

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN LOS POLICIALES DE
SEGURIDAD DEL ESTADO PNP – HUANCAYO, 2021”**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR: Ordaya Montes, Phool

ASESORA: Diestro Caloretti, Karina Vanessa

HUÁNUCO – PERÚ

2022



U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología clínica y de salud

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciado en psicología

Código del Programa: P34

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 42909080

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 25769441

Grado/Título: Maestra en administración de la educación

Código ORCID: 0000-0002-0497-1889

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Portocarrero Zevallos, Judith Martha	Doctora en educación	06650813	0000-0003-2025-3286
2	Meza Pagano, Melissa Lizet	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	45059344	0000-0003-0449-6130
3	Tellez Cordero, René del Carmen	Maestro en psicología, con mención en intervención psicológica e investigación	08837346	0000-0001-6378-5050

D

H



Facultad de Ciencias de la Salud

Programa Académico Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las **10:00 A.M** horas del día **01** del mes de septiembre del año dos mil veintidós, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- DRA. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS PRESIDENTA
- MG. MELISSA LIZET MEZA PAGANO SECRETARIA
- MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO VOCAL
- **ASESORA DE TESIS. MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI**

Nombrados mediante Resolución N°1387-2022-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN LOS POLICIAS DE SEGURIDAD DEL ESTADO PNP – HUANCAYO 2021"** Presentado por el Bachiller en Psicología, Sr. **ORDAYA MONTES, Phool**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo
(a) Aprobado por unanimidad con el calificativo
cuantitativo de 17 y cualitativo de Muy bueno.

Siendo las 11:15 Horas del día 01 del mes de Setiembre del año 2022, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

DRA. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS
PRESIDENTA

MG. MELISSA LIZET MEZA PAGANO
SECRETARIA

MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO
VOCAL

DEDICATORIA

A mis padres, hermanos y familiares por su apoyo invaluable en mi formación académica; por su paciencia y fortaleza en cada una de las etapas de la presente investigación.

AGRADECIMIENTO

A cada uno de los catedráticos que motivaron en mi persona el deseo de ser un mejor profesional que incida en el desarrollo positivo de nuestra sociedad.

Al director de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, por dar las facilidades para la resolución de la presente investigación.

Finalmente quedo agradecido a la Facultad de Psicología de la mencionada universidad, por lo brindado y compartido en el lapso de seis años de la formación académica.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I.....	13
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Descripción del Problema:.....	13
1.2. Formulación Del Problema:	15
1.2.1. Problema general:	15
1.2.2. Problema específico:.....	15
1.3. Objetivos General	15
1.4. Objetivos específicos	16
1.5. Justificación de la Investigación	16
1.5.1. Teórico.....	16
1.5.2. Práctico.....	17
1.5.3. Metodológica	17
1.6. Limitaciones de la Investigación	17
1.7. Viabilidad de la Investigación.....	17
1.7.1. Viabilidad académica.....	17
1.7.2. Viabilidad institucional.	18
1.7.3. Viabilidad económica.....	18
CAPÍTULO II.....	19
2. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Antecedentes de la Investigación	19
2.1.1. Internacionales	19
2.1.2. Nacionales.....	20
2.1.3. Regional.....	22
2.2. Bases Teóricas	22

2.2.1. Inteligencia Emocional.....	22
2.2.2. Estrés.....	29
2.3. Definiciones Conceptuales	41
2.4. Hipótesis	43
2.4.1. Hipótesis general.....	43
2.4.2. Hipótesis específicas.....	43
2.5. Variables	44
2.5.1. Variable 1:.....	44
2.5.2. Variable 2:.....	44
2.6. Operacionalización de Variables	45
CAPÍTULO III.....	47
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	47
3.1. Tipo de Investigación	47
3.1.1. Enfoque:	47
3.1.2. Alcance o nivel de investigación	47
3.1.3. Diseño:.....	48
3.2. Población y Muestra	49
3.2.1. Población:.....	49
3.2.2. Muestra:.....	49
3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección De Datos.....	50
3.3.1. Recolección de datos	50
3.3.2. Presentación de datos.....	52
3.3.3. Análisis e interpretación de datos	52
CAPITULO IV.....	53
4. RESULTADOS	53
4.1. Procesamiento de Datos.....	53
4.1.1. Análisis descriptivo	53
4.2. Contrastación de Hipótesis y Prueba de Hipótesis	58
4.2.1. Análisis inferencial.....	58
CAPÍTULO V.....	71
5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	71
CONCLUSIONES	76
RECOMENDACIONES.....	78

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79
ANEXOS	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad del efectivo policial de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo efectivo policial de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo.....	53
Tabla 2. Género del efectivo policial de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo	54
Tabla 3. Lugar de procedencia de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo	55
Tabla 4. Funciones de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo.....	56
Tabla 5. Nivel de inteligencia emocional de efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo	57
Tabla 6. Nivel de estrés de efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo.....	58
Tabla 7. Prueba de hipótesis general.....	59
Tabla 8. Prueba de hipótesis específica 1	61
Tabla 9. Prueba de hipótesis específica 2	63
Tabla 10. Prueba de hipótesis específica 3	65
Tabla 11. Prueba de hipótesis específica 4	67
Tabla 12. Prueba de hipótesis específica 5	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edad del efectivo policial de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo	53
Figura 2. Género del efectivo policial de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo	54
Figura 3. Lugar de procedencia de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo	55
Figura 4. Funciones de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo.....	56

RESUMEN

El presente estudio de investigación se elaboró con el objetivo de: Determinar de qué manera se relaciona la inteligencia emocional y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021. Para lo cual se planteó la hipótesis: La inteligencia emocional se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021. Dicho estudio presenta la siguiente Metodología: El estudio pertenece al tipo de investigación básica de enfoque cuantitativo y de nivel correlacional, teniendo en cuenta el diseño no experimental de corte trasversal, la muestra de estudio estuvo representado por 90 efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; para la recolección de datos, como instrumentos se han utilizado dos cuestionarios validados, para la primera variable se aplicó el Inventario emocional. EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory. En tanto para la segunda variable se aplicó la Escala de apreciación al estrés. De los datos observados, se tuvo que, para la prueba estadística chi cuadrado de 24.752, el p valor (Sig.) = a 0.000 < 0.050(5%), por lo tanto, se concluyó que la inteligencia emocional se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Palabras clave: inteligencia emocional, estrés, efectivos policiales.

ABSTRACT

This research study was developed with the objective of: Determining how emotional intelligence and stress are related in the police officers of the PNP State Security Unit - Huancayo, 2021. For which the hypothesis was raised: The Emotional intelligence is directly and significantly related to stress in the police officers of the PNP State Security Unit - Huancayo, 2021. This study presents the following Methodology: The study belongs to the type of basic research with a quantitative approach and a correlational level, Taking into account the non-experimental cross-sectional design, the study sample was represented by 90 police officers from the PNP State Security Unit - Huancayo, 2021; For data collection, two validated questionnaires have been used as instruments, for the first variable the Emotional Inventory was applied. EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory. For the second variable, the Stress Appreciation Scale was applied. From the observed data, it was found that, for the chi square statistical test of 24,752, the p value (Sig.) = a $0.000 < 0.050(5\%)$, therefore, it was concluded that emotional intelligence is directly and significantly related with stress in the police officers of the PNP State Security Unit - Huancayo, 2021

Keywords: emotional intelligence, stress, police officers.

INTRODUCCIÓN

Según el informe de la Organización Mundial de la Salud (2018) a nivel internacional entre el 5% y el 10% de los colaboradores de naciones del primer mundo padecen de estrés, en tanto en países industrializados oscila entre el 20% al 50% del personal son afectados por la enfermedad en mención.

Por otro lado, a nivel internacional la investigación con respecto a la Inteligencia Emocional (IE) aplicado en una muestra de efectivos policiales de Canarias (siendo 138) evidencian niveles inadecuados de las habilidades: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. El referido estudio también da cuenta que el grupo muestral padece de inestabilidad emocional, psicopatología; además de estrategias pasivas de afrontamiento al estrés. (Acosta, 2010).

En ese contexto la presente investigación tiene como motivación determinar de qué manera se relaciona la inteligencia emocional y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Se empleó el enfoque cuantitativo, como método de investigación general el método científico, de tipo aplicada, nivel correlacional y diseño no experimental, la población lo conformaron 90 Efectivos Policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo. Se aplicó la muestra censal por lo que los elementos de la muestra lo conforman 90 efectivos policiales de la unidad de análisis. Como técnica de recolección de datos se aplicó la encuesta y como instrumento de investigación el cuestionario.

La investigación se estructuró contemplando los siguientes componentes:

Capítulo I: expone el problema de investigación la descripción del problema, la formulación concatenada de los problemas de investigación, objetivos y justificación del trabajo de tesis. Del mismo modo, contiene la delimitación y la viabilidad de la investigación.

Capítulo II: Desarrolla el marco teórico, los antecedentes investigativos, las hipótesis, las variables y la operacionalización de las mismas.

Capítulo III: En este capítulo se planteó la metodología de investigación, el tipo de estudio, el enfoque, el alcance, el diseño, el grupo poblacional y muestral, además las técnicas de recolección de datos.

Capítulo IV: En este acápite de resultados evidencia el procesamiento de datos y la contrastación de hipótesis.

Capítulo V: En este acápite final, se explica los resultados.

Finalmente se exponen las conclusiones, las recomendaciones y las fuentes bibliográficas y los anexos.

El Autor.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del Problema:

Datos estadísticos a nivel mundial sobre el estrés en los efectivos policiales demuestran que los militares y policías que habitan en países de Europa padecen de presiones de índole laboral, siendo el mismo un factor desencadenante del estrés (Durán, 2010).

La Organización Mundial de la Salud revela que a nivel internacional entre un 5% y 10% de colaboradores de países desarrollados sufren de estrés. En tanto, en países industrializados oscila en valores del 20% al 50% quienes padecen de la mencionada enfermedad (Salud, 2018)

Se sabe que la profesión de policía tiene una gran cantidad de estrés y fatiga debido a las altas exigencias tanto físicas como psicológicas. El estrés de responder y manejar incidentes críticos que a menudo implican la amenaza de daños físicos la violencia o incluso la muerte pueden provocar fatiga extrema y la posibilidad de deterioro de la salud que puede llevar al agotamiento. Además, Martinussen, Richardsen y Burke (2007) indicaron que los agentes de policía enfrentan un estrés adicional en el lugar de trabajo, ya que se ocupan de la gestión, las políticas y las prácticas deficientes, escasez de personal, burocracia y condiciones de trabajo y que los agentes de policía informaron esas tensiones con más frecuencia que el estrés de la violencia potencial y la exposición a eventos traumáticos.

Según Ricca (2003), el estrés en policías se produce cuando los empleados experimentan cambios negativos en el comportamiento y la actitud, que evolucionan en respuesta a la tensión de los factores estresantes relacionados con el trabajo.

Según recientes revisiones sistemáticas, ser policía implica una labor con mucha exigencia y con estrés, acorde a las características

contemporáneas de las sociedades modernas. Para un policía, esas características incluyen: la incertidumbre y el peligro relacionado con la amenaza permanente de ataques terroristas, el incremento de la violencia con armas de fuego en las zonas urbanas, la escasez de recursos humanos y materiales, las dificultades de equipo o supervisión, las críticas de la ciudadanía y la sociedad, y falta de comprensión por parte de la familia y amistades (Purba, A., and Demou, E, 2019).

Los estudios han concluido que el estrés laboral ha aumentado constantemente entre los agentes de policía en la última década, y este estrés laboral crónico afecta negativamente tanto a la persona como a la organización. Y es allí donde se evidencia que la inteligencia emocional tiene una fuerte asociación con los niveles de estrés (Castro, M. C., Rocha, R., y Cruz, R, 2019).

Por otro lado, a nivel internacional a nivel internacional el estudio sobre la Inteligencia Emocional (IE) aplicado en una muestra de efectivos policiales de Canarias (siendo 138) evidencian niveles inadecuados de las habilidades: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. El referido estudio también da cuenta que el grupo muestral padece de inestabilidad emocional, psicopatología; además de estrategias pasivas de afrontamiento al estrés (Acosta, 2010).

La experiencia de haber laborado en la unidad de análisis permitió identificar altos niveles de estrés en los efectivos policiales, de igual forma efectivos preocupados, la presencia de conflictos y, sobre todo, personal desmotivado.

Las causas de tales hechos corresponden a diferentes factores como la frecuente exposición al peligro inherente a sus labores, los cambios constantes de ambiente, además de estar siempre preocupados por la posibilidad de herir a otras personas; eventos que afectan su labor, su salud y sus relaciones con otras personas.

En ese sentido, la presente investigación buscó no sólo describir la inteligencia emocional de los policías sino también como se relaciona con el estrés, tomando como unidad de análisis a los policías de la ciudad de Huancayo.

1.2. Formulación Del Problema:

Por lo expuesto, surge la siguiente interrogante:

1.2.1. Problema general:

¿De qué manera se relaciona la inteligencia emocional y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?

1.2.2. Problema específico:

¿De qué manera se relaciona el componente interpersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?

¿De qué manera se relaciona el componente intrapersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?

¿De qué manera se relaciona el componente de manejo de tensión y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?

¿De qué manera se relaciona el componente de adaptabilidad y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?

¿De qué manera se relaciona el componente del estado de ánimo general y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?

1.3. Objetivos General

Determinar de qué manera se relaciona la inteligencia emocional y

el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

1.4. Objetivos específicos

Determinar de qué manera se relaciona el componente interpersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Establecer de qué manera se relaciona el componente intrapersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Señalar de qué manera se relaciona el componente de manejo de tensión y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Identificar de qué manera se relaciona el componente de adaptabilidad y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Determinar de qué manera se relaciona el componente del estado de ánimo general y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

1.5. Justificación de la Investigación

La presente investigación se justifica por las siguientes razones:

1.5.1. Teórico

El valor teórico de la investigación se enfocó en el aporte de un conocimiento basado en la metodología científica sobre la evaluación de la relación entre el estrés y la inteligencia emocional, aporte que será aplicado en futuros estudios; además de analizar las teorías que permitan contar con enfoques teóricos preventivos.

Actualmente, existen pocas investigaciones realizadas en la ciudad

de Huánuco y Huancayo que evalúen la asociatividad de las variables contenidas en el presente estudio en el ámbito policial, por ende, la motivación de realizar el estudio.

1.5.2. Práctico

La investigación conforma un aporte importante, ya que permitirá implementar en la institución talleres y modelos de intervención enfocados en la mejora y fortalecimiento de los niveles de inteligencia emocional y el logro del manejo adecuado del estrés. De igual forma el resultado permitirá que la policía nacional del Perú promueva ambientes donde se fortalezca la inteligencia emocional para la prevención del estrés crónico.

1.5.3. Metodológica

Es importante, ya que permitió ahondar los conocimientos sobre la inteligencia emocional de los efectivos policiales que por el contexto que tienen padecen de estrés. Según Goleman (1999) las emociones determinarán como el ser humano responde, se comunica entre otros; por lo mismo estas habilidades corresponden a un conjunto de elementos que componen la inteligencia emocional, al no tomarse en cuenta en la rutina diaria.

