

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Investigadoras: Figueroa Fernández, Rosa Jannet.

Asesor (a): M. Sc. Toro Reque, Rubén Gustavo.

Lambayeque - Perú

2022

Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.



Bach. Rosa Jannet Figueroa Fernández
INVESTIGADORA



Dra. Raquel Yovana Tello Flores
PRESIDENTA



M. Sc. Juan Diego Dávila Cisneros
SECRETARIO



Dra. Esther Magdalena Huanay Vargas
VOCAL



M. Sc. Rubén Gustavo Toro Reque
ASESOR CIENTÍFICO



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 0550-VIRTUAL

Siendo las **08:00 horas**, del día **Viernes 13 de enero de 2022**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet**, <https://meet.google.com/ixc-hubt-eoi>, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N° 0841-2022-V-D-FACHSE**, de fecha **21 de abril de 2022**, y su modificatoria la **Resolución N° 1977-2022-V-D-FACHSE** de fecha **31 de octubre de 2022** integrado por:

Presidente	: Dra. Raquel Yovana Tello Flores
Secretario	: Dr. Juan Diego Dávila Cisneros
Vocal	: M. Sc. Esther Magdalena Huanay Vargas
Asesor	: M. Sc. Rubén Gustavo Toro Reque

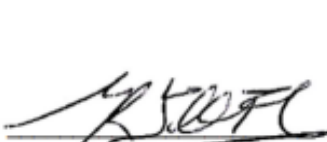


La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS POR COVID 19 EN PERSONAS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE PACORA."**; presentada por **FIGUEROA FERNANDEZ ROSA JANNET** para obtener el Título profesional de **Licenciado(a) en Psicología**.


Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 620-2021-CU de fecha 30 de diciembre de 2021); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(17) (DIECISIETE)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **BUENO**.

Siendo las **09:00 horas** del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.


 Dra. Raquel Yovana Tello Flores
 PRESIDENTE


 Dr. Juan Diego Dávila Cisneros
 SECRETARIO


 M. Sc. Esther Magdalena Huanay Vargas
 VOCAL

OBSERVACIONES:.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

YO, Rosa Jannet Figueroa Fernández, investigadora principal, y M. Sc. Rubén Gustavo Toro Reque (asesor de especialidad) del trabajo de investigación “Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora” declaro bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 07 de diciembre del 2022



Bach. Rosa Jannet Figueroa Fernández
Investigadora principal



M. Sc. Rubén Gustavo Toro Reque
Asesor

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO.....	12
1.1. Antecedentes	12
1.2 Bases teóricas.....	16
1.3. Definición y Operacionalización de variables.....	25
CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES	26
2.1 Diseño de la contrastación de hipótesis	26
2.2 Población	26
2.3 Técnicas e instrumentos.....	27
2.4 Aspectos éticos	29
2.5 Equipos y materiales	29
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	30
3.1 Resultados en tablas.....	30
3.2. Discusión	40
CAPITULO IV: CONCLUSIONES	42
CAPITULO V: RECOMENDACIONES.....	44
REFERENCIAS	45
ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Correlación entre Cociente Emocional Total y Estrategias de Afrontamiento del Estrés en personas que acuden al centro de Salud de Pacora.</i>	30
Tabla 2 <i>Niveles predominantes de los componentes de la Inteligencia Emocional en personas que acuden al centro de Salud de Pacora.</i>	33
Tabla 3 <i>Formas predominantes del Afrontamiento del Estrés en personas que acuden al centro de Salud de Pacora.</i>	35
Tabla 4 <i>Formas predominantes del Afrontamiento del Estrés en personas que acuden al centro de Salud de Pacora</i>	37

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y el Afrontamiento del Estrés por covid19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora. El diseño del estudio es no experimental, transversal y de tipo correlacional. Se aplicaron los siguientes instrumentos: el Inventario de Inteligencia emocional de BarOn ICE-NA y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Stress-Cope. La muestra estuvo conformada por 70 personas de ambos sexos. Se concluye que ambas variables no se relacionan de manera significativa e inversa. En cuanto a la Inteligencia Emocional se evidencia que sus dimensiones se encuentran en un nivel adecuado, sin embargo, el componente interpersonal presenta un elevado porcentaje por mejorar. Asimismo, la estrategia que más utilizan para afrontar el estrés es la retracción de afrontamiento y la menos utilizada es la estrategia de distracción.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between Emotional Intelligence and Coping with Stress due to covid 19 in people who attend the Pacora Health Center. The study design is non-experimental, cross-sectional and correlational. The following instruments were applied: The BarOn ICE-NA Emotional Intelligence Inventory and the Stress-Cope Coping Modes Questionnaire. The sample consisted of 70 people of both sexes. It is concluded that both variables are significantly and inversely related. Regarding Emotional Intelligence, it is evident that its dimensions are at an adequate level, however, the interpersonal component presents a high percentage for improvement. Likewise, the strategy they use the most to cope with stress is the coping withdrawal and the least used is the distraction strategy.

INTRODUCCIÓN

La situación actual que atraviesa el universo, a raíz de una pandemia denominada coronavirus, no solo afecta la salud física de las personas, también su salud mental. El estar metido en su vivienda, encontrarse solo, dejar contacto e incluso comunicación con la gran mayoría de personas y tener un acceso restringido a establecimientos de entretenimiento se denominan factores de riesgo que desencadenan un sinnúmero de emociones peligrosas para las personas. (García, 2020).

El Ministerio de Salud (2020) manifiesta que la situación actual puede ocasionar en las personas problemas emocionales: estrés, ansiedad, depresión, frustración; así como también problemas socialmente como: debilitamiento de vínculos interpersonales y redes de soporte.

El covid 19 ha afectado las funciones cognitivas, afectivas y conductuales de los individuos, es por ello que se busca estrategias que ayuden a brindar soporte y apoyo para la salud mental de la gente. (Muñoz-Fernández et al., 2020).

Durante los primeros meses de pandemia se reflejaba altos niveles de estrés, depresión y ansiedad en los sujetos de edades 18 y 39 años y los mayores de 60 años presentaban niveles más bajos de depresión y ansiedad a pesar de presentar tasas más elevadas de mortalidad por covid 19. Turna *et al.* (2021).

