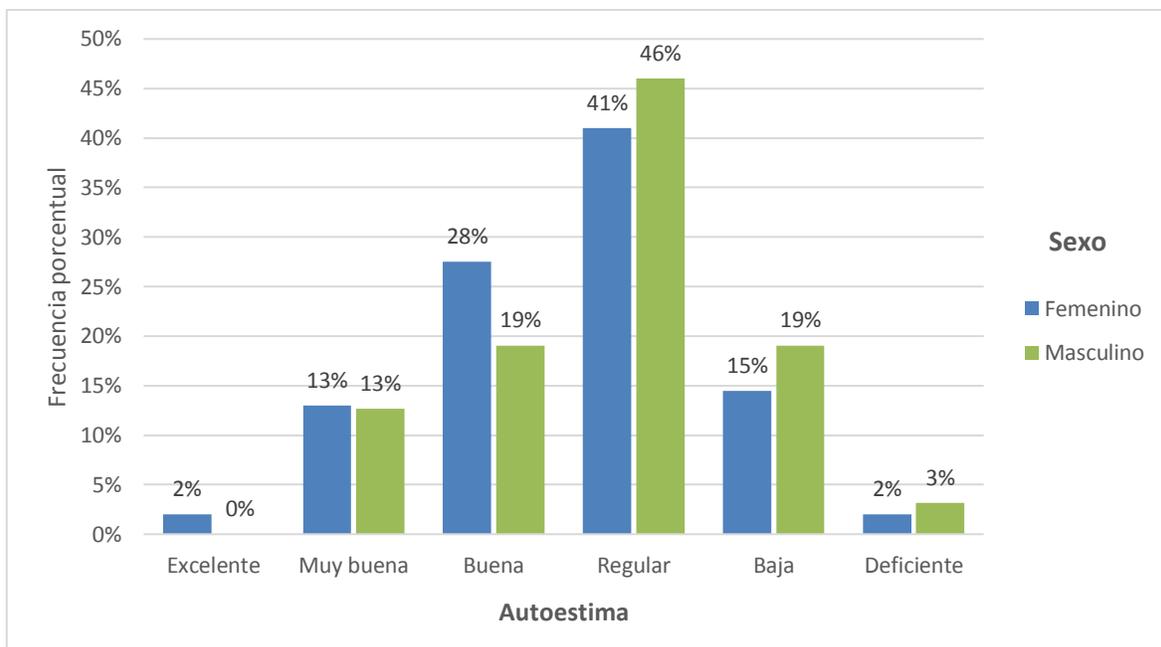
En conclusión, de manera general se puede indicar que la mayoría de los estudiantes de la carrera de Psicología se encuentran en un nivel de autoestima regular, lo cual significa que los estudiantes tienen una autoestima ciertamente aceptable.

Cuadro N° 5

Nivel de autoestima según el sexo

Autoestima	Sexo					
	Femenino		Masculino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Excelente	4	2%	0	0%	4	2%
Muy buena	26	13%	8	13%	34	13%
Buena	55	28%	12	19%	67	25%
Regular	82	41%	29	46%	111	42%
Baja	29	15%	12	19%	41	16%
Deficiente	4	2%	2	3%	6	2%
Total general	200	100%	63	100%	263	100%

Gráfico N° 5



En el cuadro N° 5 y gráfico N° 5 se describe los resultados del nivel de autoestima según sexo de los estudiantes que constituyeron en el presente estudio de investigación.

En primera instancia se observa en el gráfico que un 41% de los estudiantes del sexo femenino y un 46% del sexo masculino de la población total se encuentran en un nivel de autoestima regular, este grupo de estudiantes presentan cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo. Es decir, están satisfechas consigo mismos, se aceptan y tienen una buena autoimagen, sin embargo, no logran mantener esa autovaloración a lo largo de la vida, dado que ante situaciones difíciles pueden desestabilizarse.

En un estudio realizado por Ballesteros (2011) acerca de *“la relación entre las características socio demográficas con el nivel de autoestima y depresión”* en estudiantes de la Carrera de Psicología U.A.J.M.S, un 20% de los estudiantes se encuentran en una autoestima regular, lo cual indica que existe una autovaloración relativa es decir ciertamente

inestable. Ejemplos (entrevista): “Estudio por tener un título que me dé un estatus social y no porque me guste mi profesión”, “Me caracterizo por escuchar a la gente y sacar conclusiones rápidas”, “Creo que seré un buen profesional”

En segundo lugar, un 28% del sexo femenino y un 19% del sexo masculino de la población total se encuentran en un nivel de autoestima bueno, lo cual quiere decir que son personas que mantienen una actitud positiva hacia sí mismos, demostrando con seguridad y libremente lo que son y lo que hacen. Asimismo, ante argumentos diferentes no tienen temor en establecer su punto de vista sin que las diferencias u opiniones de los demás las desestabilicen, por lo general estos varones y mujeres presentan cierto optimismo y éxito en lo que realizan. Así también tienen facilidad de relacionamiento y adaptación en todas las circunstancias de la vida.

En otro estudio realizado por Gudiño y Jordán (2012) del “*Nivel de autoestima y modos de afrontamiento en universitarios de la U.A.J.M.S*” la cual fue realizada en todas las carreras de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, se determinó que la mayoría de los estudiantes presentaron una autoestima entre media-alta, por lo que se refiere a personas seguras de sí mismas y cuentan con adecuadas habilidades sociales y asertividades.

Por otro lado, un 15% del sexo femenino y un 19% de los varones indican tener un nivel de autoestima bajo, lo cual significa que los estudiantes no poseen una valoración interior fortalecida del haber conseguido en la vida un entramado personal coherente, basado en los cuatro elementos básicos del ser humano, tanto físicos, psicológicos, sociales y culturales en el que va creciendo la propia satisfacción y la seguridad ante uno mismo y ante los demás. Es decir que los estudiantes posiblemente no llegaron a cumplir sus expectativas personales

en su totalidad o como ellos mismos los tenían previstos, y esto influye de manera negativa en su autovaloración, son personas que también llegan a ser ciertamente dependientes de los demás en la toma de decisiones, ya que no tienen una confianza bien establecida en ellos mismos y temen a equivocarse.

“Los individuos con baja autoestima tienden a ser dependientes, valoran más las ideas de los otros. Se caracterizan por el desánimo y la depresión, se sienten aislados, sin atractivos, incapaces de expresarse y demasiado débiles para hacer frente o vencer sus deficiencias, así como también para asumir sus circunstancias”. (Fernández, 1995, p 45)

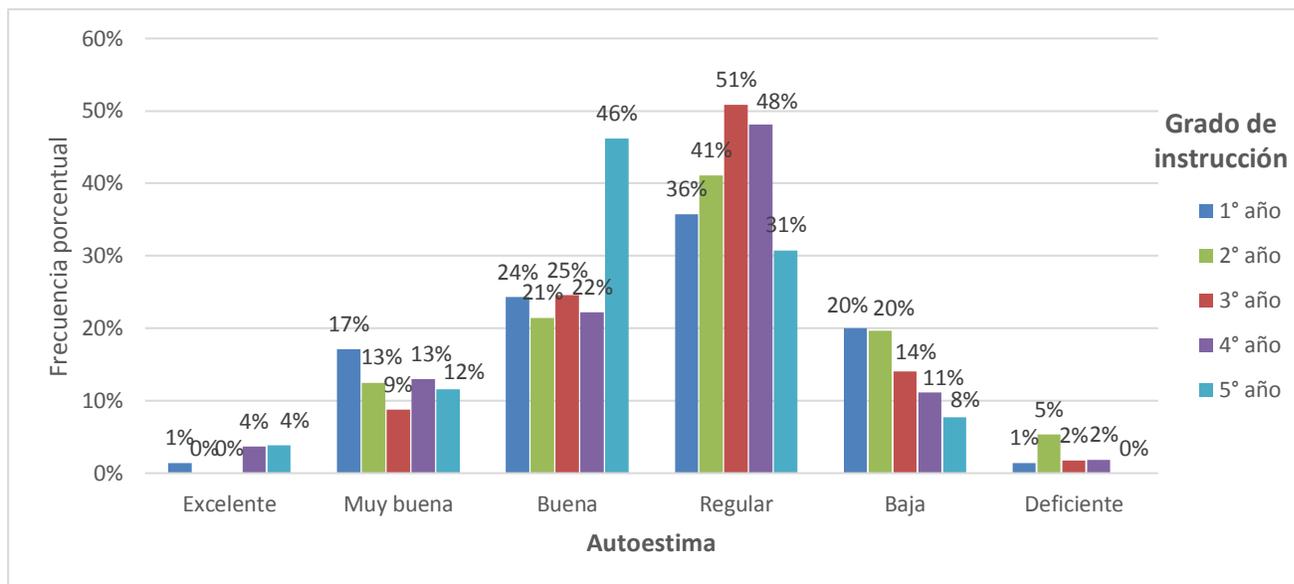
En conclusión, se puede indicar que, según los resultados obtenidos, los estudiantes de la Carrera de Psicología tanto varones como mujeres se encuentran en un nivel de autoestima regular.

Cuadro N° 6

Nivel de autoestima según el grado de instrucción

Autoestima	Grado de instrucción											
	1° año		2° año		3° año		4° año		5° año		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Excelente	1	1%	0	0%	0	0%	2	4%	1	4%	4	2%
Muy buena	12	17%	7	13%	5	9%	7	13%	3	12%	34	13%
Buena	17	24%	12	21%	14	25%	12	22%	12	46%	67	25%
Regular	25	36%	23	41%	29	51%	26	48%	8	31%	111	42%
Baja	14	20%	11	20%	8	14%	6	11%	2	8%	41	16%
Deficiente	1	1%	3	5%	1	2%	1	2%	0	0%	6	2%
Total general	70	100%	56	100%	57	100%	54	100%	26	100%	263	100%

Gráfico N° 6



El análisis de resultados nos permite observar objetivamente a través del cuadro N° 6 y su correspondiente gráfica N° 6, el nivel de autoestima según grado de instrucción.