1.6. Limitaciones de la Investigación

Correspondieron a la falta de antecedentes locales y las restricciones producto de la pandemia a la hora de recolectar los datos.

1.7. Viabilidad de la Investigación

Se tuvo la disponibilidad de recursos humanos, económicos y materiales para el desarrollo y resolución del presente estudio.

1.7.1. Viabilidad académica.

Se sustentó en bases teóricas y conceptuales, seleccionadas de fuentes primarias y secundarias.

1.7.2. Viabilidad institucional.

Contó con el apoyo del asesor de la Universidad de Huánuco y así mismo con el apoyo de la Unidad de Seguridad del Estado PNP.

1.7.3. Viabilidad económica.

Los recursos económicos necesarios fueron autofinanciados por el autor del estudio.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Internacionales

Acurio (2017) en Riobamba, Ecuador, la tesis titulada: “Inteligencia emocional y estrés laboral en militares de la brigada de caballería blindada N° 11, Galápagos de Riobamba”. La muestra estuvo compuesta por 50 militares, fue un estudio aplicado, de nivel correlacional de corte transversal; aplicó el “Test de inteligencia emocional global” y “Cuestionario de estrés laboral de la OMS- OIT”. Los resultados evidencian que el 100% evidenció grado intermedio de Inteligencia Emocional; un 52% alto nivel de estrés, el 36% bajo nivel de estrés, el 12% nivel intermedio y el 0% no presentó estrés. La investigación concluye una relación significativa entre las variables de estudio.

Limachi (2017) en La Paz, Bolivia, con la tesis intitulada: “Servicio militar e inteligencia emocional, en conscriptos bachilleres de 18 a 20 años de la primera compañía del regimiento 4to Caballería Ingavi”. La muestra estuvo comprendida por 27 conscriptos de la unidad de análisis. Consideró como aspectos metodológicos un estudio de tipo descriptivo, de diseño no experimental – transversal, aplicó como técnica de recolección de datos la observación, la entrevista y el cuestionario de inteligencia emocional. Obtuvo como resultado que un 74% presentó un bajo nivel de manejo de la capacidad y un 26%, tienen un manejo de la capacidad. El estudio concluye que el nivel del componente de auto-conocimiento es bajo, el nivel del componente del control de emociones presenta similar tendencia, al igual que el componente de motivación, empatía y habilidades sociales.

Crosby (2017) en Estados Unidos con el estudio titulado: “Efecto de las experiencias emocionales en la inteligencia emocional entre los

líderes militares de EE. UU.” Consideró como elementos de la muestra acumulados de 132 líderes militares seleccionados al azar. Fue de tipo básica, de nivel descriptivo, de diseño no experimental. Aplicó como instrumento de investigación la escala Wong y la escala de Inteligencia Emocional. Los resultados pueden ayudar a los veteranos a disminuir la disparidad en las tasas de desempleo en comparación con aquellos entre los no veteranos y pueden ayudar a los gerentes de recursos humanos a encontrar candidatos competentes para el empleo. El estudio concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre una combinación de experiencia de misión humanitaria y de combate.

Burbano (2017), en Ecuador, con la tesis titulada: “El Estrés Laboral y su influencia en el Desempeño de los colaboradores de la Compañía de Seguros Sweaden S.A.” La población lo conformó 50 trabajadores, fue una investigación descriptiva relacional, el diseño fue no experimental. El estudio concluye que 47 personas están en niveles bajos de estrés, 1 trabajador nivel intermedio, 2 están con estrés; lo que indica que una gran parte de trabajadores tienen buena salud, física, psicológica y conductual, por lo tanto, responden en forma correcta a la exigencia de las condicionantes laborales, cumpliendo con sus funciones y las disposiciones de sus superiores.

2.1.2. Nacionales.

Olivares (2020) en Lima, con la tesis titulada: “Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en efectivos policiales expuestos a situaciones de violencia durante el aislamiento social, distrito de Ventanilla, 2020”. El grupo muestral, lo conformó 139 efectivos policiales, aplicó como diseño metodológico un diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. El estudio concluye la existencia de una asociación directa entre las variables de estudio, en contextos violentos y de aislamiento social.

Berríos (2017) en Lima con la tesis titulada: “Inteligencia emocional

en suboficiales en servicio que reciben atención en un centro de salud de la Policía Nacional del Perú”. La muestra estuvo conformada por 120 suboficiales. Como diseño metodológico la investigación aplicó un estudio descriptivo, de tipo básica de diseño no experimental de carácter transversal. Aplicó como instrumento el Bar On ICE. El estudio concluyó que el nivel de inteligencia emocional se orientó a un nivel promedio, evidenciándose un enfoque bajo al componente intrapersonal.

Mas (2017) en Lima con la tesis: “Estrés laboral en agentes de la policía nacional del Perú comisaria Sol de Oro, Los Olivos Lima”. La muestra estuvo constituida por 48 agentes policiales, como aspectos metodológicos la investigación es de tipo aplicada, de nivel descriptivo, de un diseño no experimental transeccional, aplicándose una encuesta a los elementos de la muestra. El estudio evidenció que el 64% presenta nivel medio de estrés laboral, el 19% evidencia nivel alto y un 17% niveles bajos. Con relación a las dimensiones esfuerzo obtuvo que el 70% de nivel medio, la dimensión recompensa, el 55% tiene un nivel medio y en la dimensión desequilibrio el 69%, nivel medio. La investigación concluye que la prevalencia de estrés corresponde a un nivel alto.

Castillo (2016) en Lima con el estudio titulado: “Inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior”. La presente investigación consideró como elementos de la muestra a 200 cadetes de la unidad de análisis. El estudio corresponde a un estudio aplicado, de nivel correlacional, de diseño no experimental. Al grupo muestral se le aplicó el EQ-1 Bar-On Emotional Quotient Inventory (ICE - Bar-ON) adaptado a Perú por Nelly Ugarriza (2001) y la Escala de Apreciación al Estrés General (EAE - G). El estudio concluye la no existencia de una relación entre las variables de estudio.

2.1.3. Regional

Rodríguez (2017) en Huancayo con el estudio: “Rasgos de personalidad e inteligencia emocional del personal de seguridad pública de Huancayo”. Tuvo como elementos de la muestra a 114 miembros, escogidos de forma probabilística. Aplicó una investigación básica, de alcance descriptivo, de diseño correlacional. Aplicó al grupo muestral el Inventario Clínico Multiaxial de Millón II para los rasgos de personalidad, y el inventario de Inteligencia Emocional de Baron. Se tuvo que un 23 %, narcisista 20 %, compulsivos 19 %, agresivo sádico 18 %, esquizoide 6 %, evitativo 4 %, histriónico 3 %, pasivo agresivo 2 %, y auto derrotista 2 %; respecto al manejo emocional tiene un buen autoconcepto 53 %, mantiene buenas relaciones interpersonales 63 %, adecuada adaptabilidad 93 %, controlan sus impulsos 55 %, son felices 76 %. El estudio concluye que los rasgos de personalidad guardan relación directa y positiva con la inteligencia emocional.

Palma (2019) en Huancayo con el estudio: “Inteligencia Emocional en estudiantes de la Policía Nacional del Perú, Huancayo, 2019”. El grupo muestral fue de 83 estudiantes con el muestreo no probabilístico del tipo intencional o conveniencia, fue un estudio de tipo no experimental, de nivel descriptivo y de diseño descriptivo simple. El estudio concluye que la inteligencia emocional que tienen los elementos de la muestra es la capacidad emocional adecuada en mayor prevalencia, ello implica el manejo de emociones y sentimientos creando motivaciones propias; teniendo la posibilidad de gestionar la relación personal y organizacional.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Inteligencia Emocional

La terminología inteligencia emocional, acuñado por Peter Salovey de la Universidad de Yale y John Mayer de la Universidad de New Hampshire (1990), hace alusión a una capacidad conformada por un sistema de actitud y habilidad que determinarán la conducta individual,

estados mentales, estilos de comunicación y niveles de autoestima. Factores que inciden de forma directa hacia el éxito y la satisfacción personal y social (Núñez, 2002).

La inteligencia emocional corresponde a las habilidades personales, emocionales y sociales además de destrezas que tienen una influencia en las habilidades de adaptación y enfrentar la demanda y presión del medio, en agrupación de factores: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y del estado de ánimo en general (Bar-On, 1997)

2.2.1.1. Teorías sobre la inteligencia emocional.

Actualmente se comprende que el fin de la educación corresponde al desarrollo de la personalidad integral de las personas. En ese ámbito, hay que identificar por lo menos dos aspectos: tanto el desarrollo cognitivo y emocional. A lo largo del tiempo se ha incidido en dar mayor importancia al desarrollo cognitivo, dejando relegado al aspecto del desarrollo emocional (Pérez, 2012).

Para Otiniano (2014, p. 80) es “la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados anímicos propios y ajeno”.

En tanto para Burt, (1971) la inteligencia emocional corresponde a las capacidades y predisposiciones cognitivas innatas, ello quiere decir que las personas ya tienen esas aptitudes, no consideran a la inteligencia como el progreso de las diferentes habilidades, sino como algo inherentemente mental.

Gardner (2006), plantea que la inteligencia emocional se da cuando los individuos tienen las capacidades de incidir en la solución de problemas en un determinado contexto, para efectivizar el éxito. Este enfoque se basa en la visión de la composición de personas de manera individual, contienen diferentes intereses como capacidades, aprendiendo de diferentes formas y estilos. Considerando que ningún individuo podría aprender la sumatoria de conocimientos, descartando

la idea de quien es inteligente poseerá la mayor cantidad de conocimientos, sino que la inteligencia múltiple trabaja en forma conjunta para la solución de problemas que se exteriorizan a la persona.

Cooper (1998), reafirma: “es lo que motiva a buscar nuestro potencial único y nuestro propósito que activa nuestros valores íntimos y aspiraciones, transformándolos en cosas en las cuales pensamos. Es también la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” (p. 43).

Goleman (1995) refiere que se la inteligencia emocional debe ser vista desde el punto de vista donde no sólo prima lo cognitivo, sino lo emocional. Es evidenciarla como la “inteligencia emocional que puede ser fomentada y fortalecida en todas las personas y cómo la falta de la misma puede influir en el intelecto y arruinar una carrera” (p. 1).

El fortalecimiento de esta variable, se basa en el desarrollo de las teorías que sostienen que la formación del adolescente no se debe enfocar en un solo punto, sino en las dimensiones de la inteligencia emocional.

En el siglo V antes de Cristo, en que *Ética a Nicómaco*, Aristóteles desarrolla un análisis filosófico de las virtudes, el carácter y la felicidad; con un desafío de gobernar de forma inteligente las emociones. Siendo la perseverancia, la persistencia, la confianza, entre otros elementos que son imprescindibles para la construcción del camino a la felicidad.

En tanto, en el siglo XXI es el coeficiente emocional quien determinará el éxito y desarrollo en el plano laboral. En 1967 Picard (1998) sugería que cualquier teoría general sobre los pensamientos y las resoluciones de problemas deberían incorporarse a la influencia de la emoción. “Por lo tanto, en estas circunstancias de este ámbito se hace necesario introducir en todo el terreno educativo este aprendizaje, ya que la niñez y la adolescencia son la auténtica oportunidad para

asimilar los hábitos emocionales que gobernarán toda nuestra vida” (p.25).

Como se evidencia solamente una de las capacidades referidas corresponden al coeficiente intelectual (CI) y el resto al coeficiente emocional (CE). “Hay que tener en cuenta que, aunque la evolución de la Inteligencia emocional es un proceso que se extiende durante nuestra vida, y nos permite ir aprendiendo de nuestras experiencias, parece ser que lo que se ha vivido en la familia, según la gran mayoría de los autores, es absolutamente trascendente”. (Goleman citado por Urteaga 2006 p. 40).

a) Orígenes y definición

la mayoría de tratadistas identificaron la necesidad de analizar la inteligencia emocional como consecuencias de las inconsistencias que evidencia el CI (Cociente de Inteligencia) que desde inicios del siglo XX son considerados como indicador - predictor de un comportamiento exitoso (Pérez, 2012)

Desde 1990 la inteligencia emocional ha despertado un gran interés, ya que al considerar contar con un elevado C.I (Coeficiente intelectual) no garantiza el éxito. Pese a la importancia que le dan las instituciones académicas. En consecuencia, el cociente intelectual no representa medidas infalibles ya que muchas personas que tienen un alto cociente intelectual no desarrollan bien sus labores. A las inconsistencias del C.I. se debe considerar el contexto en las cuales se desarrolla una empresa donde cada uno de los factores incide significativamente en las mismas (Pérez, 2012)

En consecuencia, se argumenta que es fundamental algo más que la inteligencia abstracta para la solución de un problema de corte emocional. Por ende, surge la inteligencia emocional, que se encarga del conocimiento y el control de la propia emoción y de las que comunican las personas con quien se vive. Por tanto, se concluye que ambas inteligencias interactúan. (Pérez, 2012)

2.2.1.2. Componentes de la inteligencia emocional.

Baron (1997), citado por Ugarriza N. (2001), refiere los factores, que involucran quince factores (Goleman D., 1996):

a) Componente Intrapersonal (CIA)

Es el autoconocimiento del aspecto interno; accesibilidad del sentimiento y emoción individual. El cual permitirá una comprensión de las propias emociones además de discriminar las diversas clases de sentimientos, así como considerarlos de forma significativa; lo cual contribuya a la comprensión y guía de los propios comportamientos (Goleman, 1998)

Comprensión emocional de sí mismo (CM).

La habilidad para percatarse y tener una comprensión de nuestro sentimiento y emoción, diferenciarlo y conocer del porqué son de determinada manera.

Asertividad (AS).

Las habilidades para la expresión de un sentimiento, creencia, pensamientos sin perjudicar el sentimiento de los demás, defendiendo el derecho de uno de forma no destructiva.

Autoconcepto (AC).

La habilidad para la comprensión, aceptación y respeto a sí mismo, refrendando el aspecto positivo como negativo, así como también la limitación y la posibilidad.

Autorrealización (AR).

Habilidades para la realización de que en realidad se puede, se quiere y se disfruta hacerlo.

Independencia (IN).

Es la habilidad para autodirigirse, sentimiento de seguridad del pensamiento, acciones y de independencia emocional para la toma de una decisión.

Componente Interpersonal (CIE).

Habilidades para la interacción con las otras personas, como la sensibilidad hacia el estado de ánimo, el temperamento, la motivación y las intenciones con los demás. La persona con una inteligencia interpersonal desarrollada es sensible a las disposiciones de los demás, muestra intereses activos por la manera como piensas y sienten los demás, son idóneas para la solución de problemas personales.

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.

Autoconcepto (AC).

Corresponde a las habilidades para la comprensión, aceptación y respeto a sí mismo, con una clara aceptación tanto aspectos de índole negativo y positivo, así como la limitación y las posibilidades.

Componente de Adaptabilidad (CAD).

Solución de Problemas (SP).

La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar una solución efectiva.

Prueba de la realidad (PR).

Las habilidades para la evaluación y las correspondencias entre lo que se experimentan (lo subjetivo) y lo que existente (lo objetivo).