El médico psiquiatra Rolando Pomalina Rodríguez del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi” manifiesta que el experimentar un elevado exceso de ansiedad, nerviosismo, preocupación, sentimientos de soledad, miedo al contagio, problemas familiares, entre otros, generan en la población altos niveles de estrés que alteran su calidad de sueño.

En el Perú, según un estudio del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), informan que el 52,2% de la población de Lima Metropolitano sufre de estrés moderado a severo, que es causado por el covid19 y los problemas de salud, económicos o familiares que trajo consigo. Además, se obtuvo como resultado que el 54.6% de limeños presenta dificultades para dormir. (Minsa 2022).

Respecto a la inteligencia emocional, en los últimos años viene cobrando gran importancia en la psicología y en diferentes ámbitos organizacionales. “Es una variable que está ligada a los estilos de afrontamiento y al manejo adecuado de situaciones conflictivas” (Requena, 2019).

En el contexto local, en el Centro de Salud de Pacora, lugar donde se realizó la investigación, se tomó en cuenta a personas de ambos sexos, jóvenes y adultos que oscilan diversas edades y se observa distintas realidades. Presentando manifestaciones como: dolores de cabeza, dificultad para dormir, cansancio, aislamiento social, cambios de humor e irritabilidad. Es por ello que este es el motivo para realizar el estudio, ya que según Ruiz *et al.* (2012) la falta de gestión emocional en las personas compone un desencadenante de los problemas en salud mental de este sector; la cual si no es intervenida a tiempo tendrá un impacto en la salud futura del individuo tanto física como mental, más aún si se le suma según (Egan, 2020) pensamientos nocivos y poco saludables en el individuo tienden a tornarse como una conducta repetitiva que se incrementa a largo plazo produciendo escenarios desfavorables en el presente y en el futuro.

En función al diagnóstico situacional se formuló el problema: ¿Existe relación entre la Inteligencia Emocional y el Afrontamiento del Estrés por covid 19 en personas que acuden al

centro de Salud de Pacora? Para responder a ello, se consideró la hipótesis: La relación entre la Inteligencia Emocional y el Afrontamiento del Estrés se presenta de forma negativa en personas que acuden al centro de Salud de Pacora. Se planteó como objetivos específicos: i) Identificar los niveles predominantes de los componentes de la Inteligencia Emocional en personas que acuden al centro de Salud de Pacora. ii) Identificar las formas predominantes del Afrontamiento del Estrés en personas que acuden al centro de Salud de Pacora.

El informe se organiza por capítulos. En el capítulo I, se exponen estudios previos y las bases teóricas relacionadas a las variables estudiadas. En el capítulo II, se describe la metodología, contrastación de hipótesis, población, muestra y técnicas e instrumentos de evaluación. En el capítulo III, se observan los resultados y discusión. En el capítulo IV las conclusiones. Finalmente, en el capítulo V, se brindan las recomendaciones.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

1.1.1 Internacionales

A nivel mundial, Lacomba et al. (2022), en su investigación tuvieron como objetivo determinar el análisis de los predictores del estrés durante el confinamiento por COVID-19 en España. En la muestra participaron 802 españoles. Los instrumentos utilizados fueron los siguientes: Perceived Stress Scale (PSP), The Brief Illness Perception Questionnaire (BIPQ-5), The Connor-David Resilience Scale (CD-RISC-10) y Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Los resultados evidenciaron niveles altos de estrés con un 71%. Concluyendo que la presencia de una previa enfermedad mental, alta resiliencia, alta claridad y reparación emocional, baja atención emocional y baja percepción de amenaza del covid 19, cumplen un papel fundamental para la adaptación del estrés ante el confinamiento.

Puigbó et al. (2019), en su estudio tuvieron como finalidad investigar la influencia de cada dimensión de la Inteligencia Emocional percibida en las estrategias de Afrontamiento ante el Estrés diario en España. La muestra estuvo formada por 50 personas entre edades de 18 y 25 años. Se utilizaron como instrumentos el Trait Meta-MoodScale (TMMS- 24) y el Daily Inventory of Stressful Events (DISE). Los resultados evidenciaron que las personas con alta claridad emocional utilizaron más el afrontamiento centrado en el problema (75.83%), seguido de la aceptación de emociones (62.16 %), búsqueda de apoyo social (56.20%) y el rechazo (41.20%). Concluyendo que la inteligencia emocional favorece el bienestar emocional al promover el afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano.

Nespereira et al. (2017), en su trabajo tuvieron como objetivo determinar la relación entre la Inteligencia emocional y el estrés en profesionales de enfermería del Servicio de Urgencias del Complejo Hospitalario Universitario de Ourense en España. La muestra estuvo conformada por 60 profesionales. Los cuestionarios utilizados fueron el Trait Meta-Mood Scale y el cuestionario breve de Burnout. Los resultados evidenciaron una baja atención emocional (23.14%), media claridad emocional (25.11%) y alta reparación de emociones (26.67%), en cuanto al estrés se presenta en un nivel media (22,96%). Concluyendo que la inteligencia emocional está relacionada con el estrés de manera específica y la comprensión de sus estados emocionales influye en la realización personal.

1.1.2 Nacionales

En el plano nacional, Ocaña (2022) en su investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento del personal asistencial por covid 19 en la Micro Red de San Ignacio. La muestra estuvo conformada por 50 personas. Como instrumentos se utilizaron el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE). Los resultados evidenciaron que los evaluados contaban con un nivel excelente de estrés (46%), del mismo modo, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, presentan un nivel adecuado (48%), un nivel moderado (44%) y solo el (8%) presentaron un nivel inadecuado. Se concluye que existe relación altamente significativa entre la inteligencia emocional del personal asistencial y las estrategias enfocadas en la emoción y el problema.