Encontramos en primer lugar al grupo con grado de instrucción del 1er año al 5 ° año representado con un 42% de la población total, el cual se localiza en un nivel de autoestima regular, lo que significa de que si llegan a tener una buena autoimagen, habilidad en “reconocer los propios errores, aceptarlos, superarlos y reconocer aquello que se hace bien” Nathaniel Branden (1995, p. 47) sin embargo estas capacidades declinan o llegan a desmoronarse de un momento a otro, al ver y sentir que algo no salió como lo previsto, y esto hace que se sientan incapaces o muchas veces hasta inferiores a los demás al momento de experimentar estas situaciones.

“Las personas con un nivel de autoestima regular o media poseen cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima regular

se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás, o cuando en él se presenten situaciones no deseables como el error, derrotas, vergüenzas, pérdidas”. (Fernández, 1995, p 40)

Posteriormente, en segundo lugar, hallamos al grupo de estudiantes de 1° al 5° año de la carrera de Psicología que representan al 25% de la población total, ubicado en un nivel de autoestima bueno, lo cual refiere a que este grupo de estudiantes se muestran más seguros de sí mismos, comunicativos, independientes, son personas que irradian confianza y optimismo en la mayor parte de sus vidas, ya sea en circunstancias negativas y positivas, para ellos el atravesar situaciones difíciles o críticas no permite que eso afecte en su autoestima, ya que mantienen una visión positiva y estable pese a lo que se presente. Este tipo de personas esperan obtener el éxito al esforzarse, confían en sus propias percepciones, capacidades y en sus relaciones interpersonales hacen amistades con facilidad tal como lo afirma Fernández (1995) *“una alta o buena autoestima se obtiene a través de los buenos contactos con las personas significativas como familia, amigos, compañeros de trabajo”.*

En tercer lugar, se puede observar al grupo de estudiantes del 1° al 5° año representados con un 16% de la población total, presentan un nivel de autoestima bajo, lo cual quiere decir que son personas bastante inseguras, indecisas y que en cierta forma les aterra equivocarse, ya que si eso ocurre son más proclives a sentir inferioridad.

“Los individuos con baja autoestima tienden a ser dependientes, valoran más las ideas de los otros. Se caracterizan por el desánimo y la depresión, se sienten aislados, sin atractivos, incapaces de expresarse y demasiado débiles para hacer frente o vencer sus deficiencias, así como también para asumir sus circunstancias”. (Fernández, 1995, p 45)

En conclusión, de acuerdo a los resultados obtenidos, la mayor parte de los estudiantes presentan un nivel de autoestima regular, es decir que, si tienen una buena autovaloración sobre sí mismos, pero la misma no se mantiene estable en el tiempo.

5.3. OBJETIVO N° 3

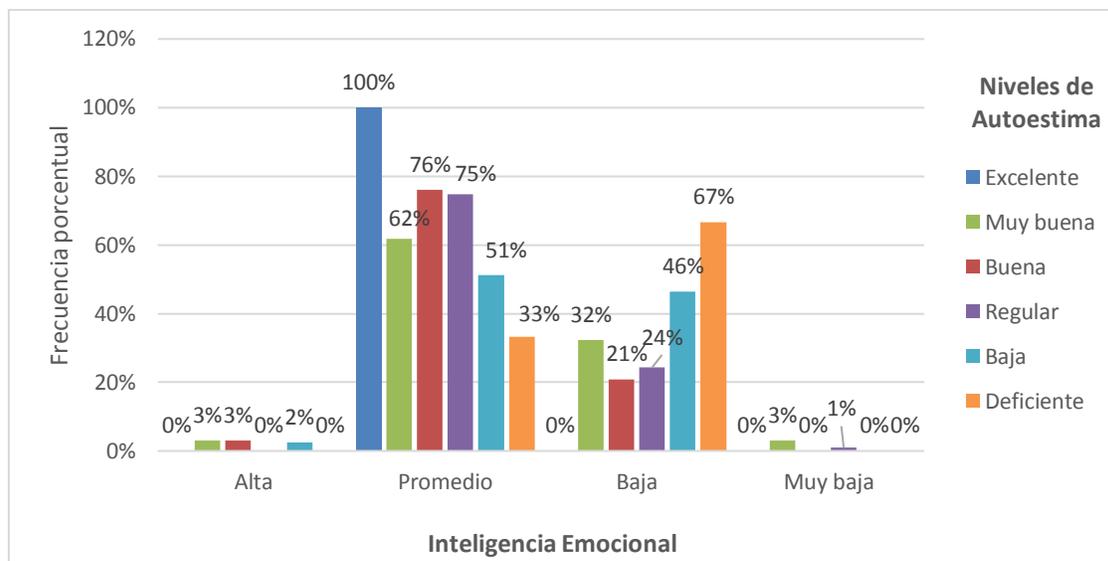
Analizar la relación que existe entre los niveles de inteligencia emocional y los niveles de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

Cuadro N° 7

Nivel de inteligencia emocional según la autoestima

Inteligencia Emocional	Autoestima													
	Excelente		Muy buena		Buena		Regular		Baja		Deficiente		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Alta	0	0%	1	3%	2	3%	0	0%	1	2%	0	0%	4	2%
Promedio	4	100%	21	62%	51	76%	83	75%	21	51%	2	33%	182	69%
Baja	0	0%	11	32%	14	21%	27	24%	19	46%	4	67%	75	29%
Muy baja	0	0%	1	3%	0	0%	1	1%	0	0%	0	0%	2	1%
Total general	4	100%	34	100%	67	100%	111	100%	41	100%	6	100%	263	100%

Gráfico N° 7



Los resultados correspondientes al cuadro N° 7 representan un cruce de variables entre la Inteligencia emocional y los niveles de autoestima.

La inteligencia emocional es definida como la *“capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”*. (Goleman, 1999, p. 98) y la autoestima *“como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros”*. (Nathaniel B, 1992, pág. 52)

Al analizar los datos encontramos que existe un predominio de la población muestral con un 75% los cuales puntuaron dentro de los parámetros de inteligencia emocional promedio y al mismo tiempo se encuentran en un nivel de autoestima regular. Los estudiantes con un nivel de inteligencia emocional promedio y un autoestima regular, poseen una capacidad aceptable

en la comprensión de sus emociones, fortalezas, debilidades e impulsos, sin embargo esta habilidad no se encuentra totalmente establecida, puesto que no tienen un predominio completo en el manejo de sus emociones lo cual también significa que *“los estudiantes universitarios con niveles elevados de manejo emocional muestran mayores niveles de intimidad y afecto hacia sus amigos, muestran una mayor empatía y una mayor toma de perspectiva así como menores niveles de malestar personal”* (Extremera, N. Fernández-Berrocal, P,2004, P. 132), en lo cual cabe indicar que los estudiantes al no tener un elevado manejo emocional, al momento de relacionarse con las demás personas presentan cierta dificultad para comprender los sentimientos de los demás ya sean estos familiares, amigos y/o personas cercanas, por ende no muestran una empatía enfatizando sobre este aspecto de que *“las personas emocionalmente inteligentes no solo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más capaces de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones de los demás”*.(Extremera, N. Fernández-Berrocal, P,2004, P. 132) y al tener un nivel de inteligencia emocional promedio no se encuentran interiorizadas del todo estas habilidades de regulación de emociones y expresión de las mismas de manera apropiada.

Con relación al nivel de autoestima, se observa que los estudiantes puntúan en un nivel de autoestima regular lo cual significa que al tener un nivel de inteligencia emocional promedio, también de la misma manera el auto concepto que tienen sobre ellos mismos no se encuentra del todo definido y equilibrado, ya que *“si bien en algunos momentos la persona con autoestima media o regular se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás, o cuando en él se presenten situaciones no deseables”*(Fernández,

1995, p 40) ,lo cual puede deberse a varios factores como ser el tipo de vida que lleva cada estudiante a nivel personal, familiar o académico lo que dificulta a mantener una estabilidad en su autoestima.

En segundo lugar se observa a un 24% de la población muestra, en un nivel de inteligencia emocional bajo, estas personas no poseen habilidades o capacidades claras para el manejo de emociones, de la misma forma tienen mucha dificultad en reconocer los sentimientos de los demás en este caso estas personas no adquieren habilidades para una relación interpersonal satisfactoria y carecen de habilidad en expresar sus pensamientos sin dañar a los demás, puesto que al no tener un control estable de sus emociones, son más proclives a dañar a los demás con ciertos comportamientos poco apropiados.

Así también este tipo de personas con relación a su nivel de autoestima, reflejan en tener una puntuación de nivel regular si bien en algunos momentos la persona con autoestima media o regular se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás, esto significa que este grupo de personas, al no tener un apropiado manejo y control en sus emociones muy fácilmente, se dejan llevar por sus impulsos, intensidades negativas intrapersonales asociadas a la falta de comprensión de sí mismos, a una autorrealización no satisfecha, a tener relaciones interpersonales poco favorables, hace que el concepto, es decir la manera en la que se ven ellos mismos intrínsecamente se presente inestable.

En un estudio realizado por Velásquez C. (2014) sobre *“Inteligencia emocional y autoestima en los estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana”*, donde tuvo como objetivo, establecer la relación existente entre la Inteligencia Emocional y la Autoestima, en una

muestra intencional de 1014 escolares de educación secundaria de Lima Metropolitana, de ambos sexos, entre 11 a 19 años de edad, con participación en actos violentos, los resultados obtenidos fueron *“que el grupo de alumnos sin participación en actos violentos muestran una mayor Inteligencia Emocional y Autoestima que los violentos”*.