Flexibilidad (FL).

Habilidades para la realización de un ajuste adecuado de la emoción, pensamiento y conductas a situaciones y condiciones que cambian (Orué, 2011).

b) Componentes del Manejo del Estrés (CME).

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).

Habilidades para resistir o posponer impulsos o tentaciones para una buena actuación y control de una emoción.

c) Componente del Estado de Ánimo en General (CAG).

Felicidad (FE).

Habilidades para sentirse satisfechos con nuestra vida, disfrutar de sí mismo y de otros para dividirse y expresar un sentimiento positivo.

Optimismo (OP).

Las habilidades para identificar lo más importante de la vida, manteniendo actitudes positivas pese a las adversidades, además de sentimientos de índole negativo (Orué, 2011).

2.2.1.3. Criterios para la construcción de la teoría de Inteligencia Emocional

Goleman (1994) fue uno de los pioneros que incidió en la

diferenciación del coeficiente intelectual y la inteligencia emocional, refiriendo que el primero incide en determinar el éxito en un 20% en tanto el segundo tiene una atribución del 80%.

Además, consideró el aporte de Gardner (1988) y su prototipo de inteligencia múltiple, donde reconoce la variedad de inteligencia y la existencia de talentos humanos. Esta versión ofrece imágenes más recias de las capacidades además del potencial para lograr el éxito que la manifestada por el típico coeficiente intelectual.

Goleman (1995) consideró las inteligencias de Gardner, enfocados en la inteligencia Interpersonal – Intrapersonal, manifestando que la parte fundamental de esta parte corresponde a las capacidades de discernir y responder en forma adecuada al humor, temperamento y motivaciones. El cual incluye a el acceso a propios sentimientos y las capacidades para su distinción, recurriendo a ellos para la guía de sus conductas.

Ello incentivó a Goleman (1995) a considerar que la vida emocional, puede manejarse con mayor o menor destreza, por lo cual requieren de un conjunto de habilidades, conocer porqué una persona es triunfadora obedece al manejo de tales habilidades, pese a tener las mismas capacidades intelectuales. Por tanto, se puede señalar que los conceptos de intelecto y lo emocional son diferentes.

2.2.2. Estrés

Se puede señalar de forma introductoria que el estrés implica una suerte de desequilibrios entre las exigencia realizadas por el medio, respecto del recurso disponible para su ejecución, los mismo que por lo general se hallan producidos o derivados por factores psicosociales, que como se saben en la actualidad, pueden a un conjunto bastante amplio e indeterminado de personas, los cuales, como indica Navarrete (2012), “día a día se enfrentan a las crecientes exigencias de una sociedad globalizada y consumista con un marcado determinismo ambiental”.

Según el autor citado, desde una percepción, quizás más comprensible de lo que acabamos de esbozar líneas arriba, el estrés se configura como el “exceso de demandas ambientales sobre la capacidad del individuo para resolverlos, considerando además las necesidades del sujeto con las fuentes de satisfacción de esas necesidades”.

Empero, una primera aproximación nuestra que la actual comprensión del estrés, se debe a su transversalidad; ya que el estrés no es más un concepto aislado ni objeto de estudio de una sola cara de la ciencia, sino que en la actualidad, su estudio más bien pertenece a un conjunto importante de disciplinas, que incluyen, como no a las ingenierías y al deporte como es que sucede con la ingeniería industrial, donde se evalúa el desempeño laboral; así como en nuestro caso, se trata de evaluar la ansiedad en futbolistas.

En ese sentido, la importancia de saber su estudio se justifica pues, como explica Navarrete (2012): “el estrés es un hecho habitual en nuestras vidas. No puede evitarse, ya que cualquier cambio al que debamos adaptarnos representa estrés. Los sucesos negativos, daño, enfermedad o muerte de un ser querido, son hechos estresantes, así como los sucesos positivos; Ascender en el trabajo trae consigo el estrés del nuevo status, de nuevas responsabilidades”.

El estrés puede ser abordado desde diferentes perspectivas, considerando al estrés como respuestas adaptativas del organismo ante diferentes estresores, como ya los había estudiado previamente. (Seyle, 1988).

Alternativamente, en la revisión teórica que estudia al estrés, en la precisión de conceptos referidos a este fenómeno, se aplica el término "respuesta de estrés" refiriéndose respuestas inespecíficas del organismo a cualquier demanda, y el término de "estresor" o "situación estresante" referidas a los estímulos o situaciones que provocan respuestas de estrés”, (Navarrete, 2012).

Actualmente las teorías interaccionistas del estrés consideran que una respuesta al estrés corresponde a los resultados de interacción entre la característica de la persona y la demanda del medio. Considerándose que tratan de explicar el estrés como una respuesta que se da frente a determinados estresores que se presentan en determinados contextos.

Es decir, respecto a la incidencia del estrés, obedece tanto a la demanda del medio como de sus propios recursos para encarar el problema (Lazarus y Folkman, 1984).

La respuesta de estrés corresponde a respuestas automáticas del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, por el cual se preparan para encarar la demanda que se generaran a consecuencia de nuevas situaciones (Labrador, 1992)

Por ende, el estrés no es algo "malo" en sí mismo, al contrario; facilitará la disposición de recursos para afrontar una situación que se supone es excepcional.

Esta respuesta favorecerá las percepciones de situaciones y demandas, el procesamiento más rápido y potente de las informaciones disponibles posibilitarán mejorar las búsquedas de soluciones y la selección de una conducta adecuada para hacerle frente a la demanda de determinadas situaciones.

2.2.2.1. Evolución del concepto de estrés.

En la formación del concepto de estrés, tendremos que remontarnos hasta la creación de sus preceptos más básicos, y para ello, tendremos que hacer una obligada referencia a Hans Selye, quien, hacia la década de 1930, observó que los enfermos a quienes investigaba evidenciaban sintomatologías comunes como cansancio, apetencia, etc., ello llamó la atención de Selye quien lo nominó forma didáctica quizás, "El Síndrome de estar Enfermo".

Al continuar con sus estudios, consideró sus ideas que no sólo el

agente físico nocivo actúa en forma directa con relación al organismo animal generan estrés, sino también que además en caso de los seres humanos, la demanda de carácter social y la amenaza del entorno de las personas que requieran la capacidad de adaptación provocarán el mencionado trastorno.

Tras ello, el estrés ha contenido en sus ámbitos la participación de diferentes disciplinas como el ámbito médico, biológico y psicológico con la aplicación de diferentes tecnologías.

Desde Seyle (1988), considerado el padre del estrés, fue quien consideró el concepto de estrés, a una serie de organismos como un agente nocivo del ambiente de naturaleza físico o química.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que el estrés como una respuesta no específica del organismo a cualquier demanda externa, como la reacción fisiológica que preparará al organismo para enfrentar la acción. Teniendo en consideración que el estrés es una alarma, estímulos que conducirá a la acción, con respuestas necesarias para la supervivencia, respuestas que pueden ser coherentes con la demanda del entorno.

a) Estrés laboral.

Es definido como las respuestas fisiológicas, psicológicas y de comportamiento de los individuos que intentarán adaptarse y ajustarse a una presión interna y externa. Aparece al producirse desajustes entre las personas, los puestos de trabajo y la empresa. Corresponde a situaciones que el aparato psíquico no puede asimilar generando malestar, al intentar adaptarse a nuevas situaciones y no lograr afrontar tal malestar. (Avelino, 2006)

El estrés también puede considerarse como respuestas de adaptación, mediatizadas por la característica y/o procesos psicológicos de las personas, que resulta de algunas acciones o situaciones de índole externo que planteará una exigencia física o fisiológica especial

en un individuo, evidenciándose dimensiones como una demanda ambiental, entre otros. El estrés es como un proceso que tiene diferentes etapas. Si los tensores persisten y producen daños fisiológicos se presentará el agotamiento. (Sistema de Información Científica, 2007)

b) Fisiopatología del Estrés.

Según Cassaretto et Al., (2004) el estrés se identifica por:

- **Reacción de Alarma.**

El organismo, amenazado por una circunstancia sufre alteraciones fisiológicas por las activaciones de una serie de glándulas, específicamente el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, además de las glándulas suprarrenales ubicadas sobre los riñones en la zona posterior de las cavidades abdominales.

El cerebro, detectando las amenazas o riesgos genera una estimulación al hipotálamo quien producirá "factores liberadores" que confirman sustancias específicas que actuarán como un mensajero para una determinada zona corporal específica. Una de tales sustancias corresponde a la hormona (Adrenal Cortico Tropic Hormone) que tiene la función de un mensajero fisiológico que viajará por el torrente sanguíneo hacia la corteza de la glándula suprarrenal quien bajo el influjo de tales mensajes producirá la cortisona u otras nominadas corticoides, lo cual producirá la secreción de la adrenalina. Dichas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas.

- **Estado de Resistencia.**

Cuando una persona se somete a formas prolongadas a las amenazas de un agente lesivo físico, químico, biológico o social, el organismo si bien prosigue sus adaptaciones tal demanda de forma progresiva puede generar que se reduzcan las capacidades de respuestas a razón de las fatigas que se produce en la glándula de

estrés. En esa fase ocurre desequilibrios entre el medio ambiente tanto interno y externo.

- **Fase de Agotamiento.**

La disminución progresiva de los organismos frente a situaciones de estrés prolongado conduce a estados de deteriorados con pérdidas importantes de la capacidad fisiológica lo que deviene en el desarrollo de esta fase, donde la persona sucumbe ante las demandas, reduciéndose su capacidad de adaptación e interrelación con el medio. (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2014)

El estrés puede generar una perturbación sobre el proceso cognitivo superior cadenas de deterioro del rendimiento en un contexto académico o laboral (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2014)

c) Síndrome Burnout.

Corresponde a las fatigas emocionales, despersonalización y sensaciones de bajo logro personal, que aparecerán como respuestas a tensiones emocionales de índole crónica que se origina por la motivación de lidiar en forma éxitos con otros individuos que tienen problemas. (Basset, Estevez, Leal, Granados y Lopez , 2011)

Este síndrome incide en el desgaste a nivel físico y emocional que padece la persona en su interacción social y su entorno, lo cual puede generar la evolución del síndrome. Para Maslach y Jackson, el burnout contiene: (Paz, 2014)

Agotamiento emocional.

Experiencias en la que los trabajadores experimentan que no pueden dar más, corresponde al agotamiento de energía y del recurso emocional propio a consecuencia de un contacto diario y continuo de los individuos a las que se atiende como puede ser: pacientes, presos, estudiantes, etc.

Despersonalización.

Desarrolla una actitud y sentimiento negativo, como el cinismo hacia el individuo destinatario. Son percibidas con indiferencia a razón de ser duros afectivamente, lo que genera le culpe de su problema.

Baja realización personal en el trabajo.

Tendencias del profesional a evaluarse en forma negativa, sobre todo la habilidad para la realización de sus labores, y el trato con personas que atienden, sintiéndose descontento e insatisfechos por su rendimiento laboral. Por ende corresponde a estrés laboral que se da em aquella profesión donde se da una relación constante, directa e intensa con otros individuos que por lo general ofrecen algún tipo de servicios y ayuda (Martínez, 2010).

d) Factores asociados al síndrome de Burnout

El síndrome de Burnout corresponde a procesos donde interviene diferentes elementos, lo que genera que su análisis sea muy complejo (Thomaé, Ayala, Sphan y Storti, 2006).

Para Gil Monte y Peyró (1997), el síndrome de quemarse por el trabajo se da por una combinación de una variable física, psicológica y social.

Entre las causalidades para el desarrollo del síndrome en mención corresponde al aburrimiento y estrés, crisis en el desarrollo de la carrera profesional, trabajo en turno, relación con clientes problemáticos, ausencia de autonomía y autoridad para la toma de una decisión, etc.

Según Paz (2014) a todas las causalidades mencionadas hay que añadir la sobre carga laboral, presión, entre otros. Siendo los elementos coincidentes los siguientes:

Individuales.

El género, la edad, la personalidad y la orientación profesional influyen al momento que el individuo desarrolle el síndrome, por

ejemplo la mujer tiene una puntuación más alto en el agotamiento e ineficacia profesional, en tanto que algunas investigaciones evidencia que los varones presentan más cinismo y despersonalización.

Sociales.

Pese a que no es factible el establecimiento de relaciones causales, algunas investigaciones sugieren que el apoyo social tiene una influencia en la salud de los individuos, que podrían incidir como condicionante negativo del estrés laboral y el burnout. En consecuencia, el apoyo social se considera como la ayuda real o percibida que las personas obtienen de una relación interpersonal.

Organizacionales y laborales.

Las variables demográficas, de personalidad y la falta de apoyo social contribuyen al desencadenamiento del síndrome, la variable organizacional como el desempeño en las labores lo desencadenan, por ende, al momento del diseño de la prevención psicosocial a nivel primario debe incidir en un buen tratamiento del clima de la organización, la reciprocidad, el puesto de trabajo, entre otros.

Tipología en el desarrollo del estrés.

La tipología más aceptada, respecto del desarrollo del estrés, contiene cuatro tipologías como (Navarrete, 2012).

a) Estrés agudo.

Este tipo de estrés es la variante más recurrente, deviene de la demanda y presión del pasado inmediata y se anticipa de la demanda y presión del próximo futuro, siendo muy agotador. Su elevado nivel puede ocasionar molestias psicológicas, cefalea de tensión, dolor estomacal, etc. Siendo sus síntomas:

Desequilibrio emocional.

Combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

Problemas musculares.

Como dolores de cabeza tensional, dolores de espalda, mandíbula, además de una tensión muscular que producirán contracturas y lesiones en el tendón y ligamentos.

Problemas digestivos.

Con molestia en el estómago, intestinos a consecuencia de acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento, además del síndrome de intestinos irritables.

Manifestaciones generales transitorias.

Elevaciones en la presión arterial, taquicardia, sudoración de la palma de la mano, palpitación cardíaca, mareo, migraña, ente otros.

b) Estrés agudo episódico.

Existe personas que padecen de este tipo de estrés; frecuentemente en personas con una vida desordenada que tienen como común denominador la crisis y el caos. "Van siempre corriendo, pero siempre llegan tarde. Si algo puede ir mal, va mal" (Chadwick, 2003).

No parecieran tener la capacidad de organizar su vida y enfrentar la demanda y las presiones que ellos mismos se infringen, parecieran estar en forma constante en el pico del estrés agudo.

Con frecuencia, las personas que padecen tienen una reacción descontrolada, evidenciándose irritables, ansiosos y tensos (Kaczynska, 2001).

A menudo se describe a sí mismos como individuos que tienen "muchísima energía nerviosa". Siempre tienen prisa, son bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad.

La relación interpersonal se deteriora en forma rápida cuando los demás tienen una reacción hostil, siendo el centro de labores espacios muy estresantes (Kerlinger, 2005).

c) Estrés crónico.

Se presenta cuando el individuo se encuentra sometido a las siguientes situaciones:

- Ambientes laborales inadecuados.
- Sobrecargas de trabajo.
- Alteraciones del ritmo biológico.
- Responsabilidad y decisión importante.