Castillo (2018), tuvo como propósito investigar la relación que existe entre el nivel de Inteligencia Emocional y los tipos de estrategias de Afrontamiento al Estrés en el personal de enfermería del Hospital Regional de Trujillo, evaluaron a una muestra de 24 enfermeras(os), se utilizaron los instrumentos: Inventario de cociente emocional de Bar-On ICE y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE-28), obteniendo como resultado que el 95.8% presentaron un nivel promedio de Inteligencia Emocional, así como, el 91.7% presentó afrontamiento al estrés centrado en el problema y el 8.3% presentó un afrontamiento al estrés mediante la evitación, se concluye que a mayor Inteligencia Emocional mayor uso de la Estrategia centrada en el problema.

Castro et al. (2017), en su investigación tuvo como objetivo informar sobre los estilos de Afrontamiento al Estrés que utilizan las mujeres ejecutivas, el nivel de Inteligencia Emocional y la relación que existe entre ambas variables, en Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 150 mujeres ejecutivas de Lima de edades que oscilan entre 25 y 45 años. Se utilizó los siguientes instrumentos: el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE 60), y el Inventario de cociente emocional de Bar-On ICE. Se tuvo como resultados que el 67% presentaron un estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el 33% poseen un estilo de afrontamiento enfocado a la emoción, así como, el 93% posee un alto nivel de inteligencia emocional. Sin embargo, los coeficientes de correlación entre las variables estilos de afrontamiento e inteligencia emocional indican que existe correlación positiva baja.

1.1.3 Locales

En el plano local, Alvites et al. (2021) en su investigación tuvieron como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en pandemia por covid 19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Particular de Chiclayo. La muestra estuvo

conformada por 57 estudiantes de enfermería. El instrumento utilizado para medir el estrés percibido fue el Coping Strategies Inventory (CSI). Los resultados manifestaron la presencia de estrés en un nivel escaso (50.9%), asimismo, se evidenció que entre las estrategias activas el nivel más alto fue resolución de problemas (15.8%) y el más bajo apoyo social (43.9%) y entre las estrategias pasivas el mayor porcentaje fue pensamiento desiderativo (17.5%) y autocrítica (50.9%). Se concluye que el estrés tiene una relación inversa con las estrategias de afrontamiento, a excepción de la autocrítica que no se relaciona con el estrés percibido.

Vallejos (2021), en su investigación tuvo como objetivo evaluar el efecto emocional que causó el covid 19 en el personal de salud durante la pandemia en el personal que labora en el Centro de Atención Primaria (CAP III) Carlos Castañeda Iparraguirre – La Victoria. La muestra estuvo conformada por 79 profesionales. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario: Escala DASS 21 (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés). Resultados: el 80% de profesionales de enfermería presentaron un nivel leve de depresión. Los médicos presentaron un nivel leve de ansiedad (57.1%), en cuanto al estrés los profesionales lo padecían por problemas de salud (67.1%). Se concluye que la pandemia ha impactado emocionalmente a los profesionales de la salud.

Tejada et al. (2018), tuvieron como objetivo determinar el factor predominante de estrés presente en los trabajadores de enfermería del Centro de Salud de Chiclayo. La muestra estuvo conformada por 60 profesionales de enfermería. El instrumento utilizado fue un cuestionario tipo escala de Likert creado y elaborado por las investigadoras, el cual consta de 4 dimensiones: factores personales, factores ambientales, factores laborales y factores organizacionales. Los resultados evidenciaron que el factor estresor, es el organizativo con un 33,9%, el estrés

personal tuvo el 100% y el estrés laboral tuvo 50%. Se concluye que el covid 19 genera estrés en el personal de salud.

1.2 Bases teóricas

1.2.1 Definiciones de Inteligencia Emocional

BarOn (1997) define a la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades y destrezas socioemocionales y personales que favorecen en la manera como la persona enfrenta dificultades y situaciones vitales estresantes, siendo un elemento clave para lograr la adaptación, el bienestar general y el éxito.

Mayer y Salovey (1997) manifiestan que la inteligencia emocional entiende las emociones y en función a ellas brinda soluciones a los problemas de acuerdo a las actividades cognitivas.

Goleman (1995) evidencia que la inteligencia emocional se define como el conocimiento, la gestión del mundo emocional de sí mismo, como el de los demás y la automotivación que la persona puede darse ante determinadas circunstancias.

1.2.2. Bases teóricas de la Inteligencia emocional

El precursor de la inteligencia social es Thornike y la establece como la habilidad que tiene para favorecer la comprensión y orientación a la sociedad actuando de manera efectiva en cada relación interpersonal. Seguidamente Gardner propuso siete tipos de inteligencia, que incluyen dos aspectos relacionados con el estudio de la inteligencia emocional como lo es: lo interpersonal e intrapersonal (Rene et al., 2013). A continuación, se plantearon los siguientes modelos:

1.2.2.1. Modelo teórico de la Inteligencia Emocional de BarOn.

BarOn manifiesta que la inteligencia total se constituye por la inteligencia cognitiva la cual se mide por el coeficiente intelectual (CI) y la inteligencia emocional quien es cuantificable por un coeficiente emocional (CE). Según menciona Bar-On (1997), este tipo de inteligencia puede ser sujeta a grandes cambios en relación con la inteligencia cognitiva, ya que la primera se desarrolla a través del tiempo, se modifica y se adquiere mediante el moldeamiento. De la misma manera, la estructura del modelo de Bar-On puede ser vista desde dos perspectivas distintas las cuales son descritas por Ugarriza y Pajares (2005): i) Visión Sistémica: manifiesta que la inteligencia no cognitiva está conformada por un conjunto de habilidades que se clasifican en cinco componentes (Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de estrés y Estado de ánimo) y a la vez integran subcomponentes. ii) Visión topográfica: respecto a esta perspectiva Ugarriza (2001) manifiesta que se diferencian tres factores de acuerdo a un orden de rangos: centrales o primarios (comprensión de sí mismo, la asertividad, la empatía, prueba de la realidad y el control de impulsos) , los resultantes o de más alto orden (solución de problemas, relaciones interpersonales, la autorrealización y felicidad) y de soporte o de apoyo (autoconcepto, independencia, responsabilidad social, flexibilidad, optimismo y tolerancia al estrés).