Así pues, se puede afirmar que una persona con una buena autoestima es una persona con una gran inteligencia emocional y a la inversa, si mejoramos nuestra Inteligencia Emocional lograremos tener una buena autoestima. Estos dos aspectos se complementan entre sí y forman a una persona a lo largo de su vida, los cuales acompañan e influyen en lo personal, familiar, social, académico y laboral.

También cabe destacar, que al trabajar en un área que implica la salud mental, trabajar con personas como futuros psicólogos es fundamental disponer de una inteligencia emocional adecuada, puesto que según estudios realizados *“señalan que las características y competencias personales del terapeuta tienen un efecto ocho veces mayor en el resultado de la psicoterapia que la orientación teórica o técnica del tratamiento”* (Consoli, A. y Machado, 2004, p. 64).

En conclusión, se puede indicar que hay un predominio de los estudiantes de la carrera de Psicología puntuados en un nivel de inteligencia emocional promedio y un nivel de autoestima regular. Por lo tanto, al encontrarse en puntuaciones medias existe cierta tendencia a presentar niveles bajos tanto en autoestima como en inteligencia emocional. De este modo, no se puede determinar una relación precisa entre inteligencia emocional y autoestima lo que se traduciría en una relación de variables de poca significancia, dando lugar a la existencia de variables externas que influyan tanto en el desarrollo de inteligencia emocional y los niveles de autoestima.

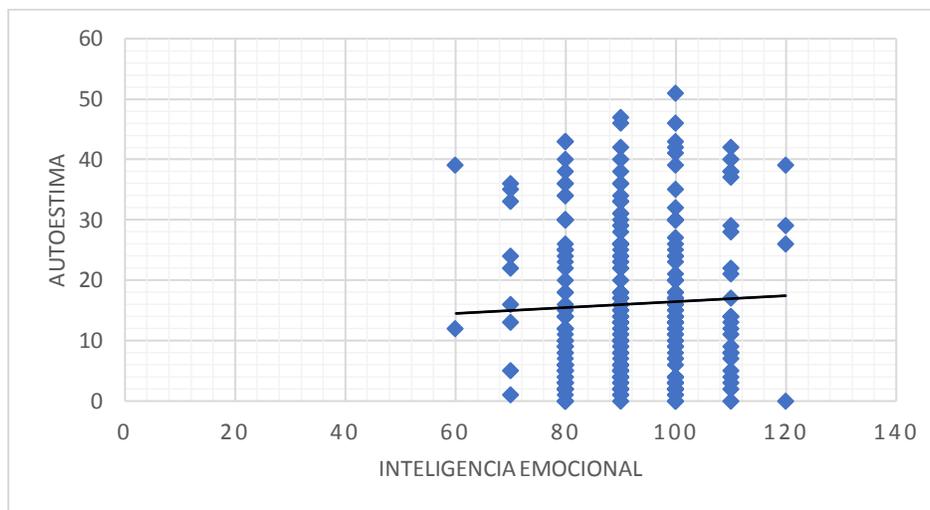
Cuadro N° 8

Análisis correlacional según inteligencia emocional y autoestima.

Medida de relación	Correlación hallada	N
Coefficiente de correlación r de Pearson	$r = 0.04$	263

Gráfico N° 8

Diagrama de dispersión



De acuerdo al análisis correlacional, la relación hallada entre las variables de Inteligencia Emocional y Autoestima es de: $r = 0.04$. lo que indica que existe una *correlación positiva muy baja*. Partiendo de la premisa que puntualiza que una correlación positiva significa que, a mayor nivel de inteligencia emocional, mayor será el nivel de autoestima. Sin embargo, este resultado puede ser interpretado como una relación poco significativa, al obtener un coeficiente de correlación positiva muy baja.

Estos datos pueden ser corroborados con los resultados del cuadro N° 7 donde encontramos que existe un predominio de puntuaciones de niveles promedios en inteligencia emocional, del mismo modo, existe un nivel regular de autoestima. Estos resultados demuestran que no se puede determinar una relación precisa entre las variables inteligencia emocional y

autoestima lo que se traduciría en una relación de variables de poca significancia, dando lugar a la existencia de variables externas que influyan tanto en el desarrollo de inteligencia emocional y los niveles de autoestima.

5.4. OBJETIVO N° 4

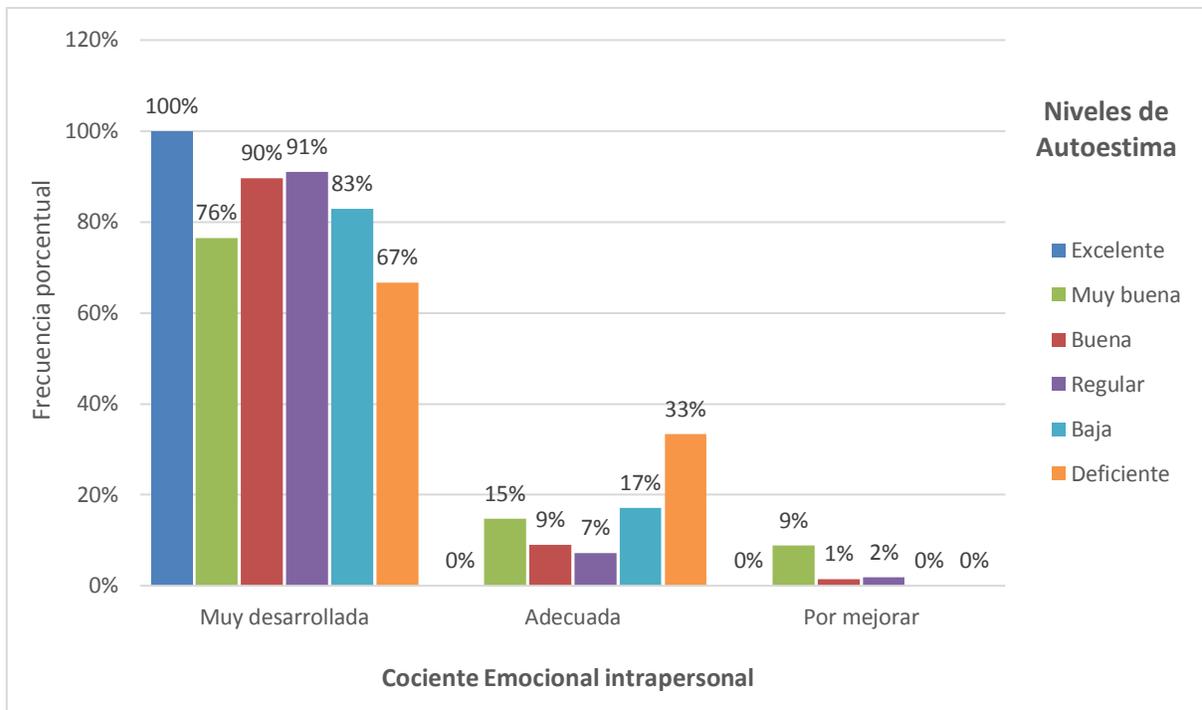
Establecer la relación que existe entre el cociente emocional intrapersonal con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

Cuadro N° 9

Cociente emocional intrapersonal según la autoestima.

Cociente Emocional Intrapersonal	Autoestima													
	Excelente		Muy buena		Buena		Regular		Baja		Deficiente		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy desarrollada	4	100%	26	76%	60	90%	101	91%	34	83%	4	67%	229	87%
Adecuada	0	0%	5	15%	6	9%	8	7%	7	17%	2	33%	28	11%
Por mejorar	0	0%	3	9%	1	1%	2	2%	0	0%	0	0%	6	2%
Total general	4	100%	34	100%	67	100%	111	100%	41	100%	6	100%	263	100%

Gráfico N° 9



Los resultados obtenidos nos permiten analizar el cruce de variables entre el cociente emocional intrapersonal con relación al nivel de autoestima de los estudiantes de la carrera de Psicología. Entendiendo al cociente emocional intrapersonal como *“la conciencia que tiene un individuo de sus capacidades y limitaciones, la capacidad de ver con realismo quiénes somos, cómo somos y qué queremos. Es decir, es un tipo de inteligencia que permite tener una imagen exacta de nosotros mismos, comprender cabalmente nuestros anhelos y prioridades, monitorear nuestros sentimientos íntimos para saber cómo actuar y qué decisiones tomar para lograr el equilibrio y satisfacción de nuestras necesidades emocionales”* (Pérez y Gardey, 2018, p 53) y a la autoestima como *“una actitud de aceptación, de uno mismo. Actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse, en ese sentido el concepto de autoestima de la persona es una actitud o disposición, una forma de ser, un sistema ordenador está constituida por todas las características que el sujeto se atribuye a sí mismo, es decir lo que siente, piensa y la*

valoración que atribuye a este concepto de sí mismo” (Reasoner, 1982, citado por De los Ríos, 1999, p. 14)

En el cuadro N° 9, se puede observar objetivamente que los estudiantes presentan un predominio en el nivel de cociente emocional intrapersonal muy desarrollado y con relación a la autoestima se encuentran ubicados en un nivel de autoestima regular representados con el 91% de la población total, es decir que los estudiantes de la carrera de Psicología tienen muy desarrollado el cociente emocional intrapersonal, es decir de manera positiva tienen muy desarrollado el tipo de relación que tienen consigo mismos, se destaca de que en ellos se presenta la habilidad o capacidad para percatarse, comprender sus propios sentimientos y emociones, aceptarse y respetarse a sí mismo. Estos sujetos también tienen la habilidad para auto dirigirse, sentirse seguro de sí mismo en sus pensamientos, acciones y son independientes, cuentan con un adecuado equilibrio emocional para tomar decisiones que satisfagan sus necesidades.