El estrés crónico tiene como característica que se presenta frecuentemente cuando la persona se someta a agentes estresores constantes, apareciendo sus síntomas al darse la situación estresante, en tanto la persona no encare la exigencia de recursos el estrés no desaparecerá (Navarrete, 2012).

2.2.2.2. Patologías asociadas al estrés.

Dentro de las patologías que explican los padecimientos objeto de estrés, encontramos en primer lugar, por ejemplo, las enfermedades por estrés agudo.

Las causas del estrés laboral, su efecto y prevención adoptará diferentes formas, no obstante, es fundamental la preparación y capacitación de los trabajadores para el afrontamiento de las demandas que el ambiente las haga con los recursos disponibles y así tener la condición de adaptación y resolución objetiva. “Suele manifestarse a través de una serie de reacciones que van desde la fatiga prolongada y el agotamiento hasta dolores de cabeza, gastritis, úlceras, etc., pudiendo ocasionar incluso trastornos psicológicos” (Kerlinger, 2005).

Aparece en casos de exposición breve e intensa a agentes lesivos, en contextos de grandes demandas que la persona debe solucionar, se evidencia repentinamente, con facilidad para su identificación y generalmente es reversible.

Las enfermedades que se evidencian son:

- Úlcera por estrés.
- Estado de shock.
- Neurosis post traumática.
- Neurosis obstétrica.
- Estado postquirúrgicos.

Ahora bien, respecto de las patologías por el llamado estrés crónico; se sabe que la persistencia de la persona ante el agente estresante en el lapso de meses o años genera enfermedades de carácter más constante.

El estrés deviene en una alteración fisiológica, siendo su persistencia crónica la que producirá una serie de alteraciones de carácter psicológico y en momentos falla de órganos blandos vitales.

A continuación, se describen las alteraciones más frecuentes (Navarrete, 2012):

Dispepsia.

Trastornos de la digestión que aparecen después de la comida y cuyo síntoma más frecuente son náuseas, pesadez y dolor de estómago.

Gastritis.

La gastritis es una enfermedad del tracto gastrointestinal donde la mucosa gástrica se inflaman, lo cual genera síntomas de dolor en el estómago.

Ansiedad.

Estados mentales que se caracterizan por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

Frustración.

Respuestas emocionales comunes a la oposición, relacionada con la ira y la decepción, que surge de las percepciones de resistencia al cumplimiento de las voluntades individuales.

Insomnio.

Enfermedad que tiene como sintomatología dolores de cabeza, acompañados de náuseas, sensibilidades a la luz y el sonido, frecuentemente muy intensos e incapacitantes para los que lo padecen.

Migraña.

Es una enfermedad que tiene como síntoma principal el dolor de cabeza, pulsátil, unilateral, acompañado de náuseas o vómitos, sensibilidad a la luz o los sonidos, usualmente muy intenso e incapacitante para quien lo sufre.

Depresión.

Trastornos mentales frecuentes, caracterizados por la presencia de tristezas, la pérdida de interés o placer, además de sentimiento de culpa o falta de autoestima, trastorno del sueño, etc.

Disfunción familiar.

Se considera como el no cumplir de alguna función de la familia por una agitación en algún subsistema familiar.

Neurosis de angustia.

Es un tipo de neurosis que varía en su gravedad desde períodos de agitación moderada hasta estados de profunda ansiedad, caracterizados por una gran tensión.

2.2.2.4. Condiciones o factores estimulantes para la aparición del estrés.

Trabajo o tareas pesadas.

Así como también descansos infrecuentes, turnos y horas de trabajo largos; trabajos frenéticos y de rutina que evidencian poco significados

inherentes, no aplican las habilidades de los trabajadores y proveen poco sentido de control.

El estilo de dirección.

En el caso del aspecto educativo, de enseñanza.

Falta de participación por trabajadores en la toma de decisiones.

Falta de comunicación en la organización, y falta de política que está favorable a la vida de familia.

Malos ambientes sociales.

Falta de apoyo o ayuda de compañeros y supervisores.

Expectativas de trabajo.

Mal definidas o imposibles de lograr, demasiada responsabilidad, demasiadas funciones.

Inseguridad de trabajo y falta de oportunidad para el crecimiento personal.

El fomento, o el ascenso; cambios rápidos para los cuales los trabajadores no están preparados.

Condiciones desagradables y peligrosas.

Como la actividad de trabajo atiborrada, ruidos, contaminación del aire o el problema ergonómico.

2.3. Definiciones Conceptuales

Estrés.

Lazarus y Folkman (1986) menciona que “el estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.23).

Inteligencia Emocional.

“La inteligencia emocional es un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales” (Barón, 1997, p.14).

Policía Nacional del Perú (PNP).

Institución del estado dependiente del Ministerio del Interior, creada para garantizar el orden interno, el libre ejercicio de los derechos fundamentales de las personas y el normal desarrollo de las actividades ciudadanas. Es profesional y jerarquizada. Sus integrantes representan la ley, el orden y la seguridad en toda la República y tienen competencia para intervenir en todos los asuntos relacionados con el cumplimiento de su finalidad fundamental.

Síndrome Burnout.

El mismo se caracteriza por la fatiga emocional, la despersonalización y una sensación de bajo logro personal, que aparecen como respuesta a una tensión emocional de índole crónica, originada por el deseo de lidiar exitosamente con otros seres humanos que tienen problemas. (Basset, Estevez, Leal, Granados y Lopez , 2011)

Estrés a nivel individual.

Se puede comprender que es el estrés que afecta a una persona, provocando en él una serie de sucesos, propios de cada individuo, destinados a que se adapte a la nueva situación.

Estrés organizacional.

Es el estrés que afecta al individuo por una serie de consideraciones, pero en esta ocasión a nivel organizacional, los mismos que influyen directamente en él, incidiendo en determinadas actitudes que moldearan futuros comportamientos.

Estrés del entorno.

El estrés es una relación entre el sujeto y el medio ambiente que lo rodea, y que influye directamente en él, el cual provoca una serie de sucesos, propios de cada individuo, destinados a que se adapte a la nueva situación. Debe entenderse que el ambiente no se refiere a todo lo que rodea físicamente al sujeto, sino también en él se contempla al ambiente laboral, psicológico, familiar a los cuales está sometido el individuo.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Ha: La inteligencia emocional se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Ho: La inteligencia emocional no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

2.4.2. Hipótesis específicas

Ha1: El componente interpersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Ho1: El componente interpersonal no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Ha2: El componente intrapersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Ho2: El componente intrapersonal no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la

Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Ha3: El componente de manejo de tensión se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Ho3: El componente de manejo de tensión no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Ha4: El componente de adaptabilidad se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Ho4: El componente de adaptabilidad no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Ha5: El componente del estado de ánimo general se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Ho5: El componente del estado de ánimo general no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

2.5. Variables

2.5.1. Variable 1:

Inteligencia emocional

2.5.2. Variable 2:

Estrés

2.6. Operacionalización de Variables

VARIABLE I	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Inteligencia emocional	Componente	Comprensión	7,22,12,6,3,37,9,	
	Intrapersonal	emocional de sí mismo	24,21,19,25,67,4	
		Asertividad	0,36,32,35,82,56,	1= Rara vez o nunca
		Independencia	51,48,85,81,88,9	
		Autoconcepto	5,41,69,50,92,79,	
		Autorrealización	6952,96,70,66,92,63,100,107,110,	2= Pocas veces
			111, 114, 116,	
			121,126,125, 129	
	Componente	Empatía	18,10,16,44,23,3	3= A veces
	Interpersonal	Relaciones Interpersonales	0,55,31,46,63,39,	
			61,72,55,71,98,6	4= Muchas veces
			Responsabilidad Social	2,76,69,84,90,98,
			99,104,113,119,1	
			24,128	5= Con mucha frecuencia
Componente de Manejo de		Tolerancia al estrés	4,13,20,27,33,42,	
			48,49,58,64,65,7	
Tensión		Control de los impulsos	3,78,86,93,102,1	
			08,117,122,130.	
Componente de		Solución de problemas	1,8,14,15,34,28,2	
			9,38,43,45,53,57,	
Adaptabilidad		Prueba de la realidad	59,60,68,74,75,8	
			3,87,88,89,97,10	
		Flexibilidad	3,118,101,112,11	
			5,127,131	
Componente del estado de ánimo	Felicidad	2,11,17,19,33,26,		
		47,54,62,80,77,9		
	Optimismo	1,106,109,105,12		
	General	0,123,132		

VARIABLE II	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés	Salud	Mide si la salud se ve afectada ante factores demandados por el ambiente que se ve expuesto la persona.	15, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37.	1= Si / Presencia 2= No / Ausencia
	Relaciones Humanas	Evalúa los contactos establecidos entre individuos y/o grupos y si esta se ve afectada.	3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28.	Intensidad: 0= Nada 1= Un poco 2= Mucho 3= Muchísimo
	Estilo de Vida	Proporciona información sobre el estilo de vida, está siendo afectada por el entorno que enfrenta la persona.	4, 5, 8, 16, 25, 26, 42, 43, 47, 48, 49.	Tiempo: A= Aun todavía le afecta. P= Si ha dejado de afectarle
	Asunto laborales y económicos	Refiere a la percepción que tiene la persona ante situaciones que salen de control y se le escapa de las manos, siendo en temas laborales o económicos.	1, 2, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 51, 52.	

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

Fue de tipo básica, ya que se contrastó las perspectivas teóricas de las variables: inteligencia emocional y estrés con una realidad determinada en este caso el grupo poblacional de efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo

Según Sánchez y Reyes (2009) “llamada también constructivista o utilitaria, la cual se interesa por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella deriven. La investigación aplicada busca conocer para hacer, para actuar, para construir, y para modificar, le preocupa la aplicación inmediata sobre una realidad circunstancial antes que el desarrollo de un conocimiento de valor universal” (p.37).

3.1.1. Enfoque:

Fue cuantitativo, ya que se aplicó la estadística para la demostración de las hipótesis planteadas.

En este tipo de estudio su centro de apoyo está en el proceso de investigación a las medidas numéricas, se fundamenta y utiliza la observación del proceso en forma de recolección de datos y los analiza para llegar a responder las preguntas que se plantean en un inicio de la investigación (Cabezas, Andrade y Rojas, 2018).

3.1.2. Alcance o nivel de investigación

3.1.2.1. Alcance:

Para el estudio se utilizó el tipo de investigación básica, porque estuvo destinada a aportar un cuerpo organizado de conocimiento teórico científico, orientada de acuerdo a los propósitos de la investigación y de la naturaleza de los problemas que internalizarse. (Ávila, 2002)

3.1.2.2. Nivel:

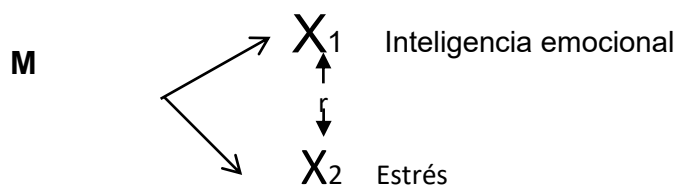
La investigación correspondió al nivel correlacional, ya que se tuvo como meta investigativa determinar la relación entre las variables: inteligencia emocional y estrés. Para Hernández (2014 p. 95) el nivel de la investigación será correlacional, porque “asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o población.

3.1.3. Diseño:

Según Cerda (1997) el diseño de investigación “es el conjunto de decisiones, pasos, esquemas y actividades a realizar en el curso de la investigación. Está más asociado a las estrategias específicas” (p.102).

El diseño de investigación del presente estudio fue de carácter no experimental, al no tener la motivación de manipular deliberadamente las variables. De carácter transeccional ya que la data se tomó en un determinado momento y no en una línea de tiempo.

Las investigaciones no experimentales no inciden en la construcción de ninguna situación. Enfocándose en la observación de una situación existente, no generada con intencionalidad por el investigador. (Hernández, 2010). Siendo su representación como se plantea:



Donde:

M = muestra

X1 = Variable uno

X2 = Variable dos

R = Relación

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población:

Vara (2015) refiere que “la población es un conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir como el conjunto de todas las unidades de muestreo”. (p. 164).

La población estuvo constituida por 95 efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo.

Criterios de inclusión:

- Efectivos que desearon participar del estudio.
- Efectivos sin patologías psiquiátricas.
- Efectivos de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo.

Criterios de exclusión:

- Efectivos que no firmaron el consentimiento informado.
- Efectivos con alteraciones psiquiátricas.
- Efectivos que no rellenen los instrumentos de investigación.

3.2.2. Muestra:

Según Vara, (2015) la muestra, es “el conjunto de casos extraídos de la población, seleccionados por algún método racional, la muestra siempre es una parte de la población”. (p.14).

Por la naturaleza de la población se aplicó la muestra censal, por lo que los integrantes de la población lo conformaron 95 efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo.

3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección De Datos

3.3.1. Recolección de datos

La técnica de recolección de datos que se aplicó al grupo poblacional de la presente investigación fue la encuesta, la cual fue digitalizada previamente utilizando el soporte del Formulario de Google Forms.

Esta técnica según Carrasco (2016) es “una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio investigado” (p. 314).

a) Instrumentos:

Para evaluar la inteligencia emocional se aplicó el Inventario de inteligencia emocional (BarOn)

Ficha técnica: EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory (ICE – Bar-On).	
Nombre del Instrumento	EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory (ICE – Bar-On).
Autor	Reuven Bar-On en el año de 1997 en Toronto - Canadá
Número de ítems	133
Escala de Medición	Tipo Lickert
Adaptación	Ugarriza (2001)
Aplicabilidad	Individuos mayores de 16 años
Tiempo de resolución	30 a 40 minutos
Dimensiones	<ul style="list-style-type: none">• Componente Interpersonal

	<ul style="list-style-type: none"> • Componente Intrapersonal • Componente de manejo de tensión • Componente de adaptabilidad • Componente del estado de ánimo general
Validez	La validez de contenido indica la buena relación teórica que cubre cada ítem con sus escalas
Confiabilidad	El coeficiente de alfa de Cronbach es alto .93, los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de Flexibilidad .48, Independencia y Solución de Problemas .60, los trece subcomponentes restantes están por encima de los .70

Para la evaluación del estrés se aplicó la Escala de Apreciación del Estrés (EAE)

Ficha técnica: Escala de Apreciación del Estrés (EAE)	
Nombre del Instrumento	Escala de Apreciación del Estrés (EAE)
Autor	Fernández Seara y Mielgo Robles (1996), basados en el modelo teórico de Lazarus (1966),
Número de ítems	52
Escala de Medición	Dicotómico
Aplicabilidad	Individuos de 18 a 60 años
Tiempo de resolución	30 a 40 minutos

Dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> • Salud • Relaciones humanas • Estilo de vida • Asunto laborales y económicos
Validez	La validez de contenido se obtuvo mediante el criterio de expertos. El grupo de jueces estuvo conformado por: dos magísteres en psicología y un psicólogo especialista en el área organizacional
Confiabilidad	Cuenta con una confiabilidad de test-retest de .65 y por mitades de .74

3.3.2. Presentación de datos

Para la presentación de datos se tuvo en cuenta las tablas y figuras para evidenciar las frecuencias y porcentajes.