Finalmente, BarOn ICE especifica 15 subcomponentes integrados en cinco elementos que constituyen la inteligencia emocional los cuales son especificados por Ugarriza (2001), estos son:

Componente intrapersonal (CIA): reúne los siguientes componentes: comprensión de sí mismo (CM), el cual identifica las propias emociones y sentimientos; Asertividad (AS),

expresa lo que siente y piensa tomando en cuenta las propias necesidades y la de los demás; Autoconcepto (AC), es la habilidad para reconocer los recursos de afrontamiento como las limitaciones aceptándolas y respetándolas; Autorrealización (AR), capacidad para ejercer lo que podemos y queremos hacer, por último independencia (IN), habilidad para tomar decisiones sin influencia de los demás teniendo la seguridad de nuestros pensamientos y acciones.

Componente interpersonal (CIE): lo integra la empatía (EM), consiste en comprender las necesidades individuales y colectivas; Relaciones interpersonales (RI), referidas al establecimiento de vínculos sanos y Responsabilidad social (RS), aquella capacidad para contribuir en la comunidad siendo un gestor de cambio.

Componente adaptabilidad (CAD): comprende la prueba de la realidad (PR), la cual permite diferenciar la objetividad con la subjetividad; Flexibilidad (FL), habilidad para evidenciar el inicio al cambio y ajuste a nuestras emociones, pensamientos y conductas y la solución de problemas (SP), competencia que ayuda a identificar los conflictos como el planteamiento de alternativas de solución.

Componente del manejo de estrés (CME): comprende la tolerancia al estrés (TE), habilidad que permite afrontar positivamente situaciones vitales estresantes y altas demandas del entorno y control de impulsos (CI), referido a la competencia que gestiona nuestros actos y emociones.

Componente del estado de ánimo en general (CAG): constituido por la felicidad (FE), la cual se basa en sentirse satisfecho con la vida y de manifestar sentimientos agradables y por

último el subcomponente optimismo (OP), es la habilidad para focalizar aspectos positivos de distintas circunstancias.

1.2.2.2. Modelo teórico de la Inteligencia Emocional de Goleman.

Goleman (1996) manifiesta que las emociones están integradas por cinco elementos los cuales se describen a continuación:

Autoconocimiento emocional: determina lo que se siente, se realiza introspección y toma de conciencia. Goleman manifiesta que este sería un factor fundamental en la inteligencia emocional, por lo que la aptitud permite el control de sí mismo. Este elemento abarca la conciencia emocional, la autoevaluación y la autoconfianza.

Autorregulación: es la gestión adecuada de los mismos sentimientos adaptándolos a diversas circunstancias. Esta capacidad se ve reflejada en la seguridad de sí mismo y en la capacidad para superar las dificultades con mayor rapidez. Integra los indicadores como el autocontrol, la confianza, escrupulosidad, adaptabilidad e innovación.

Motivación: es la capacidad para persistir en una meta planificada y direccionar las emociones para impulsar a la acción. Se clasifican en cuatro factores motivacionales: el individuo, los amigos, la familia, un maestro o un mentor o modelo del entorno social. Para desarrollar la motivación es necesario que el individuo sea capaz de enfrentar los conflictos y gestionar sus pensamientos.

Empatía: es la habilidad para establecer las privaciones de los demás valorándolas y respetándolas sin menospreciarlas. El desarrollo de esta capacidad se evidencia en individuos sensibles que saben escuchar diferentes puntos de vista al suyo con un alto nivel

de comprensión y que logran negociar, crean alternativas para que todos se beneficien. Goleman (1996) abarca los siguientes elementos: comprensión de los demás, orientación a servir, ayudar a los pares a su crecimiento, beneficiarse de la diversidad y la toma de consciencia en eventos políticos.

Habilidades sociales: es la base para el liderazgo y la formación de relaciones sociales, el desarrollo de estas habilidades permite al sujeto interactuar con facilidad, evidenciando apertura a los demás y adaptándose a diversas circunstancias.

1.2.2.3. Modelo teórico de la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey.

Mayer y Salovey (1997) manifiestan que la inteligencia emocional se define como la capacidad para procesar, percibir, asimilar, entender y gestionar las emociones, a través del aprendizaje constante. Según Mayer y Salovey (1997) cuatro habilidades forman parte de esta competencia:

Percepción de emociones: consiste en reconocer emociones propias y de sus pares, así como los cambios fisiológicos y cognitivos que se asocian a la emoción, por ello se requiere entender el lenguaje no verbal tales como: tono de voz, gestos, entre otros. Esta habilidad se manifiesta en individuos que perciben y diferencian el estado anímico de otra persona y actúan respetando lo que sienten.

La facilitación o asimilación emocional: gestiona nuestros pensamientos y actos teniendo en cuenta las emociones de tal forma que el individuo pueda tomar decisiones acertadas, las emociones funcionan como un filtro que genera pensamientos creativos y procesar información.

La comprensión emocional: habilidad para entender cada emoción y sus implicancias en el estado de ánimo y las acciones. Permite identificar no solo emociones básicas sino a su vez las variantes.

La regulación emocional: es la dimensión más compleja y se define como la facultad para aceptar y analizar la utilidad de los sentimientos favorables y desfavorables en el desarrollo del individuo, además de autorregular la intensidad de las propias emociones.

1.2.3 Definiciones de Afrontamiento del Estrés

Carver y Scheier (1989) definen al afrontamiento del estrés como rasgos de personalidad los cuales caracterizan a las personas por la forma en cómo se comportan de manera general, pero son mucho más específicos que los rasgos de personalidad por lo que desempeñan un papel principal cuando los sucesos se viven como estresantes.

Folkman y Lazarus (1986) definen al afrontamiento, como el proceso de reacción frente a situaciones que el individuo evalúa como agobiantes, amenazantes y que desequilibran su bienestar; en este proceso está involucrada la evaluación cognitiva, específicamente, la evaluación secundaria que es responsable de analizar y a partir de ello responder conductualmente.