“Los resultados altos en este componente lo obtienen personas que están en contacto con sus sentimientos, se sienten bien consigo mismas, se sienten positivas con respecto a lo que están haciendo en su vida, estas personas son capaces de expresar sus sentimientos, son fuertes, independientes y experimentan confianza en la realización de sus ideas y creencias”.

(Bar-On, 1997, p 29)

Sin embargo, al presentar una autoestima regular, si bien en algunos momentos la persona con autoestima media o regular se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás, o cuando en él se presenten situaciones no deseables, por lo que no

cuentan con la suficiente capacidad de hacer frente a las adversidades difíciles, ya que no mantienen consigo una estabilidad en la percepción de sí mismos.

Entonces se puede indicar que este grupo de estudiantes tiene un buen desarrollo intrapersonal pero que les dificulta en parte tener una buena autoestima, ya que ambos niveles no se encuentran en la misma posición. Esto se debe a que en ciertos aspectos la persona puede sentirse totalmente bien consigo mismo pero que a su vez su autoestima no se mantiene de manera estable en todas las situaciones.

En segundo lugar, se observa que el 7% de los estudiantes puntúan en un nivel de cociente emocional intrapersonal adecuado, es decir que poseen la habilidad para conocer y comprender sus propios sentimientos y expresarlos de forma no destructiva, tienen la capacidad de percatarse de sus sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos. Asimismo, se encuentran en un nivel de autoestima regular, en lo cual los estudiantes no poseen una estabilidad en el concepto que atribuyen a sí mismos, puesto que la misma cambia y no mantienen en el tiempo, así también enfatizando que para este tipo de personas tienen una gran importancia el cómo sean vistos por los demás y aún más si ésta se expresa de manera negativa.

En un estudio realizado por Durán y Rey (2010) acerca del nivel de cociente emocional y autoestima, descubrieron que en Estados Unidos los adolescentes residentes de Barcelona presentan puntuaciones mínimamente más altas en la variable atención emocional que los mexicalenses. Los varones residentes de Barcelona de los que residen en Mexicali creen que tienen una adecuada capacidad para registrar los estímulos emocionales en sí mismo, conociendo la emoción que invade al sujeto en un momento dado. Se puede observar cómo

los adolescentes que manifiestan prestar mayor atención a sus emociones informan de más satisfacción consigo mismos, con sentimiento positivo de su identidad y con fuerza del yo – autoestima-. Y sucede una relación proporcional en sentido negativo, donde los adolescentes que perciben tener dificultad en identificar los sentimientos en el mismo momento en el que surgen, también presentan constantemente un sentimiento de inseguridad e insatisfacción consigo mismo, lo que indica escasa autoestima.

En conclusión, la mayor parte de los estudiantes de la Carrera de Psicología presentan un nivel muy desarrollado de cociente emocional intrapersonal, pero que en relación al nivel de autoestima puntúan en una autoestima regular.

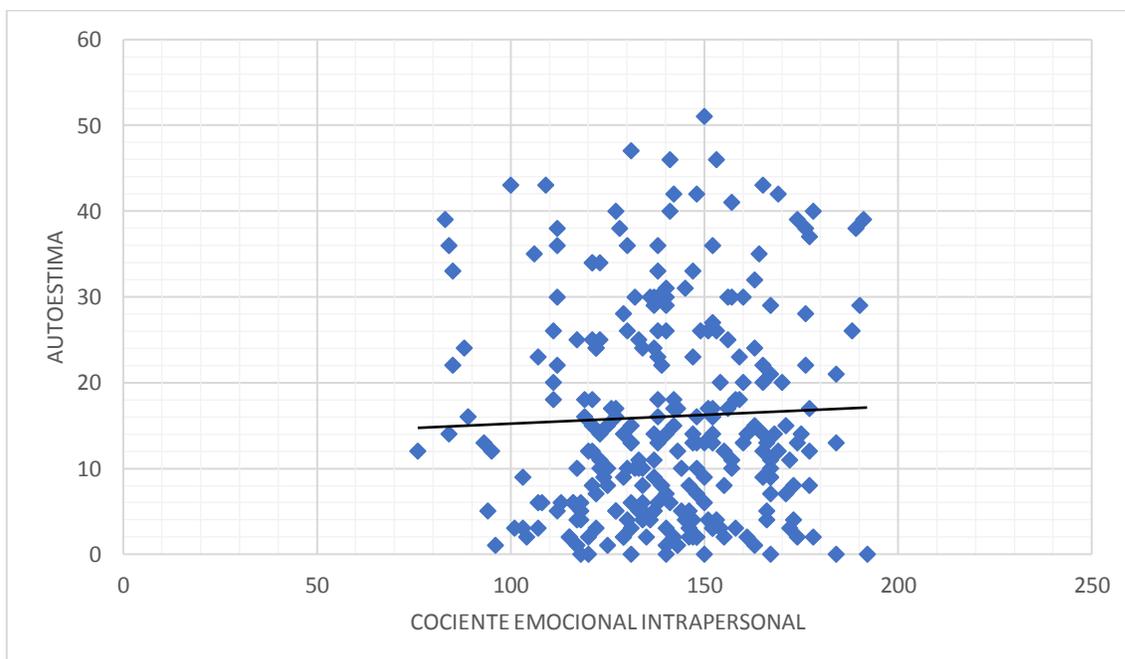
Cuadro N° 10

Análisis correlacional según cociente emocional intrapersonal y autoestima.

Medida de relación	Correlación hallada	N
Coefficiente de correlación r de Pearson	r = 0.04	263

Gráfico N° 10

Diagrama de dispersión



La relación hallada entre el cociente emocional intrapersonal y autoestima es de: $r = 0.04$, lo que indica que existe una *correlación positiva muy baja*, al mencionar una correlación positiva significa que a mayor nivel de cociente emocional intrapersonal; mayor será el nivel de autoestima. Sin embargo, los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación pueden ser interpretados como una relación poco significativa, al obtener un coeficiente de correlación positiva muy baja.

Estos datos pueden ser corroborados con los resultados del cuadro N° 9 donde encontramos que existe un predominio de puntuaciones de nivel muy desarrollado de cociente emocional intrapersonal y por otro lado un nivel regular de autoestima. Estos datos demuestran que no se puede determinar una relación clara entre las variables de cociente emocional intrapersonal y autoestima lo que se traduciría en una relación de variables de poca significancia.

5.5. OBJETIVO N° 5

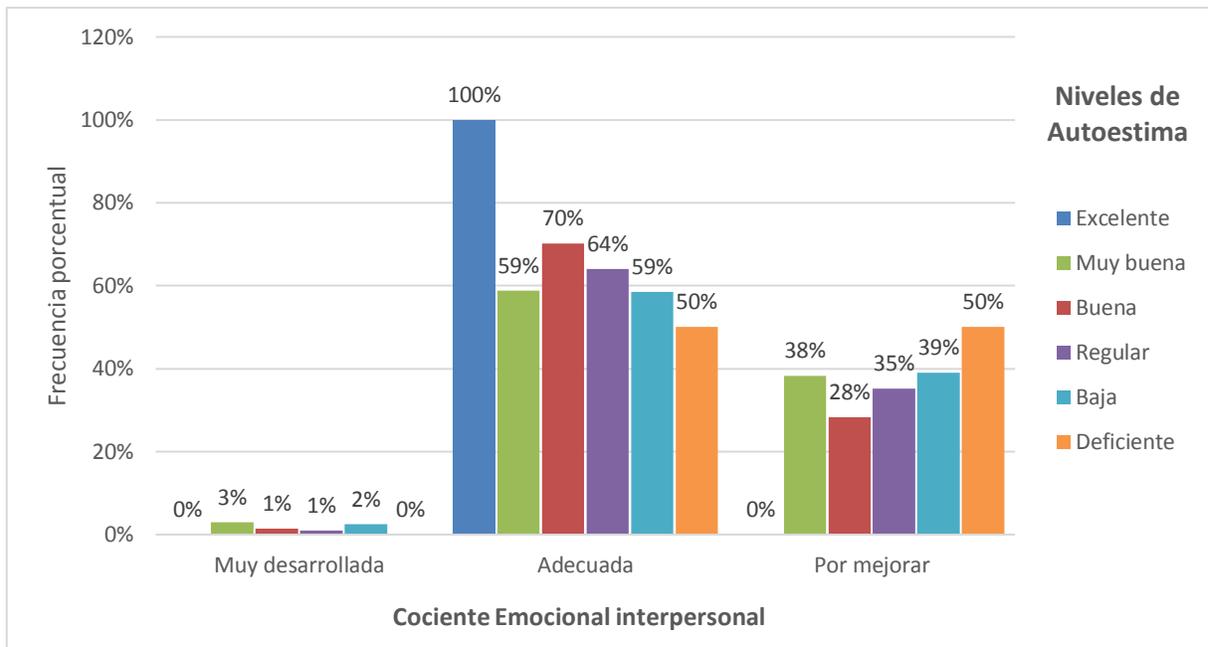
Establecer la relación que existe entre el cociente emocional interpersonal con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

Cuadro N° 11

Cociente emocional interpersonal según la autoestima.