3.3.3. Análisis e interpretación de datos

Según el procedimiento del estudio se tuvo en cuenta el análisis descriptivo e inferencial; para luego determinar la interpretación de datos más significativos a través del cálculo absoluto (N°) y relativa (%). Se utilizó para la prueba de hipótesis la prueba estadística Chi Cuadrado.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS

4.1. Procesamiento de Datos

4.1.1. Análisis descriptivo

Tabla 1.

Edad del efectivo policial de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo

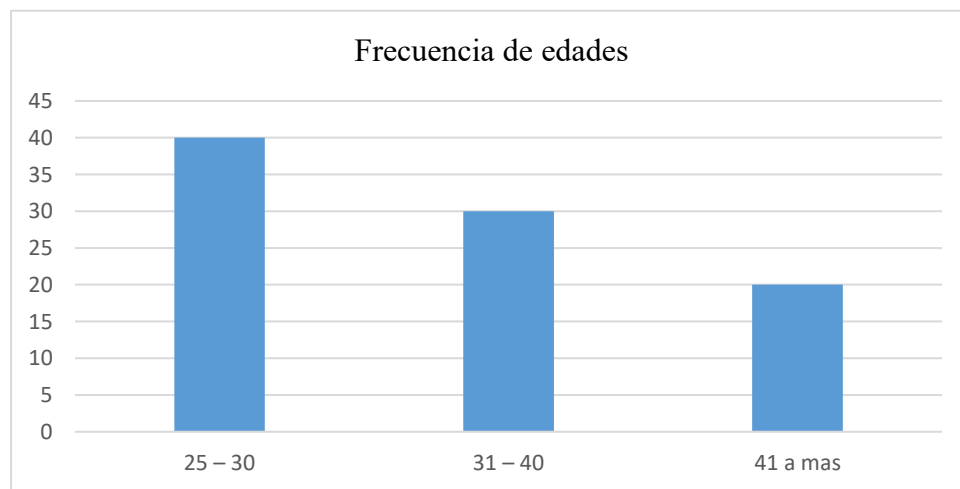
Edad (años)	fi	%
25 – 30	40	44.44
31 – 40	30	33.33
41 a mas	20	22.23
Total	90	100.0

Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Figura 1.

Edad del efectivo policial de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo



Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Interpretación:

La tabla 1 y gráfico 1; indican que, el 40 % (40) de profesionales evaluados presentaron edades entre 25 a 30 años, un 33.3% (30) entre 31 a 40 años y 22.22% (20) de 40 años a más.

Tabla 2.

Género del efectivo policial de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo

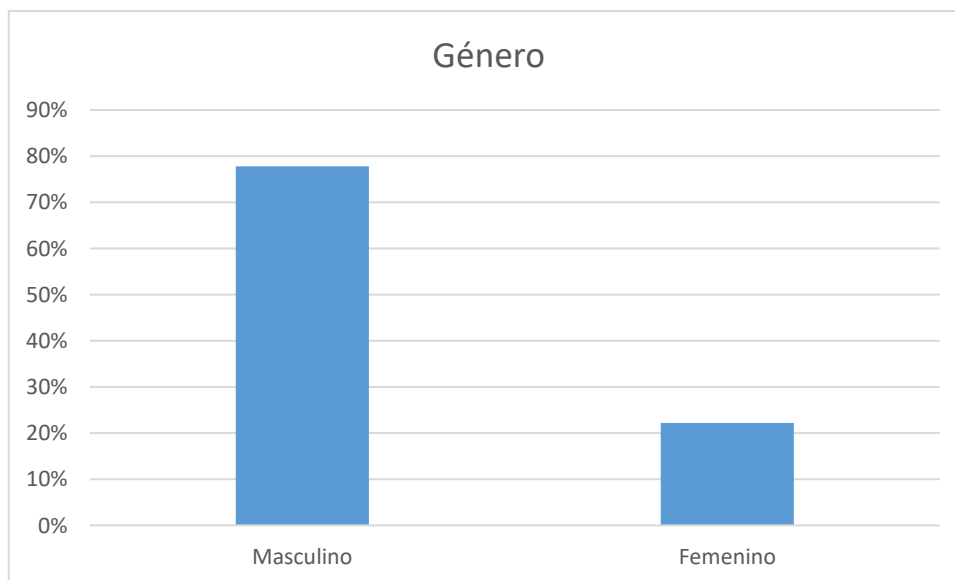
GÉNERO	fi	%
Masculino	70	78
Femenino	22	22
TOTAL	90	100.0

Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Figura 2.

Género del efectivo policial de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo



Huancayo

Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Interpretación:

La tabla 2 y gráfico 2; muestran que, el 78% (70) de profesionales de efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo son del género masculino, en tanto el 22% (22) es de género femenino

Tabla 3.

Lugar de procedencia de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo

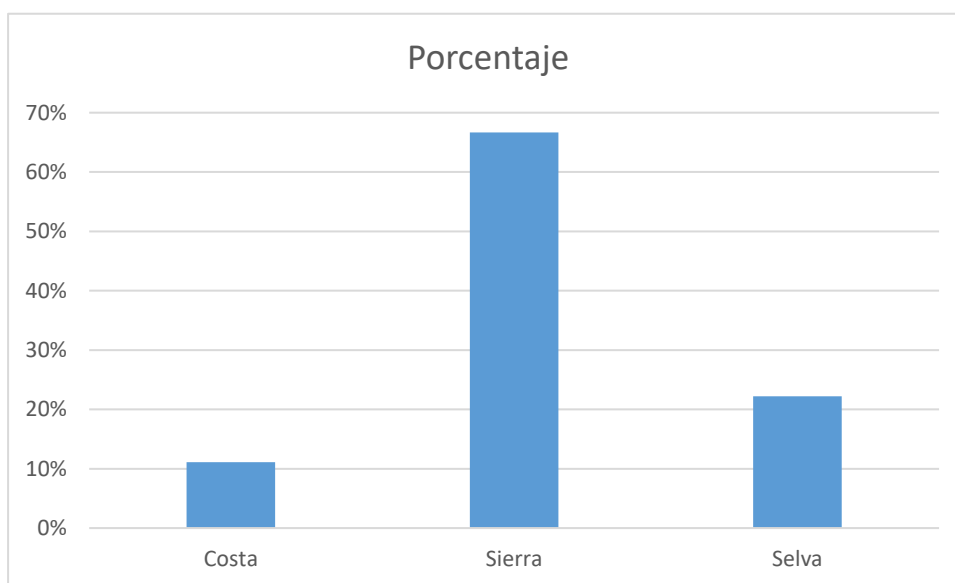
Procedencia	fi	%
Costa	10	11%
Sierra	60	67%
Selva	20	22%
Total	90	100.0

Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Figura 3.

Lugar de procedencia de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo



Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Interpretación:

La tabla 3 y grafico 3; con respecto al lugar de procedencia de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo indican que, el 11% (10) es de la costa, el 67% (60) de la sierra y un 22% (20) pertenecen a la selva.

Tabla 4.

Funciones de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo

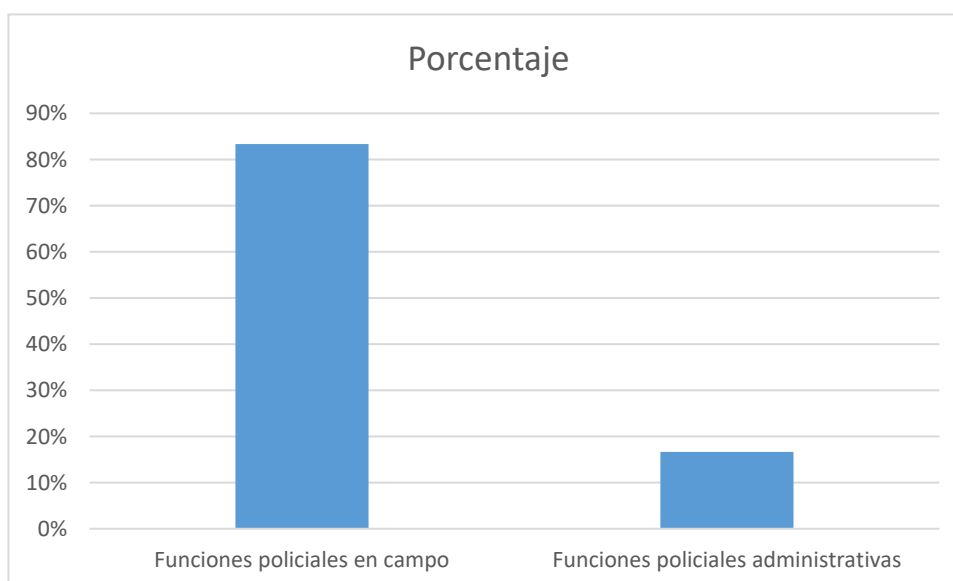
Procedencia	fi	%
Funciones policiales en campo	75	83%
Funciones policiales administrativas	15	17%
Total	90	100.0

Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Figura 4.

Funciones de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo



Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Interpretación:

La tabla 4 y grafico 4; con respecto a las funciones de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo indican que, el 83% (75) realiza funciones en campo, el 17% (15) realiza funciones administrativas.

Tabla 5.

Nivel de inteligencia emocional de efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo

	BAJO		PROMEDIO		ALTO	
	n	%	n	%	n	%
Componente interpersonal	20	22%	50	56%	20	22%
Componente intrapersonal	15	17%	50	56%	25	28%
Componente de manejo de tensión	10	11%	60	67%	20	22%
Componente de adaptabilidad	13	14%	40	44%	37	41%
Componente del estado de ánimo general	18	20%	45	50%	27	30%

Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Interpretación:

La tabla 5; con respecto al nivel de inteligencia emocional de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo indican que, tienen un nivel promedio de inteligencia emocional con valores de 67%, seguido de un nivel alto con 41% y un nivel bajo con 22%.

Tabla 6.

Nivel de estrés de efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo

Nivel de estrés		
	n	%
Alto	60	67%
Promedio	20	22%
Bajo	10	11%

Fuente: cuestionario

Elaboración: propia

Interpretación:

La tabla 6; con respecto al nivel de estrés de los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP-Huancayo indican que evidencian un nivel alto de estrés 67%, un nivel promedio 22% y un nivel de estrés bajo un 11%.

4.2. Contrastación de Hipótesis y Prueba de Hipótesis

4.2.1. Análisis inferencial

Contrastación y prueba de hipótesis según la estadística no paramétrica de la significancia del chi cuadrado:

Contrastación de hipótesis – hipótesis general

Supuestos:

HaG: La inteligencia emocional se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Ho0: La inteligencia emocional no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Tabla 7.
Prueba de hipótesis general.

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,752 ^a	1	,000		
Corrección de continuidad ^b	23,024	1	,000		
Razón de verosimilitud	32,719	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	25,621	1	,000		
N de casos válidos	90				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 16,66.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Se tiene que:

- 1) Si p valor (Sig.) < 0.050(5%) existe correlación = se rechaza Ho y se acepta Ha
- 2) Si p valor (Sig.) > 0.050 (5%) no existe correlación = Se rechaza Ha y se acepta Ho

De los datos observados, se tiene que para chi cuadrado de 24.752, el p valor (Sig.) = a 0.000 < 0.050(5%), por lo tanto, se determina que existe correlación; de modo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alternativa H_a .

CONCLUSIÓN: Existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, la inteligencia emocional se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Contrastación de hipótesis específica 1

Supuestos:

Ha1: El componente interpersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Ho1: El componente interpersonal no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Tabla 8.
Prueba de hipótesis específica 1

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20,750 ^a	1	,002		
Corrección de continuidad ^b	23,024	1	,000		
Razón de verosimilitud	32,610	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	25,520	1	,000		
N de casos válidos	90				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 16,66.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Se tiene que:

- 1) Si p valor (Sig.) < 0.050(5%) existe correlación = se rechaza Ho y se acepta Ha
- 2) Si p valor (Sig.) > 0.050 (5%) no existe correlación = Se rechaza Ha y se acepta Ho

De los datos observados, se tuvo que, para chi cuadrado 20.750, el p valor (Sig.) = a $0.002 < 0.050(5\%)$, por lo tanto, se determinó que existe correlación; de modo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alternativa H_a .

CONCLUSIÓN: Existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente interpersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Contrastación de hipótesis específica2

Supuestos:

Ha2: El componente intrapersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Ho2: El componente intrapersonal no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Tabla 9.
Prueba de hipótesis específica 2

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,189 ^a	1	,0013		
Corrección de continuidad ^b	24,024	1	,000		
Razón de verosimilitud	32,610	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	25,620	1	,000		
N de casos válidos	90				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 16,66.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Se tiene que:

- 1) Si p valor (Sig.) < 0.050(5%) existe correlación = se rechaza Ho y se acepta Ha
- 2) Si p valor (Sig.) > 0.050 (5%) no existe correlación = Se rechaza Ha y se acepta Ho

De los datos observados, se obtuvo para chi cuadrado de 12.189, el p valor (Sig.) = a 0.0013 < 0.050 (5%), por lo tanto, se determinó que existe correlación; de modo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alternativa H_a .

CONCLUSIÓN: Existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente intrapersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Contrastación de hipótesis específica 3

Supuestos:

Ha3: El componente de manejo de tensión se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Ho3: El componente de manejo de tensión no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Tabla 10.
Prueba de hipótesis específica 3

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,190 ^a	1	,0036		
Corrección de continuidad ^b	23,025	1	,000		
Razón de verosimilitud	31,710	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	25,610	1	,000		
N de casos válidos	90				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 16,66.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Se tiene que:

- 1) Si p valor (Sig.) < 0.050(5%) existe correlación = se rechaza Ho y se acepta Ha
- 2) Si p valor (Sig.) > 0.050 (5%) no existe correlación = Se rechaza Ha y se acepta Ho

De los datos observados, se obtuvo para chi cuadrado de 14.190, el p valor (Sig.) = a 0.036 < 0.050 (5%), por lo tanto, se determinó que existe correlación; de modo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alternativa H_a .

CONCLUSIÓN: Existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente de manejo de tensión se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Contrastación de hipótesis específica 4

Supuestos:

Ha4: El componente de adaptabilidad se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Ho4: El componente de adaptabilidad no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Tabla 11.
Prueba de hipótesis específica 4

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,189 ^a	1	,001		
Corrección de continuidad ^b	24,024	1	,000		
Razón de verosimilitud	32,720	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	25,610	1	,000		
N de casos válidos	90				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 16,66.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Se tiene que:

- 1) Si p valor (Sig.) < 0.050(5%) existe correlación = se rechaza Ho y se acepta Ha
- 2) Si p valor (Sig.) > 0.050 (5%) no existe correlación = Se rechaza Ha y se acepta Ho

De los datos observados, se obtuvo para chi cuadrado de 11.189, el p valor (Sig.) = a $0.001 < 0.050$ (5%), por lo tanto, se determina que existe correlación; de modo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alternativa H_a .