Afrontamiento al estrés en tiempos de covid 19

Mella et al. (2020), manifiesta que el afrontamiento al estrés se ha vinculado significativamente al momento de disminuir la ansiedad, para lo cual considera que los factores a tener en cuenta son aquellos protectores para las personas. El confinamiento por Covid-19 aun no pudo ser mitigada, de modo que el impacto en la salud mental de las personas puede ser de mediano y hasta largo plazo. Mella en su estudio evidencia que el estilo de afrontamiento más

utilizado en la pandemia por Covid-19, son la auto distracción, el afrontamiento activo, el uso de la religión y la búsqueda de apoyo emocional.

Las estrategias de afrontamiento frente a la situación actual de estrés, será la clave para poder disminuir los altos índices de ansiedad y depresión, se debe de aprender a desarrollar estrategias que nos permitan estar conectados con las demás personas, sobre todo con los que nos generan un apoyo emocional, es importante mantenerse activos físicamente, con alimentación saludable, buenos hábitos de vida, descansar lo apropiado y disminuir la cantidad de sobreinformación de medios de comunicación, y apenas se observe signos y síntomas de afectación en la salud mental, será indispensable la búsqueda de apoyo profesional para la solución de problemas de ansiedad, depresión y estrés. Valero (2020).

1.2.3.1. Teoría de Afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman (1986), definen al estrés como las interacciones que se dan entre las personas y su contexto, los niveles de estrés se producen cuando una persona siente que pone en peligro su propio bienestar, dándole a este un valor, que es muy diferente en cada persona. Lazarus y Folkman manifiestan que, ante cualquier situación estresante, todas las personas desplegaríamos unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

1.2.3.2. Estilos de Afrontamiento según Carver

Carver et al. (1989) se basan en la teoría de Lazarus y Folkman para proponer una nueva escala de afrontamiento, dirigida en diversos estilos. Empleando el nombre de Coping Estimation Test (Prueba de Estimación de Afrontamiento). Sin embargo, posterior a esto se

presentó una versión abreviada llamada COPE-28 el cual consta de 13 estrategias que se dividen en:

Estrategias de afrontamiento enfocado en el problema

Afrontamiento activo: Se realizan conductas dirigidas a elevar los esfuerzos, con la finalidad de alejar, evitar o reducir los efectos del estresor.

Planificación de actividades: Planeamiento del cómo manejarse delante del estímulo estresor mediante la elección de la mejor estrategia adecuada de acción.

Supresión de actividades: Consiste en restringirse o dejar diversos planes, objetivos y trabajos que le impidan al sujeto superar y/o controlar el suceso estresante.

Retracción del afrontamiento: Se describe al hecho de posponer, aplazar y esperar el momento adecuado de afronte con la finalidad que el sujeto supere favorablemente la situación estresante.

Búsqueda de soporte social: el sujeto busca apoyo de su entorno, es decir, busca recomendaciones, consejos, sugerencias, etc., con el objetivo de sentirse comprendido y reafirmar que su modo de afronte ante una situación estresante es el correcto.

Estrategias enfocadas en la emoción

Búsqueda de soporte emocional: el sujeto reconoce sus emociones frente a dicho evento estresante y trata de controlarlas con el fin de superarlas y estar estable emocionalmente.

Reinterpretación: se enfoca en reevaluar de manera optimista y esperanzadora de aquellas emociones que generaron angustia, intranquilidad y agobio para que el sujeto continúe con el propósito de actuar adecuadamente frente a dicha situación estresante.

Aceptación: Se da en dos momentos una es cuando se reconoce que hay una situación real que requiere atención porque está ocasionando malestar y la otra es cuando reconoce la ausencia o presencia de estrategias para afrontar eficientemente dicha situación.

Retorno a la religión: encuentran en la religión un soporte emocional, un refugio donde puedan encontrar su razón de vivir y seguir diversos proyectos para salir adelante.

Análisis de emociones: Consiste en evaluar y darse cuenta de dichas emociones que se encuentra experimentando ante un evento estresante con la finalidad de reconocer y manifestar si es que dichas emociones están generando perturbaciones a nivel emocional y desadaptabilidad.

Estrategias enfocadas en la evitación

Negación: Conforme va pasando el acontecimiento, éste se va haciendo más perjudicial y peligroso para el sujeto.

Conducta inadecuada: El sujeto que toma el evento estresante como un acontecimiento sin mucha importancia, denominado como la desconexión del comportamiento.

Distracción: El sujeto se desentiende y despreocupa ante una situación estresante; la persona que utiliza este afrontamiento utiliza diversas estrategias para desviarse de dicho suceso.

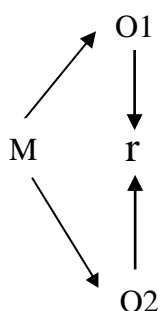
1.3. Definición y Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio. (Baron 1997).	Valoración de los niveles de la inteligencia emocional: Muy bajo, bajo, promedio, alto o muy alto, de acuerdo con las dimensiones evaluadas del inventario de Inteligencia emocional de BarOn Ice.	Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión emocional de sí mismo - Asertividad - Autoconcepto - Autorrealización - Independencia 	ORDINAL
			Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones Interpersonales - Responsabilidad social - Empatía 	
			Adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Solución de problemas - Prueba de realidad - Flexibilidad 	
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia al estrés - Control de impulsos 	
			Ánimo General	<ul style="list-style-type: none"> - Felicidad - Optimismo 	
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	Es el resultado de la conducta que está en función de la percepción de una situación amenazante, en las cuales se ponen en manifiesto lo cognitivo, afectivo y otras formas conductuales de afrontar la situación estresante. (Carver, 1989)	Valoración de los niveles de afrontamiento al estrés: muy pocas veces, depende las circunstancias y frecuente de acuerdo con las estrategias de afrontamiento del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).	Enfocados en el Problema	<ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento activo. - Planificación de actividades. - Supresión de otras actividades. - Retracción de actividades. - Búsqueda de apoyo social. 	ORDINAL
			Enfocados en la Emoción	<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de apoyo emocional. - Reinterpretación positiva. - Aceptación. - Retorno a la religión. - Análisis de las emociones. 	
			Enfocados en la Evitación	<ul style="list-style-type: none"> - Negación. - Conductas inadecuadas. - Distracción. 	

CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES

2.1 Diseño de la contrastación de hipótesis

Esta investigación es de tipo descriptivo- correlacional, definiendo cada variable y teniendo como finalidad determinar el grado de relación entre las variables. (Hernández, et al, 2016)



Donde:

M= Personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.

O1= Medición de la Inteligencia Emocional.

O2= Medición del Afrontamiento del Estrés.

R= Relación entre variables.

2.2 Población

2.2.1 Población

Constituida por 70 personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.

2.2.2 Muestra

Se trabajará con el total de la población, denominándose muestra censal, la técnica para señalar elementos muestrales será no probabilística.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión: Personas que acudan al Centro de Salud de Pacora.

Criterios de exclusión: Personas que no deseen formar parte de la investigación.

Criterios de eliminación: Personas que no hayan contestado de forma completa los instrumentos.

2.3 Técnicas e instrumentos

2.3.1 Técnicas

Se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta, entendida por Hernández y Mendoza (2018) como una técnica que consiste en un conjunto de preguntas que buscan medir una variable. Asimismo, se realizó una revisión de diversas fuentes de información.

2.3.2. Instrumentos

2.3.2.1 Para medir Inteligencia Emocional: El instrumento utilizado es uno adaptado al contexto peruano por Nelly Ugarriza Chávez (2001) llamado EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory. Su aplicación está dirigida a sujetos de 16 años a más contando con nivel lector de 6° grado de Primaria. Su administración es individual o colectiva. Evalúa habilidades emocionales y sociales y se utiliza en el ámbito clínico, educacional, jurídico y en la investigación. Contiene 133 ítems divididos en 5 dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo.

Ugarriza (2001) indica que para la validez de constructo correlacionaron los subcomponentes de BarOn I-CE, se correlacionó con diversos puntajes de otras mediciones, como el Inventario Multifásico de la Personalidad y la Escala de la Personalidad de Eysenk. Las correlaciones son moderadas y coeficientes que van de 0.30 a 0.70; es decir se trasladan de modo razonable con otras pruebas.

Ugarriza (2001) mediante los coeficientes de Alfa de Cronbach se obtuvo una consistencia interna de 0.93, para los componentes se oscila entre 0.77 y 0.91. Se utiliza la escala Likert

que va de 1 a 5, siendo las opciones de respuesta en esta escala: (1) Nunca, (2) Pocas veces, (3) A veces, (4) Muchas veces, (5) Siempre. Para poder obtener la calificación se realiza la suma de los ítems y con el puntaje obtenido se verifica en qué nivel se encuentra desde muy baja, baja, media, alta hasta muy alta.

A continuación, se presenta la ficha técnica en el anexo 2.

2.3.2.2 Para medir el Afrontamiento al Estrés: Para el análisis de esta variable se empleó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE) adaptado al contexto peruano por Casuso (1996). Su aplicación está dirigida a sujetos de 16 años a más. Su administración es individual. Contiene 52 ítems divididos en 13 estrategias de responder al estrés: afrontamiento directo, planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación, aceptación, retorno a la religión, análisis de emociones, negación, conducta inadecuada y distracción.

Salazar y Sánchez (1993) han hallado niveles significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 subescalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas 4-16. Mientras que el coeficiente de correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel $p < 0.01$. La escala de medición Nunca (NO), Siempre (SI).

A continuación, se presenta la ficha técnica en el anexo 3.

2.4 Aspectos éticos

Osorio (2000) manifiesta que todos los individuos involucrados deben de ser beneficiados de los principios éticos de investigación los cuales son los siguientes:

- Respeto por las personas: se les brinda autonomía para que decidan si desean o no participar de la investigación.

- Protección adicional a las personas incapaces de decidir por sí mismos: se les brinda un consentimiento informado de la investigación que se está realizando para que así ellos puedan comprender y así decidir de manera voluntaria si participar o no.

- Beneficencia: consiste en realizar un análisis del pro y contra de las personas, con el objetivo de buscar el máximo beneficio para ellos.

- Justicia: consiste en la distribución equitativa de los beneficios que se les brinda a las personas de la investigación.

2.5 Equipos y materiales

En la presente investigación se hizo uso de la aplicación Excel para procesar base de datos y obtener tablas de frecuencia, a su vez el programa SPSS versión 24 para determinar la correlación entre las variables estudiadas, y verificar la confiabilidad de los instrumentos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados en tablas

Tabla 1

Correlación entre Cociente Emocional Total y Estrategias de Afrontamiento del Estrés en personas que acuden al centro de Salud de Pacora.

		CET	I
Cociente Emocional Total (CET)	Correlación de Pearson	1	0.065
	Sig. (bilateral)		0.593
	N	70	70
		CET	II
Cociente Emocional Total (CET)	Correlación de Pearson	1	-0.054
	Sig. (bilateral)		0.654
	N	70	70
		CET	III
Cociente Emocional Total (CET)	Correlación de Pearson	1	0.153
	Sig. (bilateral)		0.206
	N	70	70

		CET	IV
	Correlación de Pearson	1	-,291*
Cociente Emocional Total (CET)	Sig. (bilateral)		0.015
	N	70	70

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

		CET	V
	Correlación de Pearson	1	-0.136
Cociente Emocional Total (CET)	Sig. (bilateral)		0.260
	N	70	70

		CET	VI
	Correlación de Pearson	1	0.027
Cociente Emocional Total (CET)	Sig. (bilateral)		0.824
	N	70	70

		CET	VII
	Correlación de Pearson	1	-0.036
Cociente Emocional Total (CET)	Sig. (bilateral)		0.769
	N	70	70

		CET	VIII
	Correlación de Pearson	1	-0.167
Cociente Emocional Total (CET)	Sig. (bilateral)		0.166
	N	70	70

		CET	IX
Cociente Emocional Total (CET)	Correlación de Pearson	1	-0.024
	Sig. (bilateral)		0.847
	N	70	70

		CET	X
Cociente Emocional Total (CET)	Correlación de Pearson	1	-,259*
	Sig. (bilateral)		0.030
	N	70	70

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

		CET	XI
Cociente Emocional Total (CET)	Correlación de Pearson	1	-0.001
	Sig. (bilateral)		0.996
	N	70	70

		CET	XII
Cociente Emocional Total (CET)	Correlación de Pearson	1	0.003
	Sig. (bilateral)		0.983
	N	70	70

		CET	XIII
Cociente Emocional Total (CET)	Correlación de Pearson	1	-0.194
	Sig. (bilateral)		0.108
	N	70	70

En la tabla 1, a manera general se aprecia que no existe relación significativa, sin embargo, en un análisis específico se aprecia que existe relación negativa entre el Cociente Emocional total y la estrategia IV de Retracción de Afrontamiento. Asimismo, existe una correlación negativa baja y estadísticamente significativa entre Cociente Emocional Total y la estrategia X de Análisis de Emociones.