	Autoestima													
	Excelente		Muy buena		Buena		Regular		Baja		Deficiente		Total	
Cociente emocional interpersonal	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy desarrollada	0	0%	1	3%	1	1%	1	1%	1	2%	0	0%	4	2%
Adecuada	4	100%	20	59%	47	70%	71	64%	24	59%	3	50%	169	64%
Por mejorar	0	0%	13	38%	19	28%	39	35%	16	39%	3	50%	90	34%
Total general	4	100%	34	100%	67	100%	111	100%	41	100%	6	100%	263	100%

Gráfico N° 11



Los resultados obtenidos correspondientes al cuadro N° 11 representan un cruce de variables entre el cociente emocional interpersonal y el nivel de autoestima en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Haciendo referencia al cociente emocional interpersonal como *“la capacidad de descubrir e interpretar los deseos y las intenciones de los demás. Se trata por lo tanto de una habilidad vinculada a la empatía y la capacidad de administrar la relación con los demás. El nivel de inteligencia interpersonal es determinante a la hora de establecer relaciones interpersonales y como consecuencia, de obtener éxito en cualquier ámbito social, académico, laboral”* (Pérez y Gardey, 2018, p. 54) y a la autoestima se la define como *“una actitud de aceptación, de uno mismo. Actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse, en ese sentido el concepto de autoestima de la persona es una actitud o disposición, una forma de ser, un sistema ordenador está constituida por todas las características que el sujeto se*

atribuye a sí mismo, es decir lo que siente, piensa y la valoración que atribuye a este concepto de sí mismo” (Reasoner, 1982, citado por De los Ríos, 1999, p. 14)

En primer lugar, observamos que un 64% de los estudiantes presentan un nivel de cociente emocional interpersonal adecuado lo cual significa que estos sujetos se caracterizan por tener empatía, capacidad de comprender y apreciar los sentimientos de los demás, en las relaciones interpersonales mantienen relaciones mutuas satisfactorias y poseen una responsabilidad social, donde destacan la habilidad de contribuir de manera constructiva a los grupos sociales. Tal como también lo indica Bar-On, (1997, p. 30) *“las personas con un cociente emocional interpersonal adecuado son aquellas personas responsables y confiables que poseen buenas habilidades sociales, es decir que comprenden, interactúan y se relacionan muy bien con los demás”*. Al mismo tiempo este grupo de estudiantes se encuentran ubicados en un nivel de autoestima regular lo cual significa que presentan cierta inestabilidad en la percepción de una misma. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media o regular se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás, o cuando en él se presenten situaciones no deseables como el error, derrotas, vergüenzas, pérdidas.

Un estudio realizado por Reyes (2013) acerca de la *“Inteligencia emocional en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú”*, concluyó que los niveles alcanzados en inteligencia interpersonal fueron en un nivel adecuado, en lo que determino que de manera general los estudiantes de enfermería son personas responsables y confiables que cuentan con habilidades sociales capaces de asumir responsabilidades orientadas a la comunidad.

En segundo lugar, se observa a un 35% de los estudiantes ubicados en un nivel del cociente emocional interpersonal por mejorar lo que significa que carecen de la habilidad en sus relaciones interpersonales, es decir que tienen dificultades en establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias. Además, no tienen establecida la capacidad de ser empáticos para comprender los sentimientos de los demás. Así como lo menciona (Bar-On, 1997, p 40) *“Las personas con una inteligencia emocional interpersonal por mejorar aún no poseen la habilidad para conocer y comprender los sentimientos de los demás, de la misma forma tienen dificultad en establecer y mantener relaciones cooperativas, constructivas y mutuamente satisfactorias”* Al mismo tiempo reflejan tener un nivel de autoestima regular, por lo que se refiere a que estas personas no tienen una estabilidad permanente en la manera que se perciben y consideran su propia persona, puesto que esa perspectiva cambia en las diferentes circunstancias que se van presentando ya sea de forma positiva o negativa.

En otro estudio realizado en Guatemala por Alvarado (2012) sobre *“relación entre la inteligencia emocional y relaciones interpersonales”* donde buscó determinar si existe relación entre los niveles de inteligencia emocional y las relaciones interpersonales en un grupo de empleados. Concluyó que la mayor parte de los colaboradores que se ubican en los rangos de 21 a 45 años, se localizan en un nivel adecuado, respecto al control de sus emociones y sentimientos. Sin embargo, es importante mencionar que los empleados entre las edades de 21 a 25 años se encuentran en un nivel bajo, por lo que indicó que este grupo de empleados no presentan la capacidad suficiente sobre el control de las emociones y sentimientos.

En conclusión, se puede indicar que la mayor parte de los estudiantes de la Carrera de Psicología presentan un nivel adecuado de cociente emocional interpersonal, en relación al nivel de autoestima en el cual puntúan como una autoestima regular.

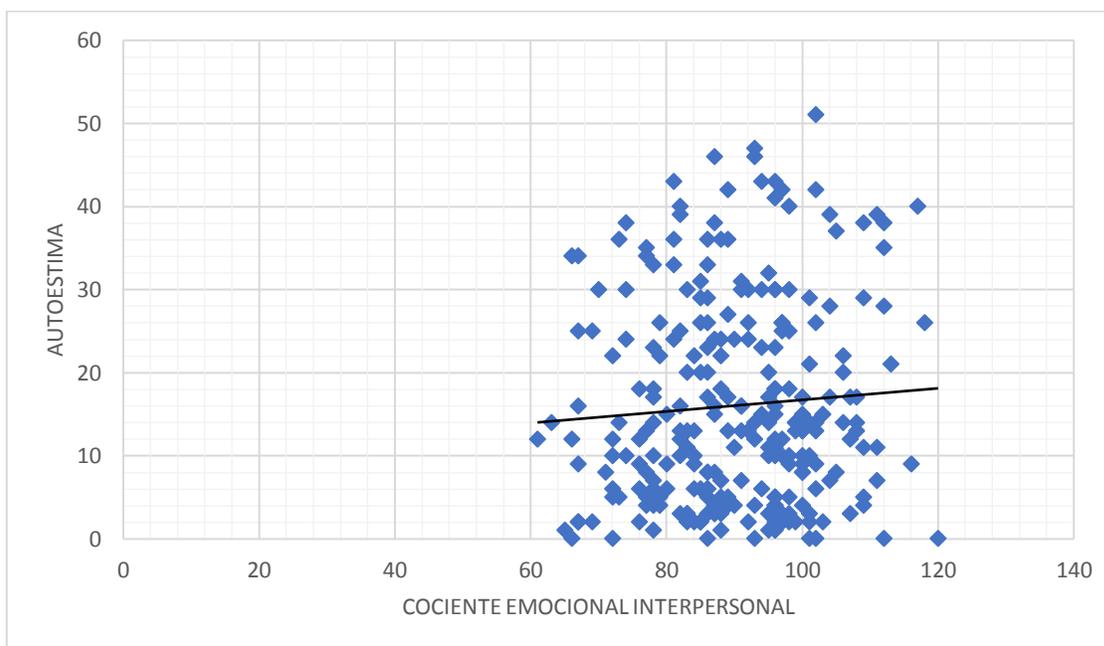
Cuadro N° 12

Análisis correlacional según cociente emocional interpersonal y autoestima.

Medida de relación	Correlación hallada	N
Coefficiente de correlación r de Pearson	$r = 0.07$	263

Gráfico N° 12

Diagrama de dispersión



La relación hallada entre el cociente emocional interpersonal y autoestima es de: $r = 0.07$, lo que indica que existe una *correlación positiva muy baja*, esto significa que mientras más ascendente sea el nivel de cociente emocional interpersonal, mayor será el nivel de autoestima y mientras menor sea el nivel de cociente emocional interpersonal menor será el nivel de autoestima. Sin embargo, los resultados obtenidos en esta investigación pueden ser interpretados como una relación poco significativa, por lo que los estudiantes de la carrera

de Psicología en su mayor parte se encuentran en un nivel de cociente emocional interpersonal adecuado, es decir que tienen la capacidad de mantener relaciones de manera estable y satisfactoria con los demás, pero que con relación al nivel de autoestima no poseen la capacidad de mantener estable su autoimagen.

5.6. OBJETIVO N° 6

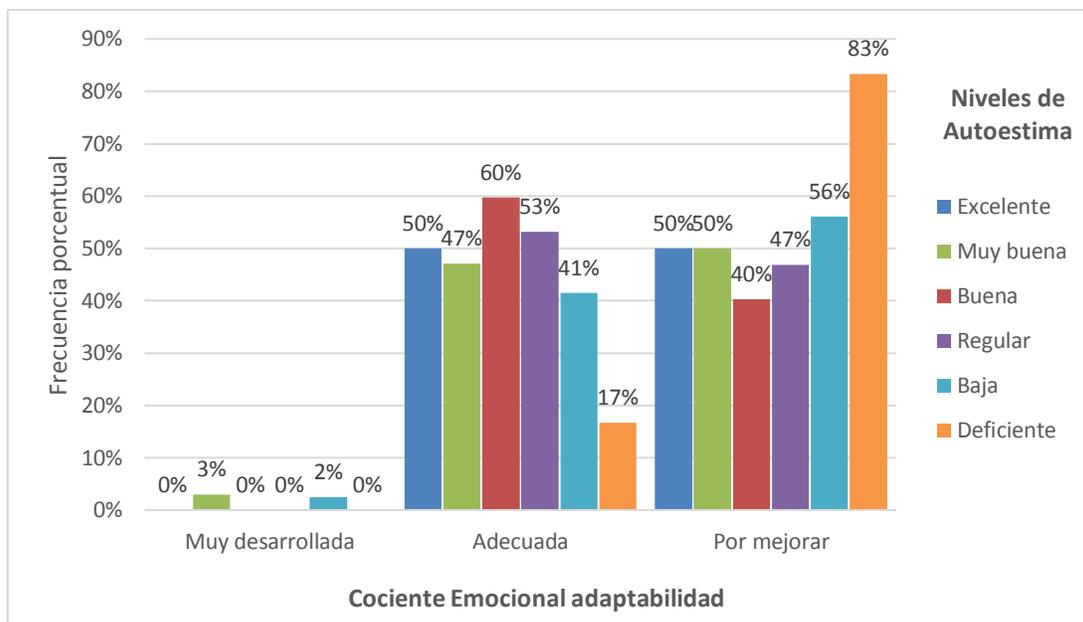
Establecer la relación que existe entre el cociente emocional adaptabilidad con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

Cuadro N° 13

Cociente emocional adaptabilidad según la autoestima.