CONCLUSIÓN: Existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente de adaptabilidad se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

Contrastación de hipótesis específica 5

Supuestos:

Ha5: El componente del estado de ánimo general se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Ho5: El componente del estado de ánimo general no se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

Tabla 12.
Prueba de hipótesis específica 5

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,189 ^a	1	,011		
Corrección de continuidad ^b	23,025	1	,001		
Razón de verosimilitud	30,710	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	24,620	1	,000		
N de casos válidos	90				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 16,66.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Se tiene que:

- 1) Si p valor (Sig.) < 0.050(5%) existe correlación = se rechaza Ho y se acepta Ha
- 2) Si p valor (Sig.) > 0.050 (5%) no existe correlación = Se rechaza Ha y se acepta Ho

De los datos observados, se obtuvo, para chi cuadrado de 13.189, el p valor (Sig.) = a 0.011 < 0.050 (5%), por lo tanto, se determinó que existe correlación; de modo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alternativa H_a .

CONCLUSIÓN: Existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente del estado de ánimo general se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Tras la aplicación de los instrumentos de investigación al grupo poblacional, se tienen los siguientes resultados:

Con respecto al objetivo general: Determinar de qué manera se relaciona la inteligencia emocional y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se tuvo que, para chi cuadrado de 24.752, el p valor (Sig.) = a 0.000 < 0.050(5%), por lo tanto, se concluyó que la inteligencia emocional se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021. Resultados que se relacionan con la tesis de Acurio (2017) quien, relacionando el grado de inteligencia emocional con los niveles de estrés laboral, determinó que: si bien el 100% presentó grado intermedio de Inteligencia Emocional, en el 52% se observó alto nivel de estrés y en el 36% bajo nivel de estrés (niveles más evidentes). Siendo importante tomar en cuenta los siguientes aspectos: un alto porcentaje de militares ingresa a la institución castrense sin vocación y/o motivaciones funcionales (factor desfavorable), la población 23 militar es sometida a evaluaciones médicas planificadas y realiza ejercicio físico programado (factor favorable). De igual forma, se contrastan con la tesis de Castillo y Rodríguez (2016) quien determinó que no existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho=0.041$; $p=0.57$), concluyendo que el poseer una adecuada inteligencia emocional no implica que se deje de experimentar estrés, ya que existen otros factores que pueden activarlo como la carga académica, exámenes, enfermedades físicas, entre otros

En relación al objetivo específico 1: Determinar de qué manera se relaciona el componente interpersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se obtuvo que, para chi cuadrado 20.750, el p valor (Sig.) = a

0.002 < 0.050(5%), por lo tanto, se determina que existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente interpersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021. Resultados que difieren con la tesis de Castillo y Rodríguez (2016) quienes determinaron que no existe relación significativa entre la dimensión interpersonal y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho=.050$; $p= .493$), es decir la habilidad que tienen para relacionarse con los demás no evita que se estresen. Resultados que refrendan la teoría de Baron (1997) que argumenta que el componente interpersonal corresponde a la habilidad para interactuar con los demás, tales como sensibilidad hacia los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones de los demás. En consecuencia, el manejo adecuado de este componente incidirá en un manejo criterioso del estrés.

Con relación al objetivo específico 2: Establecer de qué manera se relaciona el componente intrapersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se tuvo que, para chi cuadrado de 12.189, el p valor (Sig.) = a 0.0013 < 0.050 (5%), por lo tanto, se determina que existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente intrapersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021. Resultados que se contraponen al estudio de Castillo y Rodríguez (2016) quienes determinaron que no existe relación significativa entre la dimensión intrapersonal y el estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho=.050$; $p= .493$), ya que el hecho de ser capaces de identificar sus fortalezas, debilidades y limitaciones no está vinculado con la capacidad de controlar situaciones estresantes. En este sentido, pueden estar propensos a estresarse, ya que durante su formación profesional experimentan nuevos acontecimientos. Resultados que refrendan la perspectiva teórica que sostiene que el autoconocimiento de los aspectos internos; acceso a los sentimientos y

emociones individuales permitirá comprender las propias emociones y discriminar entre diferentes clases de sentimientos, así como etiquetarlos de una forma significativa. Ese autoconocimiento ayuda a comprender y guiar el propio comportamiento, lo cual permitirá un mejor afrontamiento del estrés. (Goleman, 1998)

En relación al objetivo específico 3: Señalar de qué manera se relaciona el componente de manejo de tensión y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se tuvo que, para chi cuadrado de 14.190, el p valor (Sig.) = a $0.036 < 0.050$ (5%), por lo tanto, se determinó que existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente de manejo de tensión se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021. Resultados que difieren con los hallazgos de la tesis de Castillo y Rodríguez (2016) donde evidenciaron que no existe relación significativa entre la dimensión manejo de tensión y estrés. Resultados contrastables con el enfoque teórico de Goleman (1998) que sostiene que este componente permite Identificar a las personas capaces de enfrentar estados emocionales caracterizados por la presencia de ansiedad y expectativas negativas de posibles acontecimientos. Estos individuos difícilmente pierden el control, por lo que asumen cualquier situación con tranquilidad y optimismo. Asimismo, genera la capacidad de resistir sus fuerzas de reacción, controlando sus arranques y tentaciones al enfrentarse a situaciones problemáticas. El control de los propios impulsos involucra la armonía de todos nuestros estadios internos (sentimientos y emociones). Por lo cual incide significativamente en un manejo adecuado de niveles altos de estrés.

Con respecto al objetivo específico 4: Identificar de qué manera se relaciona el componente de adaptabilidad y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se tiene que, para chi cuadrado de 11.189, el p valor (Sig.) = a $0.001 < 0.050$ (5%), por lo tanto, se determinó que existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la

hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente de adaptabilidad se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021. Resultados que se contraponen a la tesis de Castillo y Rodríguez (2016) quienes revelaron que no existe relación significativa entre la dimensión adaptabilidad y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior. Lo cual refrenda la teoría que argumenta que la adaptabilidad corresponde a la habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas; evaluando la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo) permitiendo la generación de la habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes. (Orué, 2011).

En relación al objetivo específico 5: Determinar de qué manera se relaciona el componente del estado de ánimo general y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se tiene que, para chi cuadrado de 13.189, el p valor (Sig.) = a $0.011 < 0.050$ (5%), por lo tanto, se determinó que existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente del estado de ánimo general se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021. Resultados que difieren de lo revelado en el estudio de Castillo y Rodríguez (2016) quienes concluyen que no se encontró relación significativa entre la dimensión estado de ánimo general y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior ($\rho = -.014$; $p = .853$). Resultados que se contrastan con la perspectiva teórica que arguye que el estado de ánimo general incide en la generación de habilidades para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para dividirse y expresar sentimientos positivos. En consecuencia, contar con las habilidades para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la

adversidad y los sentimientos negativos. En consecuencia, contar con una mejor predisposición para afrontar el estrés. (Orué, 2011).

CONCLUSIONES

De acuerdo con los objetivos planteados e investigados se llegaron a conclusiones:

1. Con respecto al objetivo general que fue: determinar de qué manera se relaciona la inteligencia emocional y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; tras la aplicación de la prueba estadística chi cuadrado se obtuvo 24.752, el p valor (Sig.) = a 0.000 < 0.050(5%), por lo tanto, concluye la relación entre la variable inteligencia emocional y estrés.
2. En relación al objetivo específico 1: Determinar de qué manera se relaciona el componente interpersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se obtuvo que, para chi cuadrado 20.750, el p valor (Sig.) = a 0.002 < 0.050(5%), por lo tanto, se determina que existe suficiente evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa H_a y rechazar la hipótesis nula H_0 , de modo que, en efecto, el componente interpersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.
3. Con relación al objetivo específico 2: Establecer de qué manera se relaciona el componente intrapersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se tuvo que, para chi cuadrado de 12.189, el p valor (Sig.) = a 0.0013 < 0.050 (5%), por lo tanto, se determina que existe suficiente evidencia estadística para concluir que el componente intrapersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.
4. En relación al objetivo específico 3: Señalar de qué manera se relaciona el componente de manejo de tensión y el estrés en los efectivos policiales

de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se tuvo que, para chi cuadrado de 14.190, el p valor (Sig.) = a 0.036 < 0.050 (5%), por lo tanto, se concluye que el componente de manejo de tensión se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021

5. Con respecto al objetivo específico 4: Identificar de qué manera se relaciona el componente de adaptabilidad y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se tuvo que, para chi cuadrado de 11.189, el p valor (Sig.) = a 0.001 < 0.050 (5%), por lo tanto, se infiere que el componente de adaptabilidad se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.
6. Del objetivo específico 5: Determinar de qué manera se relaciona el componente del estado de ánimo general y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021; de los datos observados, se tuvo que, para chi cuadrado de 13.189, el p valor (Sig.) = a 0.011 < 0.050 (5%), por lo tanto, se concluye que el componente del estado de ánimo general se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda la implementación de talleres y programas educativos enfocados para que los efectivos policiales aprendan a desarrollar la inteligencia emocional, así enfrentar los altos niveles de estrés generados a consecuencia de sus labores.
2. A la institución, se recomienda generar un buen clima laboral a fin que incida en potenciar las habilidades de interacciones positivas en los efectivos policiales generando un buen estado de ánimo, motivaciones e intenciones positivas hacia los demás integrantes de la unidad.
3. A la institución se recomienda, fortalecer el área de psicología a fin que incida en el diseño y aplicación de estrategias que permitan a los efectivos policiales el fortalecimiento del autoconocimiento de los aspectos internos; el conocimiento de sus sentimientos y emociones individuales que les permitirá comprender las propias emociones y discriminar entre diferentes clases de sentimientos, así como etiquetarlos de una forma significativa. Ese autoconocimiento ayudará a comprender y guiar el propio comportamiento, lo cual permitirá un mejor afrontamiento del estrés.
4. Se recomienda que los efectivos policiales aprendan a manejar las tensiones producto de sus funciones; así enfrentar estados emocionales caracterizados por la presencia de ansiedad y expectativas negativas de posibles acontecimientos. Generando capacidades para resistir sus fuerzas de reacción, controlando sus arranques y tentaciones al enfrentarse a situaciones problemáticas.
5. Se recomienda generar programas de adaptabilidad, a fin de generar habilidades en los efectivos policiales con el objetivo de identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas ante diferentes circunstancias.
6. Se recomienda que, en futuras investigaciones, con similares motivaciones al presente estudio, amplíen el marco muestral e incidan en investigaciones explicativas y predictivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acurio, A. P. (2017). Inteligencia emocional y estrés laboral en militares de la brigada de caballería blindada nº 11, Galápagos de Riobamba. Riobamba: Tesis para la obtención del título de Psicólogas Clínicas. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Aguilar, S. (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. Salud en Tabasco 2005,. Salud en Tabasco, 11(2), 333-338.
- Aguilar, S. (enero-agosto de 2006). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. Salud en Tabasco, 11(2), 333-338.
- Araujo, M. C. (2004). Recuperado el 08 de mayo de 2016, de Inteligencia emocional y desempeño laboral en las instituciones de educación superior públicas: <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-InteligenciaEmocionalYDesempenoLaboralEnLasInstitu-3218188.pdf>
- Avelino N,. (2006). Estrés Laboral en el Personal de Enfermería Adscrito al área Clínica de Sala de Parto de la de la Maternidad Negra Hipólita en San Félix.
- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto: MultiHealth Systems. In Bar-On, R. y Parker, D. (eds.), The handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass.
- Basset I, Estevez R, Leal ML, Granados G, López JT. . (junio de 2011). Estrés laboral y personal en los recursos humanos de enfermería de una unidad de psiquiatría de México, D.F. . Enfer neurol (mex), 1(1).
- Berríos, C. J. (2017). "Inteligencia emocional en suboficiales en servicio que reciben atención en un centro de salud de la Policía Nacional del Perú. Lima: Tesis para optar el grado de psicólogo. Universidad Garcilaso de la Vega.

- Burbano (2017). "El Estrés Laboral y su influencia en el Desempeño de los colaboradores de la Compañía de Seguros Sweaden S.A. [Tesis de pregrado la universidad central del ecuador]. Repositorio institucional UCE <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12859>
- Burt, C. (1971) The genetic determination of differences in intelligence, A study of monozygotics twins reared together and apart British J. of Psychology.
- Cabezas, Andrade y Rojas (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica. Universidad de las Fuerzas Armadas. Recuperado de <http://www.espe.edu.ec>
- Carrasco, S. (2006). Metodología de la investigación científica. Lima: San Marcos.
- Cassaretto M, Chau C, Oblitas H, Valdez N,. (2014). Recuperado el 06 de 12 de 2017, de Estrés y Afrontamiento: <http://blog.pucp.edu.pe/blog/estres/2014/07/29/salud-estres-y-factores-psicologicos/>.
- Castillo, N. E. (2016). "Inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior. Lima: Tesis para optar el grado de psicólogo. Universidad Union .
- Castillo, S. (Agosto de 2000). El síndrome de "Burn Out" o síndrome de agotamiento profesional. Médica legal de Costa Rica, 17(2).
- CPI/LaRepublica. (16 de Julio de 2018). El estrés, ese enemigo silencioso. Obtenido de <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos>
- Crosby, R S. . (2017). "Efecto de las experiencias emocionales en la inteligencia emocional entre los líderes militares de EE. UU. Walden University, 23.

- Chadwick, C. (2003). Teorías del aprendizaje. Santiago de Chile: Ed. Tecla.
- De la cruz de paz, E. (2014). Estrés laboral y síndrome de burnout en los profesionales de enfermería de atención hospitalaria. Recuperado el 06 de diciembre de 2016, de Estrés laboral y síndrome de burnout en los profesionales de enfermería de atención hospitalaria.: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/5629/1/TFG-H123.pdf>
- Del Cid, M. y. (2007). Investigación Fundamentos y Metodología. Pearson Educación(1ra ed.).
- Donald, F. (2018). Panorama Mundial en América Latina y Países Europeos. Revista Organización Mundial del Trabajo. Obtenido de http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---rolima/documents/publication/wcms_179382.pdf
- Durán, M. (2010). Bienestar Psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Revista Nacional de Administración, 1(1), 71-84.
- Durkheim, E. (1976). Educación como socialización. España: Ediciones Sígueme.
- Fernández, X., Extremera, N., Mielgo, M. . (2012). Escala de Apreciación del Estrés. . Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fonseca, A., & Martel, S. (2012). Investigación científica en salud con enfoque cuantitativo (1 ed.). Huanuco : Unheval.
- Gil-Monte, PR, Peiró J M. . (1997). Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse. Madrid: Síntesis.
- Gardner, H. (2006). Multiple Intelligences. New York: Basic Books
- Goleman D. (1996). Inteligencia Emocional. . Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional. (4ª. Edición ed.). México: Vergara.

- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (1989). *A primal leadership: learning to lead with emotional intelligence*. Boston: Harvard Business Press.
- Gómez, M. (junio de 2002). Bases para la revisión crítica de artículos médicos. *Rev Mex Pediatr* , 68(4), 152-159.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Labrador, F. J. (1992). *El estrés. nuevas técnicas para su control*. Madrid: Ed. Temas de hoy.
- Limachi Mamani, F. (2016). *Servicio militar e inteligencia emocional, en conscriptos bachilleres de 18 a 20 años de la primera compañía del regimiento 4to Caballería Ingavi*. La PAZ: Tesis para optar el grado de Psicólogo. Universidad Mayor de San Andrés.
- Martin, D., & Boeck, K. (2002). *Inteligencia emocional (4ª. Edición ed.)*. Madrid. : Editorial Gráficas COFAS, S. A.
- Martínez A. . (junio de 2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. . *Vivat Academia*, 112(1).
- Mas, L. (2017). *Estrés laboral en agentes de la policía nacional del Perú comisaria Sol de Oro, Los Olivos Lima*. Lima: Tesis para optar el grado de psicólogo. Universidad César Vallejo.
- Ministerio del Interior. (1986). *Policía y salud Mental. Estrés policial reconocerlo y controlarlo*, (pág. 31). España.
- Ministerio del Interior. . (2012). *Policía y salud Mental*. In *Estrés policial reconocerlo y controlarlo*. Madrid: España. p. 31.
- Navarrete, R. (2012). *El estrés laboral*. México D.F.: Ad. Hoc.
- Núñez Paula, I. (2002). Recuperado el 13 de mayo de 2016, de *Inteligencia emocional en las entidades de información*. : http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1024-94352002000100006&script=sci_arttext

Nuñez, R. D. (2018). Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima. Chimbote: Tesis para optar el grado de psicólogo. Universidad de San Pedro.

Olivares (2020). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en efectivos policiales expuestos a situaciones de violencia durante el aislamiento social, distrito de Ventanilla, 2020. [Tesis de pregrado Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional UCV <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47884>

Organizacion Mundial de la Salud. (2016). Recuperado el 2017 de 12 de 06, de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es (OPS/OMS):

Orué Arias, E. (2011). Inteligencia Emocional y Rendimiento Laboral en una Empresa Peruana.

Otiniano. C. (2014). Glosario básico en neurociencia y educación. Lima: Gráfica Gianlud Print EIRL. Pág. 79-80

Palmer, B., Gardner, L., & Stough, C. (January de 2003). The relationship between emotional intelligence, personality and effective leadership. *Australian Journal of Psychology*, 55(2), 140-142.

Palma (2019). Inteligencia Emocional en estudiantes de la Policía Nacional del Perú, Huancayo, 2019. [Tesis de pregrado universidad peruana los andes]. Repositorio institucional UPLA. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1389>

Pérez Tejjido, M. (2012). Recuperado el 12 de mayo de 2016, de Inteligencia Emocional: <http://www.redem.org/boletin/files/Marta%20Tejjido%20%20-%20inteligencia%20emocional.pdf>

- Rodríguez, F. (2016). Rasgos de personalidad e inteligencia emocional del personal de seguridad pública de Huancayo. Huancayo: Tesis para optar el grado de psicólogo. Universidad del Centro del Perú.
- Rosch, G. (2010). El estrés en las personas: reconocer el estrés y utilizarlo en beneficio propio. . Bilbao: Deusto.
- Kaczynska, M. (2001). El rendimiento escolar y la inteligencia. Buenos Aires: Paidós.
- Kerlinger, F. (2005). Investigación del comportamiento. técnicas y métodos. México D.F.: Editorial Interamericana.
- Salud, O. M. (16 de Julio de 2018). La organización del trabajo y el estrés. Obtenido de http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
- Sánchez J. (2012). Policía y estrés laboral. Estresores organizativos como causa de morbilidad psiquiátrica. Zaragoza.: In Congreso Iberoamericano de Medicina de Trabajo; 2001; p. 6.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2009). Metodología de la investigación y diseños en la investigación científica. Lima: Perú: Visión Universitaria.
- Sistema de Información Científica,. (julio-diciembre de 2007). El Estrés Laboral como síntoma de una Empresa. Redalyc, 20(1), 55-66.
- Seyle, H. (1988). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature N° 138 Vol. 2.
- Thomaé MNV, Ayala EA, Sphan MS, Stortti MA. . (julio de 2006). Etiología y prevención del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud. . Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina, 153(2).
- Vargas, J., & Alva, C. (2016). Juicio moral y autoestima en estudiantes escolares del quinto año de secundaria de colegios de Lima Metropolitana.
- Vara, A. A. (2015) 7 pasos para elaborar una tesis. Marco EIRL.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN LOS EFECTIVOS POLICIALES DE LA UNIDAD DE SEGURIDAD DEL ESTADO PNP – HUANCAYO, 2021

PROBLEMA GENERAL Y ESPECÍFICO	OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICO	HIPOTESIS GENERAL Y ESPECIFICA	VARIABLES E INDICADORES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>PROBLEMA PRINCIPAL:</p> <p>¿De qué manera se relaciona la inteligencia emocional y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>a. ¿De qué manera se relaciona el componente interpersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?</p> <p>b. ¿De qué manera se</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar de qué manera se relaciona la inteligencia emocional y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>a. Determinar de qué manera se relaciona el componente interpersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>La inteligencia emocional se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>a. El componente interpersonal se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p> <p>b. El componente intrapersonal se relaciona directa y</p>	<p>VARIABLE X: Inteligencia emocional</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Componente Interpersonal • Componente Intrapersonal • Componente de manejo de tensión • Componente de adaptabilidad • Componente del estado de ánimo general <p>VARIABLE Y: Estrés</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salud • Relaciones humanas 	<p>TIPO Básica</p> <p>MÉTODO General: Científico</p> <p>Específico: Inductivo – deductivo</p> <p>Análisis - síntesis</p> <p>NIVEL Correlacional</p> <p>DISEÑO No experimental - transversal</p> <p>Esquema:</p>	<p>POBLACIÓN: Se cuenta con 90 Efectivos Policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP- Huancayo.</p> <p>MUESTRA: Se aplicará la muestra censal por lo que los elementos de la muestra lo conforman 90 efectivos policiales de la unidad de análisis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inventario emocional. EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory • Escala de apreciación al estrés

<p>relaciona el componente intrapersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?</p> <p>c. ¿De qué manera se relaciona el componente de manejo de tensión y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?</p> <p>d. ¿De qué manera se relaciona el componente de adaptabilidad y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?</p> <p>e. ¿De qué manera se relaciona el componente del estado de ánimo</p>	<p>b. Establecer de qué manera se relaciona el componente intrapersonal y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p> <p>c. Señalar de qué manera se relaciona el componente de manejo de tensión y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p> <p>d. Identificar de qué manera se relaciona el componente de adaptabilidad y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p> <p>e. Determinar de qué manera se relaciona</p>	<p>significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p> <p>c. El componente de manejo de tensión se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p> <p>d. El componente de adaptabilidad se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p> <p>e. El componente del estado de ánimo general se relaciona directa y significativamente con el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida • Asunto laborales y económicos 			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<p>general y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021?</p>	<p>el componente del estado de ánimo general y el estrés en los efectivos policiales de la Unidad de Seguridad del Estado PNP – Huancayo, 2021.</p>					
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

ANEXO 2

Para evaluar la inteligencia emocional se aplicó el Inventario de inteligencia emocional (BarOn)

Ficha técnica: EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory (ICE – Bar-On).	
Nombre del Instrumento	EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory (ICE – Bar-On).
Autor	Reuven Bar-On en el año de 1997 en Toronto - Canadá
Número de ítems	133
Escala de Medición	Tipo Lickert
Adaptación	Ugarriza (2001)
Aplicabilidad	Individuos mayores de 16 años
Tiempo de resolución	30 a 40 minutos
Dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> • Componente Interpersonal • Componente Intrapersonal • Componente de manejo de tensión • Componente de adaptabilidad • Componente del estado de ánimo general
Validez	La validez de contenido indica la buena relación teórica que cubre cada ítem con sus escalas
Confiabilidad	El coeficiente de alfa de Cronbach es alto .93, los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de Flexibilidad .48, Independencia y Solución de Problemas .60, los trece subcomponentes restantes están por encima de los .70

INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL Y SOCIAL DE Bar-ON (I-CE)

Este inventario busca identificar el nivel de inteligencia emocional, como parte de un trabajo de investigación académica. Tu participación es voluntaria y al contestar estas preguntas das tu consentimiento de participación. Responde de manera sincera, tomando en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

DATOS	EDAD	GÉNERO		ÁMBITO LABORAL	LUGAR DE PROCEDENCIA		
		F	M		Costa:	Sierra:	Selva:

Instrucciones:

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas la mayor parte del tiempo en la mayoría de los lugares Ud. Encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léala atentamente y decida en qué medida cada una de ellas describe o no su verdadero modo de ser.

Existen cinco (5) posibilidades de respuesta, elige la indicada y marca con una (X):

Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
1	Para superar las dificultades que se presentan, actuó paso a paso	1	2	3	4	5
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida	1	2	3	4	5
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo de hacer	1	2	3	4	5
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables	1	2	3	4	5
5	Me agradan las personas que conozco	1	2	3	4	5
6	Trato de valorar y darle sentido a mi vida	1	2	3	4	5
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	1	2	3	4	5
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a)	1	2	3	4	5

9	Entro fácilmente en contacto con mis emociones	1	2	3	4	5
10	Soy incapaz de demostrar afecto	1	2	3	4	5
11	Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de las situaciones	1	2	3	4	5
Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
12	Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza	1	2	3	4	5
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo	1	2	3	4	5
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas	1	2	3	4	5
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible	1	2	3	4	5
16	Me gusta ayudar a la gente	1	2	3	4	5
18	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás	1	2	3	4	5
19	Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.	1	2	3	4	5
20	Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles	1	2	3	4	5
21	Me es difícil identificar mis cualidades, y realmente para qué cosas soy bueno (a).	1	2	3	4	5
22	Soy incapaz de expresar mis sentimientos	1	2	3	4	5
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	1	2	3	4	5
24	Desconfió de mí mismo (a)	1	2	3	4	5
25	Creo que he perdido la cabeza	1	2	3	4	5
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo	1	2	3	4	5
27	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.	1	2	3	4	5

28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios	1	2	3	4	5
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo	1	2	3	4	5
30	Me gusta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen	1	2	3	4	5
31	Soy una persona bastante alegre y optimista.	1	2	3	4	5
Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mi	1	2	3	4	5
33	Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso (a)	1	2	3	4	5
34	Tengo pensamientos positivos para con los demás	1	2	3	4	5
35	Me es difícil entender como me siento	1	2	3	4	5
36	He logrado muy poco en los últimos años	1	2	3	4	5
37	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir	1	2	3	4	5
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables	1	2	3	4	5
39	Me resulta fácil hacer amigos (as)	1	2	3	4	5
40	Me tengo mucho respeto	1	2	3	4	5
41	Hago cosas muy raras	1	2	3	4	5
42	Soy impulsivo (a) y esto me trae problemas	1	2	3	4	5
43	Me resulta difícil cambiar de opinión	1	2	3	4	5
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos	1	2	3	4	5
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar	1	2	3	4	5
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí	1	2	3	4	5
47	Estoy contento (a) con mi vida	1	2	3	4	5

48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a)	1	2	3	4	5
49	Soy intolerable al estrés	1	2	3	4	5
50	En mi vida no hago nada malo	1	2	3	4	5
51	Me aburre lo que hago	1	2	3	4	5
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos	1	2	3	4	5
53	La gente no comprende mi manera de pensar	1	2	3	4	5
54	En general espero que suceda lo mejor	1	2	3	4	5
Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
55	Mis amistades me confían sus intimidades	1	2	3	4	5
56	No me siento bien conmigo mismo	1	2	3	4	5
57	Percibo cosas extrañas que los demás o ven	1	2	3	4	5
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto	1	2	3	4	5
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.	1	2	3	4	5
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considero mejor	1	2	3	4	5
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo, aunque en ese momento tenga otro compromiso	1	2	3	4	5
62	Soy una persona divertida	1	2	3	4	5
63	Soy consciente de cómo me siento	1	2	3	4	5
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad	1	2	3	4	5
65	Nada me perturba	1	2	3	4	5
66	No me entusiasman mucho mis intereses	1	2	3	4	5
67	Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir	1	2	3	4	5

68	Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.	1	2	3	4	5
69	Me es difícil relacionarme con los demás	1	2	3	4	5
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy	1	2	3	4	5
71	Me siento como si estuviera separado (a) de mi cuerpo	1	2	3	4	5
72	Me importa lo que puede sucederle a los demás	1	2	3	4	5
73	Soy impaciente	1	2	3	4	5
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres	1	2	3	4	5
Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema	1	2	3	4	5
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las situaciones	1	2	3	4	5
77	Me deprimó	1	2	3	4	5
78	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles	1	2	3	4	5
79	Jamás he mentido	1	2	3	4	5
80	En general, me siento motivado (a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles	1	2	3	4	5
81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	1	2	3	4	5
82	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo	1	2	3	4	5
83	Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías	1	2	3	4	5
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos	1	2	3	4	5
85	Me siento feliz conmigo mismo (a)	1	2	3	4	5

86	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar	1	2	3	4	5
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana	1	2	3	4	5
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a)	1	2	3	4	5
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes	1	2	3	4	5
90	Soy respetuoso (a) con los demás	1	2	3	4	5
Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
91	Me siento insatisfecho (a) con mi vida	1	2	3	4	5
92	Prefiero seguir a otros, a ser líder	1	2	3	4	5
93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida	1	2	3	4	5
94	Jamás he violado la ley	1	2	3	4	5
95	Disfruto de las cosas que me interesan	1	2	3	4	5
96	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso	1	2	3	4	5
97	Tengo tendencia a exagerar	1	2	3	4	5
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	1	2	3	4	5
99	Mantengo buenas relaciones con la gente	1	2	3	4	5
100	Estoy contento (a) con mi cuerpo	1	2	3	4	5
101	Soy una persona muy extraña	1	2	3	4	5
102	Soy impulsivo (a)	1	2	3	4	5
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres	1	2	3	4	5
104	Considero que es importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.	1	2	3	4	5
105	Disfruto las vacaciones y los fines de semana.	1	2	3	4	5

106	En general , tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes	1	2	3	4	5
107	Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente	1	2	3	4	5
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	1	2	3	4	5
109	No me siento avergonzado (a) por nada de lo que he hecho hasta ahora	1	2	3	4	5
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan	1	2	3	4	5
111	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza	1	2	3	4	5
Nº	ITEMS	Rara vez o Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente o siempre
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad	1	2	3	4	5
113	Los demás opinan que soy una persona sociable	1	2	3	4	5
114	Estoy contento (a) con la forma en que me veo	1	2	3	4	5
115	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender	1	2	3	4	5
116	Me es difícil describir lo que siento	1	2	3	4	5
117	Tengo mal carácter	1	2	3	4	5
118	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema	1	2	3	4	5
119	Me es difícil ver sufrir a la gente	1	2	3	4	5
120	Me gusta divertirme	1	2	3	4	5
121	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan	1	2	3	4	5
122	Me pongo ansioso	1	2	3	4	5
123	Jamás tengo un mal día	1	2	3	4	5
124	Intento no herir los sentimientos de los demás	1	2	3	4	5

125	Me es difícil saber lo que quiero hacer en mi vida	1	2	3	4	5
126	Me es difícil hacer valer mis derechos	1	2	3	4	5
127	Me es difícil ser realista	1	2	3	4	5
128	Difícilmente mantengo relación con mis amistades	1	2	3	4	5
129	Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)	1	2	3	4	5
130	Tengo una tendencia a explotar de rabia fácilmente	1	2	3	4	5
131	Si me viera obligado (a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.	1	2	3	4	5
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.	1	2	3	4	5
133	He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.	1	2	3	4	5

Para la evaluación del estrés se aplicó la Escala de Apreciación del Estrés (EAE)

Ficha técnica: Escala de Apreciación del Estrés (EAE)	
Nombre del Instrumento	Escala de Apreciación del Estrés (EAE)
Autor	Fernández Seara y Mielgo Robles (1996), basados en el modelo teórico de Lazarus (1966),
Número de ítems	52
Escala de Medición	Dicotómico
Aplicabilidad	Individuos de 18 a 60 años
Tiempo de resolución	30 a 40 minutos
Dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> • Salud • Relaciones humanas • Estilo de vida • Asunto laborales y económicos
Validez	La validez de contenido se obtuvo mediante el criterio de expertos. El grupo de jueces estuvo conformado por: dos magísteres en psicología y un psicólogo especialista en el área organizacional
Confiabilidad	Cuenta con una confiabilidad de test-retest de .65 y por mitades de .74

ESCALA GENERAL DE APRECIACIÓN AL ESTRÉS (EAE – G)

Esta escala busca identificar el nivel de estrés, como parte de un trabajo de investigación académica. Tu participación es voluntaria y al contestar estas preguntas das tu consentimiento de participación. Responde de manera sincera, tomando en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

DATOS	EDAD	GÉNERO		LUGAR DE PROCEDENCIA		
		F	M	Costa:	Sierra:	Selva:

Instrucciones:

A continuación, va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes, situaciones de ansiedad, momentos tensos, de nerviosismo, inquietud, de frustración, etc.