Tabla 2

Niveles predominantes de los componentes de la Inteligencia Emocional en personas que acuden al centro de Salud de Pacora.

CET		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Por mejorar	11	15.7
Adecuado	53	75.7
Desarrollado	6	8.6
Total	70	100.0

CEIA		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Por mejorar	8	11.4
Adecuado	58	82.9
Desarrollado	4	5.7
Total	70	100.0

CEIE		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Por mejorar	47	67.1
Adecuado	23	32.9
Total	70	100.0

CEAD		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Por mejorar	5	7.1
Adecuado	61	87.1
Desarrollado	4	5.7
Total	70	100.0

CEME		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Por mejorar	2	2.9
Adecuado	56	80.0
Desarrollado	12	17.1
Total	70	100.0

CEAG		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Por mejorar	16	22.9
Adecuado	54	77.1
Total	70	100.0

En la tabla 2 se observa que en el Cociente Emocional Total predomina el nivel adecuado con 75.6%, seguido por el nivel por mejorar con 15.7% y solo el 8.6% presentan un nivel desarrollado. En relación con el Componente Intrapersonal, el 82.9% presentan un nivel adecuado, seguido de 11.4% del nivel por mejorar y solo el 5.7% presentó un nivel desarrollado. Con respecto al Componente Interpersonal, el 67.1% presenta un nivel por mejorar y el 32.9% presenta un nivel adecuado. En el componente de Adaptabilidad, el 87.1% presenta un nivel adecuado, el 7.1% presenta un nivel por mejorar y solo el 5.7% presenta un nivel desarrollado. En el componente de Manejo de Estrés el 80% presenta

un nivel adecuado, seguido del 17% que presenta un nivel desarrollado y solo el 2.9% presenta un nivel por mejorar. Finalmente, en el componente de Estado de ánimo General el 77.1% presenta un nivel adecuado y el 22.9% presenta un nivel por mejorar.

Tabla 3

Formas predominantes del Afrontamiento del Estrés en personas que acuden al centro de Salud de Pacora.

EI		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	33	47.1
Frecuente	3	4.3
Pocas veces	34	48.6
Total	70	100.0
EII		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	35	50.0
Pocas veces	35	50.0
Total	70	100.0
EIII		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	54	77.1
Pocas veces	16	22.9
Total	70	100.0
EIV		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	35	80.0
Pocas veces	35	20.0
Total	70	100.0

EV		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	28	40.0
Frecuente	13	18.6
Pocas veces	29	41.4
Total	70	100.0

EVI		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	47	67.1
Frecuente	7	10.0
Pocas veces	16	22.9
Total	70	100.0

En la tabla 3 se observa que en la Estrategia I de Afrontamiento Directo el 48.6% muy pocas veces emplean esta forma, el 47.1% depende de las circunstancias y el 4.3% frecuentemente utiliza esta forma de afrontar el estrés. En la Estrategia II de Planificación de Actividades el 50% depende las circunstancias y el 50% pocas veces utiliza esta forma. En la Estrategia III de Supresión de Actividades el 77.1% depende de las circunstancias y el 22.9% pocas veces utiliza esta forma. En la estrategia IV de Retracción de Afrontamiento el 80% depende de las circunstancias y el 20% pocas veces utiliza esta forma. En la estrategia V de Busca Soporte Social el 40% depende de las circunstancias, el 41.4% muy pocas veces utiliza esta forma y el 18.6% frecuentemente utiliza esta forma de afrontar el estrés. En la estrategia VI de Busca Soporte Emocional el 67.1% depende de las circunstancias, el 22.9% pocas veces utiliza esta forma y el 10% frecuentemente utiliza esta forma de afrontar el estrés.

Tabla 4

Formas predominantes del Afrontamiento del Estrés en personas que acuden al centro de Salud de Pacora

EVII		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	44	62.9
Pocas veces	26	37.1
Total	70	100.0

EVIII		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	23	32.9
Frecuente	8	11.4
Pocas veces	39	55.7
Total	70	100.0

EIX		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	33	47.1
Frecuente	3	4.3
Pocas veces	34	48.6
Total	70	100.0

EX		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	26	37.1
Pocas veces	44	62.9
Total	70	100.0

EXI		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	42	60.0
Frecuente	2	2.9
Pocas veces	26	37.1
Total	70	100.0

EXII		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	26	37.1
Frecuente	12	17.1
Pocas veces	32	45.7
Total	70	100.0

EXIII		
	Frecuencia	Porcentaje
Depende de las circunstancias	52	74.3
Frecuente	11	15.7
Pocas veces	7	10.0
Total	70	100.0

En la tabla 4 se visualiza que en la estrategia VII de Reinterpretación el 62.9% depende de las circunstancias y el 37.1% pocas veces utiliza esta forma de afrontar el estrés. En la estrategia VIII de Aceptación el 55.7% pocas veces utiliza esta forma de afrontar el estrés, el 32.9% depende de las circunstancias y el 11.4% frecuentemente utiliza esta forma de afrontar el estrés. En la estrategia IX de Retorno a la Religión el 48.6% pocas veces utiliza esta forma de afrontar el estrés, el 47.1% depende de las circunstancias y solo el 4.3% frecuentemente utiliza esta forma de afrontar el estrés. En la estrategia X de Análisis de Emociones el 62.9% pocas veces utiliza esta forma de afrontar el estrés y el 37.1% depende de las circunstancias. En la estrategia XI de Negación el 60% depende de las circunstancias, el 37.1% pocas veces utiliza esta forma de afrontar el estrés y solo el 2.9% frecuentemente utiliza esta forma de afrontar el estrés. En la estrategia XII de Conducta Inadecuada el 45.7% pocas veces utiliza esta forma de afrontar el estrés, el 37.1% depende de las circunstancias y el 17.1% frecuentemente utiliza esta forma de afrontar el estrés. Finalmente, en la estrategia XIII de Distracción el 74.3% depende de las circunstancias, el 15.7% frecuentemente utiliza esta forma de afrontar el estrés y el 10% pocas veces lo utiliza.