Cociente emocional adaptabilidad	Autoestima													
	Excelente		Muy buena		Buena		Regular		Baja		Deficiente		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy desarrollada	0	0%	1	3%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	2	1%
Adecuada	2	50%	16	47%	40	60%	59	53%	17	41%	1	17%	135	51%
Por mejorar	2	50%	17	50%	27	40%	52	47%	23	56%	5	83%	126	48%
Total general	4	100%	34	100%	67	100%	111	100%	41	100%	6	100%	263	100%

Gráfico N° 13



Los resultados correspondientes al cuadro N° 13 representan un cruce de variables entre el cociente emocional de adaptabilidad y nivel de autoestima en los estudiantes de la carrera de Psicología.

En primera instancia se entiende al cociente emocional de adaptabilidad como un “conjunto subjetivo de la capacidad del ser humano de cambiar y florecer en un entorno de cambio rápido y frecuente, implica la flexibilidad, curiosidad, coraje, resistencia y habilidades para resolver problemas” (Pérez y Gardey, 2018, p. 56). Y a la autoestima como “una actitud o disposición, una forma de ser, un sistema ordenador. Está constituida por todas las características que el sujeto se atribuye a sí mismo, es decir lo que siente, piensa y la valoración que atribuye a este concepto de sí mismo”. (Reasoner, 1982, citado por De los Ríos, 1999, p. 14)

Al observar los resultados encontramos que un 53% de los estudiantes presentan un cociente emocional de adaptabilidad adecuado lo cual se refiere a que, si tienen la capacidad en

identificar los problemas y en buscar una resolución para los mismos, se adaptan a las circunstancias cambiantes sin que esto llegue a afectar su manera de percibir las cosas. Tal como lo menciona Bar-On, (1997, p. 42) *“Las personas con un cociente emocional de adaptabilidad adecuado poseen la habilidad para manejar, cambiar, adaptar y resolver problemas de naturaleza personal e interpersonal”*

Al mismo tiempo presentan un nivel de autoestima regular, este tipo de personas no son estables en el concepto que tienen sobre sí mismos, es decir que no manifiestan claramente y con seguridad el valor que se adquieren ellos mismos, puesto que ésta es cambiante y no se mantiene estable en el tiempo.

“Las personas con un nivel de autoestima regular o media poseen cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima regular se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás, o cuando en él se presenten situaciones no deseables como el error, derrotas, vergüenzas, pérdidas”. (Fernández, 1995, p 40)

En segundo lugar, se puede observar que el 47 % de los estudiantes se encuentran en un cociente emocional de adaptabilidad por mejorar lo cual significa que estas personas no logran adaptarse a situaciones o circunstancias cambiantes y por ende no cuentan con una capacidad estable en la resolución de problemas ya que no analizan las diferentes situaciones antes de emplear una actitud hacia las mismas, suelen frustrarse y tienen pensamientos de que nada les sale bien a comparación de los demás. *“Las personas con un cociente emocional de adaptabilidad por mejorar carecen en la habilidad para realizar un ajuste adecuado de*

sus emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes” (Bar-On, 1997, p. 54)

Al mismo tiempo este grupo de estudiantes presenta un nivel de autoestima regular, si bien en algunos momentos la persona con autoestima media o regular se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados.

En un estudio realizado por Reyes (2013) acerca de la *“Inteligencia emocional en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú”*, en los niveles de cociente emocional de adaptabilidad obtuvo como resultados que el nivel de adaptabilidad bajo ocupa el mayor porcentaje con un 53 %, le sigue el nivel adecuado con 38 %. El tercer lugar es el nivel muy bajo con 8 %. Estos resultados nos indican que los estudiantes necesitan adecuarse a las exigencias del entorno y efectivizar la solución de problemas.

En conclusión, el mayor porcentaje de estudiantes de la carrera de Psicología se encuentran en un cociente emocional de adaptabilidad adecuado, sin embargo gran parte de ellos aún tiene inestabilidad a la hora de enfrentar problemas y que no logran adaptarse de manera adecuada a los cambios que se producen en las etapas de su vida, al mismo tiempo presentan un nivel de autoestima regular, lo que refiere a una inestabilidad en su nivel de autoestima puesto que la misma cambia y no se mantiene en el tiempo.

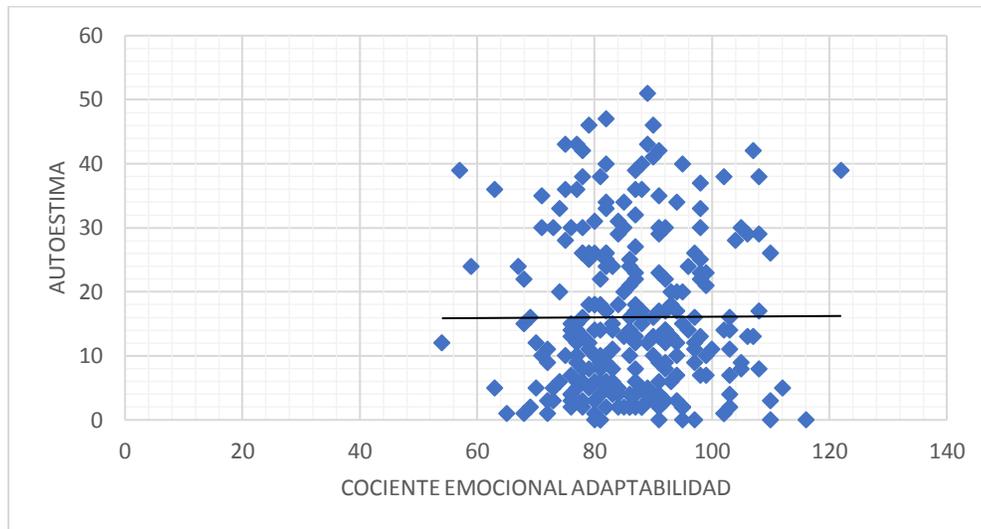
Cuadro N° 14

Análisis correlacional según cociente emocional adaptabilidad y autoestima.

Medida de relación	Correlación hallada	N
Coefficiente de correlación r de Pearson	r = 0.01	263

Gráfico N° 14

Diagrama de dispersión



La relación hallada entre el cociente emocional de adaptabilidad y autoestima es de: $r = 0.01$, lo que indica que existe una *correlación positiva muy baja*, tal como se demuestran en el cuadro N°13 y gráfico N° 13. Lo que significa que existe una relación poco significativa entre las variables donde se conoce que los estudiantes al encontrarse en un nivel de cociente emocional de adaptabilidad adecuado sí tienen la capacidad en identificar los problemas y en buscar una resolución para los mismos y de esa manera no sufrir un estancamiento en las adversidades que se van presentando; sin embargo, en contraste con el nivel de autoestima, no refieren tener un equilibrio en la manera de considerarse como persona, puesto que el concepto sobre ellos mismos es cambiante en el tiempo.

5.7. OBJETIVO N° 7

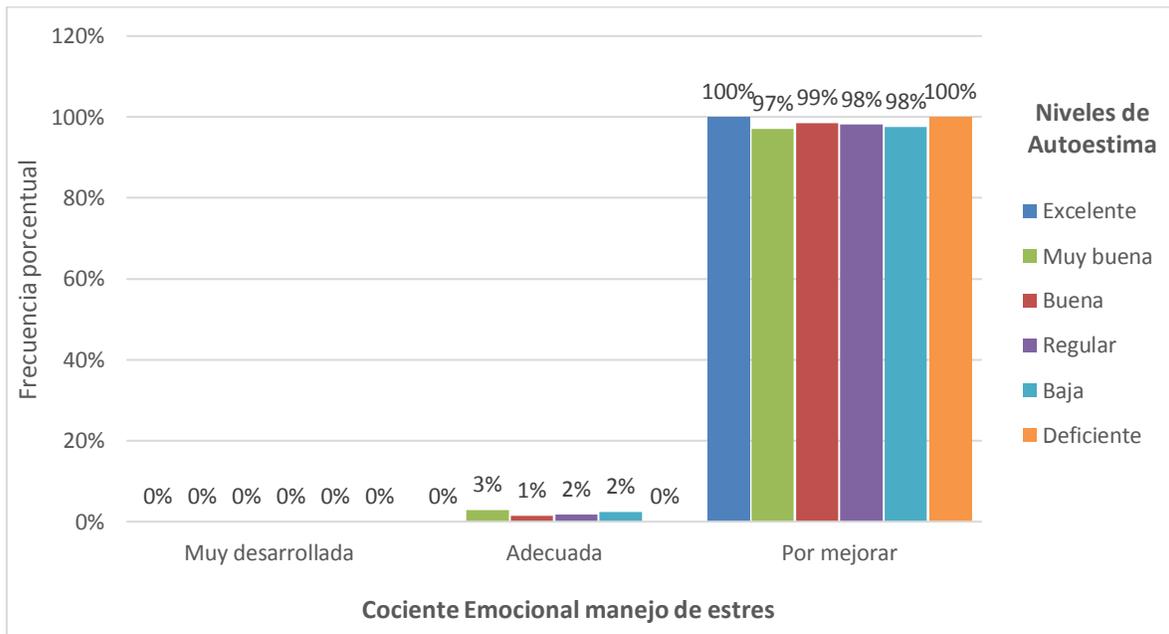
Establecer la relación que existe entre el cociente emocional manejo de estrés con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

Cuadro N° 15

Cociente emocional manejo de estrés según la autoestima.