Usted debe decirnos cuales han estado presentes en su vida. Para ello, marcará con un aspa

(X) **SI**, siempre que uno de estos acontecimientos se haya producido en su vida; de lo contrario marcara **NO**.

Solo si ha rodeado el **SI**, señale en qué medida le ha afectado. Para ello, marcara primero con un aspa (X) el número que usted considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado, sabiendo que **0** significa nada, **1** un poco, **2** mucho y **3** muchísimo

En segundo lugar, debe indicar el tiempo que le ha afectado, con un aspa (X) marca la letra **A** si todavía le está afectando y la letra **P** si le ha dejado de afectar o apenas le afecta.

Ejemplo: “castigo inmerecido” SI NO 0 1 2 3

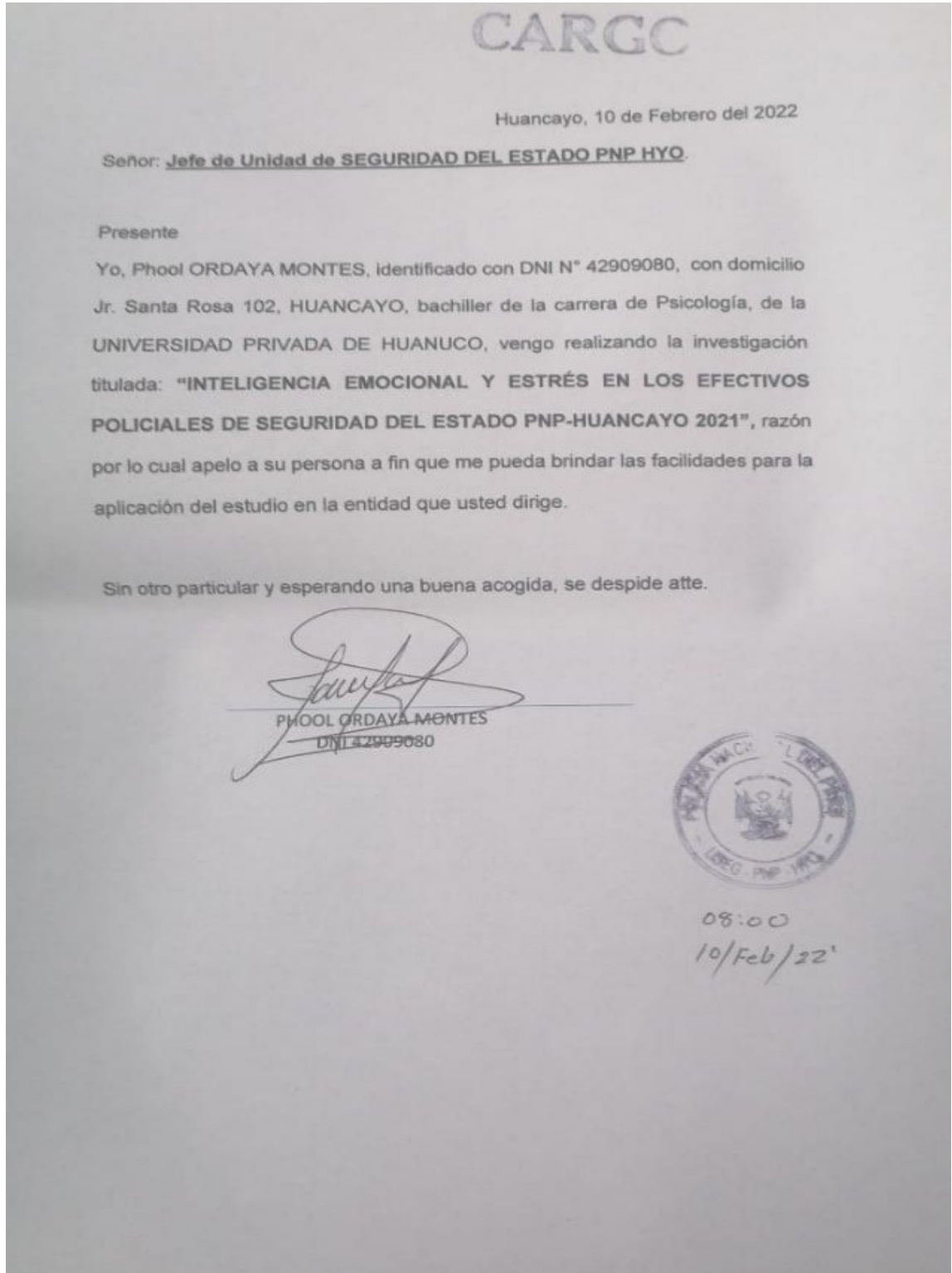
A P

N°	ENUNCIADOS	SI	NO	INTENSIDAD				TIEMPO	
				0	1	2	3	A	P
1	Primer empleo								
2	Situación de paro, desempleo								
3	Época de Exámenes								
4	Cambio de ciudad residencia								
5	Búsqueda y/o adquisición de vivienda								
6	Deudas, prestamos, hipotecas								
7	Problemas económicos propios o familiares								
8	Subida constante del costo de vida								
9	Independencia de la familia								
10	Falta de apoyo o traición de los amigos								
11	Infidelidad propia o de la otra persona hacia mi								
12	Hablar en publico								
13	Inseguridad ciudadana								
14	Situación sociopolítica del País								
15	Preocupación por la puntualidad								
16	Vivir solo								
17	Problemas de convivencia con los demás								
18	Presencia de una persona no deseada en el hogar (abuelos, tío, pariente)								
19	Vida y relación de pareja o matrimonio								
20	Ruptura de noviazgo o separación de pareja								
21	Ruptura de las relaciones familiares (padres, hermanos)								
22	Abandono del hogar de un ser querido								
23	Separación, divorcio de padres								
24	Nacimiento de hermano o de un hijo								
25	Comenzar los estudios en la Universidad								
26	Problemas de drogas, alcohol (propia, familiar)								
27	Muerte de algún familiar cercano								
28	Muerte de algún amigo (a) o persona querida								
29	Embarazo no deseado o deseado con problemas								
30	Aborto provocado o accidental								
31	Tener una enfermedad grave								
32	Envejecer								

33	Enfermedad de un ser querido								
34	Perdida de algún órgano o función física o psíquica.								
35	Problemas sexuales								
36	Someterse a tratamiento, revisión o rehabilitación								
37	Intervención u operación quirúrgica								
38	Ocupar un nuevo cargo o puesto de trabajo								
39	Cambio de horario de trabajo								
40	Exceso de trabajo								
41	Excesiva responsabilidad laboral								
42	Hacer viajes (frecuentes, largos)								
43	Tiempo libre y falta de ocupación								
44	Problemática de relaciones en mi trabajo, jefes o compañeros								
45	Situación discriminatoria en trabajo, estudios								
46	Éxito o fracaso profesional								
47	Desorden de casa, área de estudios								
48	Reformas en casa								
49	Dificultades en el lugar donde vivo								
50	Preparación de vacaciones								
51	Etapa de vacaciones e incorporación al trabajo								
52	Servicio militar								

ANEXO 3

Permiso de la institución



CONSTANCIA DE PERMISO

Por intermedio de la presente se hace constar que el Sr. Bachiller en Psicología, Phool ORDAYA MONTES, con DNI N° 42909080, domiciliado en Jr. Santa Rosa 103 Huancayo, ha solicitado el permiso para realizar la APLICACIÓN de un CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL al personal PNP de la UNIDAD DE SEGURIDAD DEL ESTADO PNP HUANCAYO, a fin de realizar UNA INVESTIGACION, titulada INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN LOS EFECTIVOS POLICIALES DE SEGURIDAD DEL ESTADO PNP-HUANCAYO 2021", otorgándole el permiso y todas las facilidades correspondientes. Ejecutándolo sin novedad.

Huancayo 12 Febrero 2022



[Handwritten Signature]
04 - 347557 - 0+
Richard PAUCAR SANTANA
CAPITAN PNP
EFE DE LA UNIDAD DE SEGURIDAD DEL
ESTADO PNP - HUANCAYO

ANEXO 4

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tras estar informado con respecto a los alcances y objetivos de la investigación "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN LOS EFECTIVOS POLICIALES DE LA UNIDAD DE SEGURIDAD DEL ESTADO PNP – HUANCAYO, 2021", acepto ser partícipe de la misma, por lo que dejo constancia mi rúbrica en señal de consentimiento voluntario.

Se me ha informado que la participación de mi persona es voluntaria, rehusándome en caso lo amerite, sin que ello me perjudique. De igual forma dejo constancia que las respuestas son confidenciales, de sólo conocimiento de los investigadores, reservando mi identidad.

Además, debo referir que los resultados de la investigación podrán ser referidos cuando y los solicite. Por lo manifestado dejo de conocimiento la aceptación de mi participación.

Huancayo, 10 de febrero de 2022.



[Handwritten signature]

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: *Charapaguei Saizaga*

Duroso Saizaga

N° DNI: *70345284*

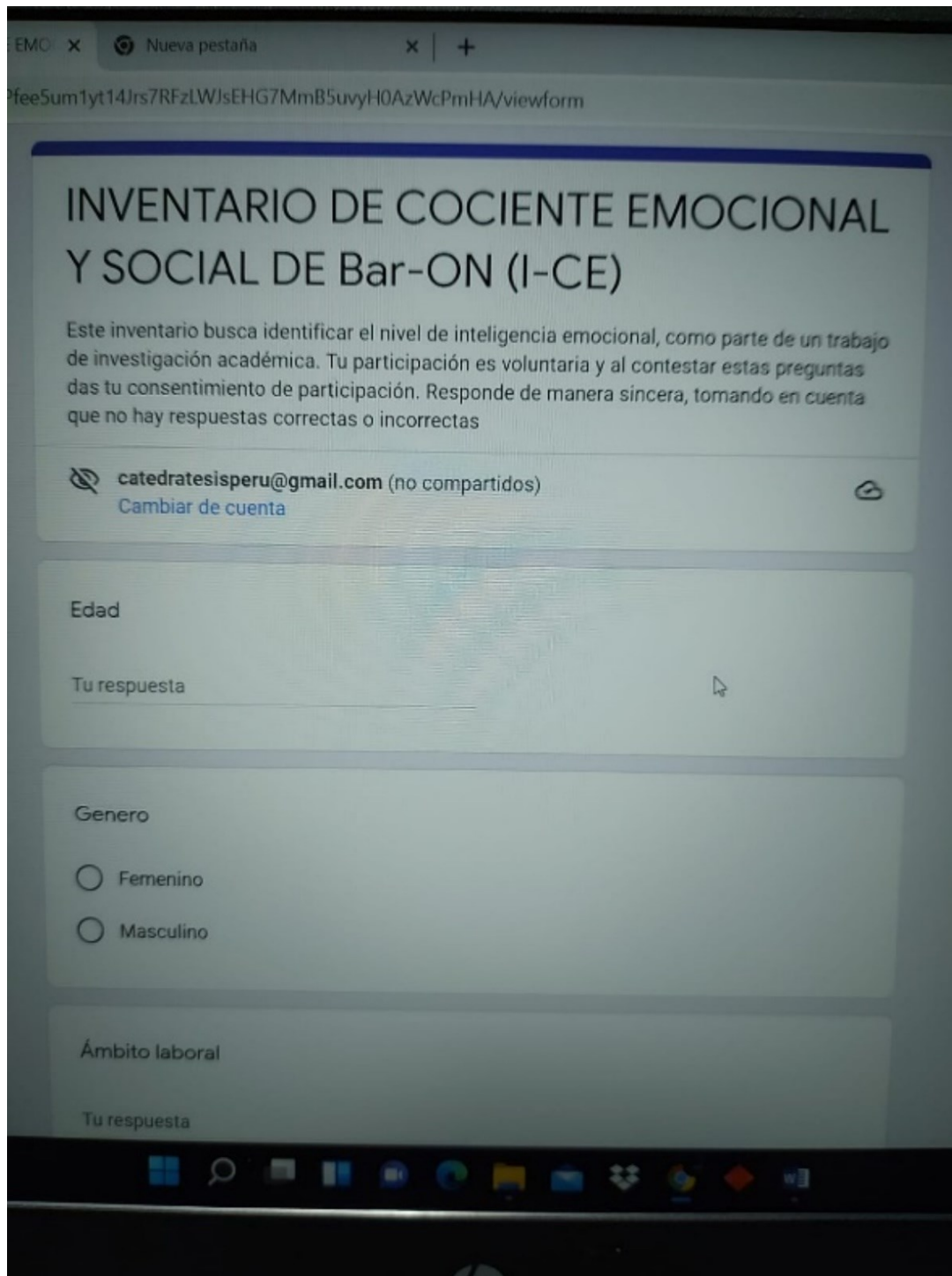
Responsable de investigación

Apellidos y nombres:

D.N.I. N°


N° de teléfono/celular:

Email: Phoolordaya@gmail.com



ESCALA GENERAL DE APRECIACIÓN AL ESTRÉS (EAE – G)

Esta escala busca identificar el nivel de estrés, como parte de un trabajo de investigación académica. Tu participación es voluntaria y al contestar estas preguntas das tu consentimiento de participación. Responde de manera sincera, tomando en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

 **catedratesisperu@gmail.com** (no compartidos)
[Cambiar de cuenta](#)



Edad

Tu respuesta

Genero

- Femenino
- Masculino

Lugar de procedencia

- Sierra