Cociente emocional manejo de estrés	Autoestima													
	Excelente		Muy buena		Buena		Regular		Baja		Deficiente		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy desarrollada	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Adecuada	0	0%	1	3%	1	1%	2	2%	1	2%	0	0%	5	2%
Por mejorar	4	100%	33	97%	66	99%	109	98%	40	98%	6	100%	258	98%
Total general	4	100%	34	100%	67	100%	111	100%	41	100%	6	100%	263	100%

Gráfico N° 15



Los resultados obtenidos correspondientes al cuadro N° 15 y gráfica N° 15 representan un cruce de variables entre el cociente emocional de manejo del estrés y autoestima en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Entrando a un concepto sobre lo que es el cociente emocional de manejo del estrés, hace referencia a *“un conjunto de técnicas que tienen la finalidad de equipar a una persona de mecanismos eficaces para afrontar el estrés. Es la valoración sincera de la persona en la que reacciona frente a las situaciones de estrés”* (Pérez y Gardey, 2018, p. 60) y a la autoestima se la define como *“una actitud o disposición, una forma de ser, un sistema ordenador. Está constituida por todas las características que el sujeto se atribuye a sí mismo, es decir lo que siente, piensa y la valoración que atribuye a este concepto de sí mismo”*. (Reasoner, 1982, citado por De los Ríos, 1999, p. 14)

Según los resultados obtenidos se puede observar que el 98% de los estudiantes puntuaron en un nivel de cociente emocional del manejo del estrés por mejorar, lo cual quiere decir que estos sujetos presentan ciertamente inestabilidad ante las situaciones de estrés, lo que provoca en ellos una huida de los problemas en lugar de enfrentarse a ellos, suelen desmoronarse emocionalmente ante situaciones críticas, puesto que estas personas no tienen la capacidad o habilidad de controlar situaciones estresantes, son personas que al tener algún problema ya sea personal, académico o laboral son muy susceptibles al estrés a la tensión, de manera que esto dificulta a la persona en pensar con claridad en alguna solución para el problema, producto de esto con frecuencia experimentan emociones y pensamientos negativos. *“Las personas con un cociente emocional del manejo del estrés por mejorar carecen de una capacidad de enfrentarse y manejar el estrés, así como también no tienen*

capacidad de controlar las emociones, y resistir el impulso de actuar de forma desapropiada”. (Bar-On, 1997, p 55).

Asimismo, puntúan en un nivel de autoestima regular, la cual no es estable y es de carácter cambiante, provoca en ellos reacciones muy fuertes hasta el punto de sentir frustración e impotencia por no poseer la habilidad de hacer frente a sus adversidades.

En segundo lugar, se observa que los estudiantes puntúan en un nivel de cociente emocional del manejo del estrés por mejorar este tipo de personas tienen muy baja tolerancia al estrés, más aún en el manejo y control de impulsos al momento de enfrentarse ante algún problema, puesto que es muy difícil para ellos resistir a las emociones fuertes y no logran enfrentar pasivamente el estrés.

Al mismo tiempo presentan un nivel de autoestima bueno, es decir que estos sujetos sí tienen la capacidad de mantener una estabilidad en el concepto de sí mismos, puesto que ante cualquier situación sea ésta mala o buena, mantiene una percepción positiva hacia ellos mismos, son personas independientes seguras de sí mismas de lo que son y expresan libremente sus pensamientos sin ningún temor a lo que los demás lleguen a opinar.

“Las personas con un nivel de autoestima bueno tienen la capacidad de pensar por sí mismos, tener un pensamiento crítico, la capacidad de tomar decisiones y una comprensión para la resolución de conflictos”. Nathaniel Branden (1993, p 33)

Entonces las personas pueden llegar a tener un buen desarrollo en lo que es la autoestima pero que tienen una baja tolerancia hacia el estrés, son personas que con facilidad se frustran ante circunstancias nuevas mostrando ansiedad ante las mismas y esto provoca en ellos un descontrol de sus impulsos o arranques en situaciones difíciles.

En un estudio realizado por Aguilar (2018) acerca de la “*Inteligencia emocional y Afrontamiento del estrés en estudiantes de las escuelas deportivas integrales de la Universidad Mayor de San Andrés*” afirma que los principales elementos de la inteligencia emocional como auto percepción, autoconocimiento, asertividad y empatía se encuentran afectados por la presión social respecto a la búsqueda del éxito tanto académico como deportivo. Por otra parte, la falta de procesos de educación emocional, incita a estos deportistas a convivir con situaciones de estrés, sin el menor conocimiento de procesos de control y reconocimiento de sus emociones, por ende, este desemboca en la inutilidad en expresar las mismas. La frustración ante la pérdida de partidos, la falta de rendimiento por diferentes factores y la disponibilidad de tiempo en la dedicación a una actividad no remunerada, concluye en situaciones de estrés, que a su vez influyen de forma negativa en su estado emocional.

En conclusión, todos los estudiantes sin contar algunos como minoritarios de la población total, se encuentran en un nivel de cociente emocional de manejo de estrés por mejorar en relación a los niveles de autoestima, donde se observa que la mayor parte puntúan en un nivel de autoestima regular y bueno.

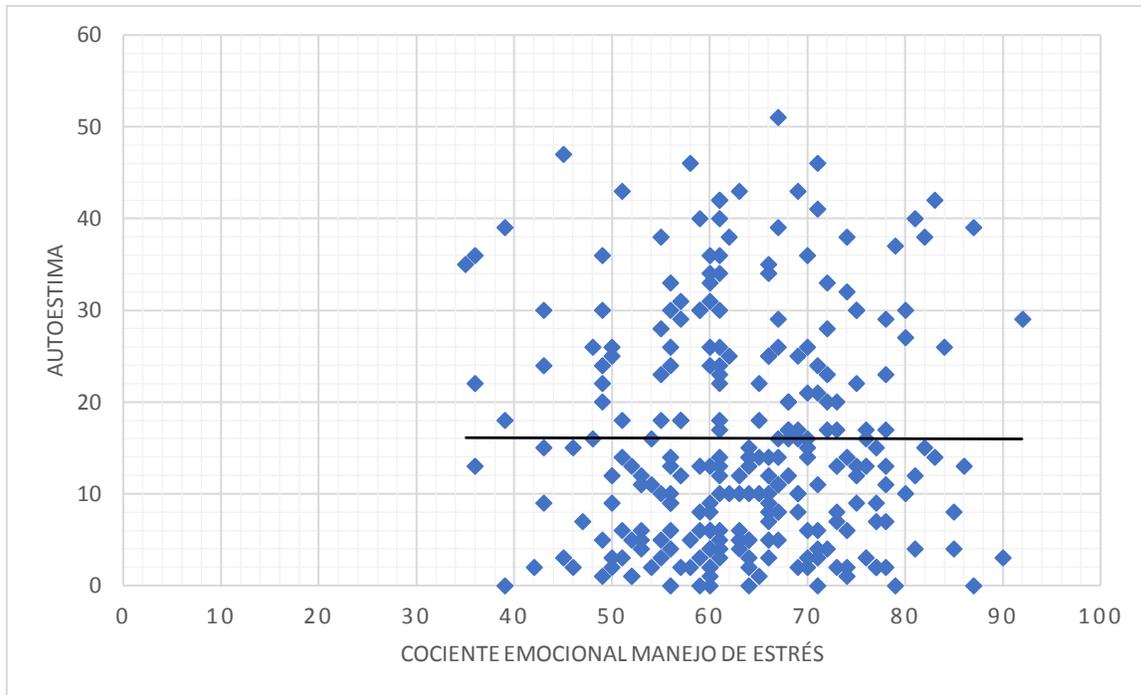
Cuadro N° 16

Análisis correlacional según cociente emocional manejo de estrés y autoestima.

Medida de relación	Correlación hallada	N
Coefficiente de correlación r de Pearson	r = 0.00	263

Gráfico N° 16

Diagrama de dispersión



La relación hallada entre el cociente emocional de manejo del estrés y autoestima es de: $r = 0.00$, lo que indica que existe una *correlación nula*, es decir que no existe ningún tipo de relación entre ambas variables, esto debido a diversos factores externos como ser, afectivos, familiares, laborales, académicos y sociales los cuales influyen en los sujetos.

Este resultado se puede evidenciar en el cuadro N° 15 donde se aprecia que la mayoría de los estudiantes evaluados presentan niveles de autoestima regular y bueno. Sin embargo, existe una discrepancia al observar que la mayoría de los estudiantes evaluados a la vez presentan un cociente emocional de manejo de estrés muy bajo o por mejorar; por lo tanto, existe una imprecisión entre variables en el sentido de que si una variable aumenta la otra también. En este caso no existe tal dinámica correlacional.

5.8. OBJETIVO N° 8

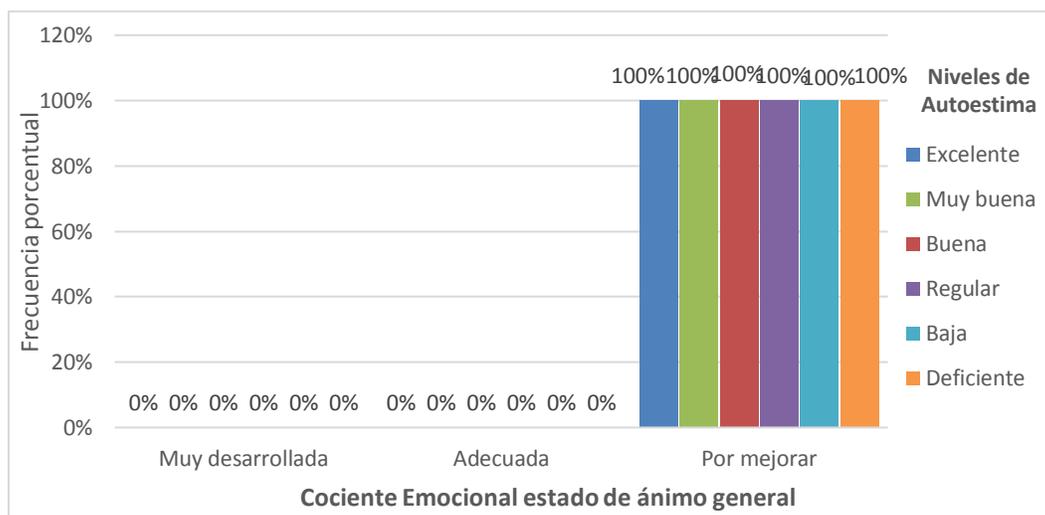
Establecer la relación que existe entre el cociente emocional estado de ánimo general con el nivel de autoestima en estudiantes de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología.

Cuadro N° 17

Cociente emocional del estado de ánimo general según el nivel de autoestima.

	Autoestima													
	Excelente		Muy buena		Buena		Regular		Baja		Deficiente		Total	
Cociente emocional estado de ánimo	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Muy desarrollada	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Adecuada	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Por mejorar	4	100%	34	100%	67	100%	111	100%	41	100%	6	100%	263	100%
Total general	4	100%	34	100%	67	100%	111	100%	41	100%	6	100%	263	100%

Gráfico N° 17



Los resultados correspondientes al cuadro N° 17 y su gráfica N° 17 representan un cruce de variables entre el nivel de cociente emocional de estado de ánimo general y autoestima en estudiantes de la Carrera de Psicología.

Se entiende al cociente emocional del estado de ánimo como *“una actitud o disposición en la vida emocional, es el humor o tono sentimental agradable o desagradable que acompaña a una idea o situación. Es un estado, una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada durante horas o días y destiñe sobre el resto del mundo psíquico”* (Pérez y Gardey, 2018, p. 62) y a la autoestima se la comprende como *“una actitud o disposición, una forma de ser, un sistema ordenador. Está constituida por todas las características que el sujeto se atribuye a sí mismo, es decir lo que siente, piensa y la valoración que atribuye a este concepto de sí mismo”*. (Reasoner, 1982, citado por De los Ríos, 1999, p. 14)

Según los resultados obtenidos se observa que todos los estudiantes con un 100% puntúan en un nivel de cociente emocional del estado de ánimo general por mejorar, el estado de ánimo en estas personas no se encuentra desarrollado de forma adecuada, lo que significa que estos sujetos no se sienten satisfechos con el tipo de vida que llevan, no suelen disfrutar en su totalidad de la compañía de los demás, no siempre tienen una disposición feliz, esto debido a que muchas veces atraviesan por problemas de diferente índole lo cual no les permite estar feliz o expresar felicidad en todo tiempo. Para este tipo de personas no siempre es posible mantener una actitud positiva y más aún al afrontar alguna adversidad. *“Las personas con un cociente emocional del estado de ánimo por mejorar carecen en la habilidad para su dominio, es decir para sentir, expresar y generar pensamientos positivos y una cierta dosis de automotivación”*. (Bar-On, 1997, p 55)

Asimismo, en relación al nivel de autoestima existe un predominio en el nivel regular, estas personas presentan cierta inestabilidad en la percepción de una misma. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media o regular se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores

variados, pero especialmente a la opinión de los demás, o cuando en él se presenten situaciones no deseables como el error, derrotas, vergüenzas, pérdidas. Entonces al observar estos resultados se puede denotar que este grupo de estudiantes carecen de la habilidad de estar felices en todas las circunstancias que se van presentando y al mismo tiempo tienen una autoestima regular por lo que no son estables en la autovaloración que hacen sobre sí mismos, ya que la misma es cambiante.

En segundo lugar, observamos que los estudiantes presentan un nivel de cociente emocional del estado de ánimo general por mejorar, el estado de ánimo en estas personas no se encuentra desarrollado de forma adecuada, lo que significa que estos sujetos no se sienten satisfechos con el tipo de vida que llevan, no suelen disfrutar en su totalidad de la compañía de los demás, no siempre tienen una disposición feliz, esto debido a que muchas veces atraviesan por problemas de diferente índole lo cual no les permite estar feliz o expresar felicidad en todo tiempo. Para este tipo de personas no siempre es posible mantener una actitud positiva y más aún al afrontar alguna adversidad. Al mismo tiempo presentan un nivel de autoestima bueno, lo que significa que los estudiantes tienen la capacidad de pensar por sí mismos, tienen un pensamiento crítico, la capacidad de tomar decisiones y una comprensión para la resolución de conflictos. Como se muestra, existe una discrepancia en estos resultados puesto que los estudiantes carecen en mantener un pensamiento positivo hacia la vida, no sienten satisfacción con el tipo de vida que llevan para de la misma manera disfrutar de sí mismos y de otros. Sin embargo, poseen un buen concepto de sí mismos, siendo que se sienten capaces de afrontar a las adversidades, siendo independientes emocionalmente, seguros de sí mismos para demostrar y expresar lo que son y hacen sin ningún temor o miedo a ser rechazado por los demás.

En un estudio realizado por Reyes (2013) acerca de la “*Inteligencia emocional en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú*”, en relación al componente de estado de ánimo, se determinó que el nivel adecuado alcanza el 54 % lo que nos indica la capacidad de las estudiantes para disfrutar la vida y mirar con optimismo el futuro. A diferencia de los resultados obtenidos en la presente investigación en los cuales la población total de estudiantes se encuentra en un nivel de cociente emocional del estado de ánimo general por mejorar, lo cual indica que no tienen la capacidad de mantenerse felices y adaptarse de manera positiva a las diferentes situaciones.

En conclusión, todos los estudiantes de la Carrera de Psicología se encuentran en un nivel de cociente emocional del estado de ánimo en general por mejorar, estos resultados evidencian que los estudiantes en la mayor parte de sus vidas no logran mantener un optimismo y felicidad por la vida, al mismo tiempo gran parte de ellos se encuentran en un nivel de autoestima regular y bueno.

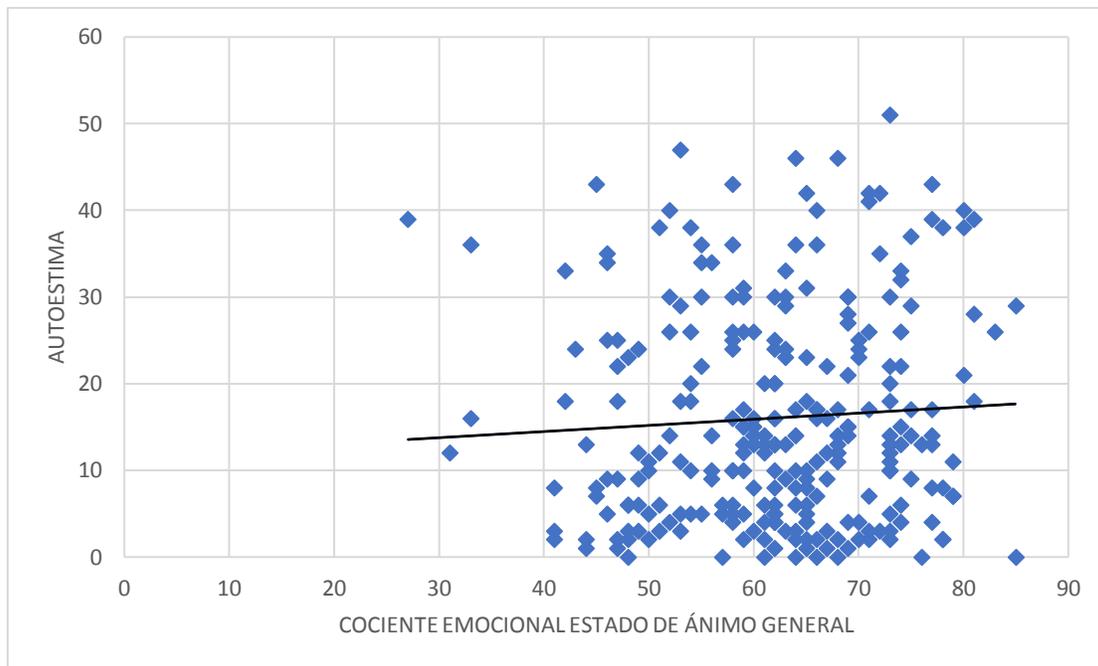
Cuadro N° 18

Análisis correlacional según cociente emocional del estado de ánimo general y autoestima.

Medida de relación	Correlación hallada	N
Coeficiente de correlación r de Pearson	$r = 0.06$	263

Gráfico N° 18

Diagrama de dispersión



La relación hallada entre el cociente emocional de estado de ánimo general y autoestima es de: $r = 0.06$, lo que indica que existe una *correlación positiva muy baja*, es decir mientras más ascendente sea el nivel de cociente emocional del estado de ánimo, mayor será el nivel de autoestima y mientras menor sea el nivel de cociente emocional de estado de ánimo menor será el nivel de autoestima. Sin embargo, en los resultados obtenidos existe una discrepancia, siendo que la población total de estudiantes se encuentra en un nivel por mejorar de un cociente emocional de estado de ánimo general y en un nivel regular de autoestima, por lo que existe una relación entre las variables de poca significancia.