3.2. Discusión

Los resultados presentados en esta investigación son confiables; el propósito de esta investigación es relacionar las variables inteligencia emocional y afrontamiento del estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora, con una muestra de 70 personas; su validez y confiabilidad determinaron un alto nivel de consistencia a través de estudios previos.

En cuanto al objetivo general se observó que no existe relación significativa entre las variables, sin embargo, en un análisis específico se aprecia que existe relación negativa entre la capacidad emocional con las estrategias retracción de afrontamiento y análisis de emociones, es decir, al manejar adecuadamente las emociones ello permitirá saber que estrategias serán acordes utilizar en situaciones de estrés. Asimismo, Puigbó et al. (2019), quienes en su estudio con 50 personas evidenciaron que las personas con alta claridad emocional utilizaron más el afrontamiento centrado en el problema, seguido de la aceptación de emociones, siendo el análisis y la aceptación estrategias enfocadas en la emoción. Concluyendo que la inteligencia emocional favorece el bienestar emocional al promover el afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano.

En cuanto al primer objetivo específico se demostró que los niveles predominantes de los componentes de la Inteligencia Emocional se encuentran en un nivel adecuado, sin embargo, el componente Interpersonal presenta un elevado porcentaje por mejorar; similar a la investigación de Castillo (2018), quien obtuvo como resultado que el 95.8% presentaron un nivel promedio de Inteligencia Emocional. De igual manera, la investigación de Castro et al. (2017), evidenciaron que el 93% de mujeres ejecutivas poseen un alto nivel de inteligencia emocional. A diferencia de, Nespereira et al. (2017), en su investigación

conformada por 60 profesionales determinaron una baja atención emocional, media claridad emocional y alta reparación de emociones.

En cuanto al segundo objetivo específico demostraron que la estrategia que más utilizan para afrontar el estrés era la retracción de afrontamiento y la menos utilizada la estrategia de distracción. A diferencia, del estudio de Puigbó et al. (2019), en el cual los resultados demostraron que la estrategia más utilizada fue centrada en el problema, seguido de la aceptación de emociones, búsqueda de apoyo social y el rechazo. De igual manera, Castillo (2018), obtuvo en su investigación que la mayoría de las personas evaluadas presentaron como estrategia de afrontamiento al estrés centrándose en el problema y pocas utilizaron la evitación como estrategia para afrontar el estrés. Asimismo, Alvites et al. (2021) en su investigación evidenciaron que entre las estrategias activas la de más alto nivel era resolución de problemas y el más bajo apoyo social y entre las estrategias pasivas el mayor porcentaje fue de autocrítica.

Por último, no se acepta la hipótesis planteada en la investigación, ya que no existe relación significativa entre las variables, sin embargo, hay relación inversa significativa solo en dos estrategias de afrontamiento ante el estrés. Se pudo evidenciar que las personas con una adecuada inteligencia emocional pocas veces saben hacer uso de estrategias acordes para manejar situaciones estresantes en tiempos de COVID-19. Cada persona tiene una forma diferente de afrontar el estrés, ello dependerá de muchos factores que influirán en el momento de determinar que estilo de afrontamiento utilizará. Así como, Folkman y Lazarus (1986) definen al afrontamiento, como el proceso de reacción frente a situaciones donde el individuo evaluará situaciones agobiantes, amenazantes y que desequilibran su bienestar; en este proceso involucrarán su evaluación cognitiva, específicamente para analizar la situación y a partir de ello responder adecuadamente.

CAPITULO IV: CONCLUSIONES

La inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora por covid 19 no se relacionan significativamente, sin embargo, en un análisis específico entre el Cociente Emocional total y la estrategia IV de Retracción de Afrontamiento se aprecia que existe una relación significativa inversa, es decir, mientras la persona no maneje un control adecuado de sus emociones pondrá más énfasis en el problema aplazando y esperando el momento oportuno de poder afrontarlo. Asimismo, sucede con la estrategia de analizar las emociones, mientras el sujeto no reconozca el estado emocional en el que dicha situación requiere de atención, ello le estará ocasionando cierto malestar para afrontar eficientemente el problema.

En la variable inteligencia emocional las dimensiones se encuentran en un nivel adecuado, sin embargo, uno de sus componentes presenta un elevado porcentaje por mejorar (Componente Interpersonal) por lo que se necesita afianzar y potencializar habilidades socioemocionales que permitan contribuir al desarrollo de las personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.

Las personas que acuden al Centro de Salud de Pacora muy pocas veces emplean como estrategia el afrontar el estrés de manera directa y buscar apoyo de su entorno. La mitad de los evaluados planifican sus actividades dependiendo de las circunstancias por las que atraviesa, gran parte de las personas que acuden al Centro de Salud emplean como estrategia el dejar diversos planes, trabajos que les impiden controlar el suceso estresante, así como el aplazar y esperar el momento oportuno de poder afrontarlo. Finalmente, buscan reconocer sus emociones y tratar de controlarlas con el fin de superarlas y estar emocionalmente estables.

Pocas veces las personas que acuden al Centro de Salud enfocan como estrategia a reevaluar de manera optimista y esperanzadora aquellas emociones que les generan, intranquilidad y agobio, de reconocer que hay situaciones que requiere atención porque les ocasionando malestar, encuentran en la religión un soporte emocional como refugio donde puedan encontrar su razón de vivir y salir adelante. Pocas veces no evalúan las emociones ni las reconocen generando perturbaciones a nivel emocional, toman el evento estresante como un acontecimiento sin mucha importancia. Finalmente, dependiendo de las circunstancias los evaluados utilizan la estrategia de distracción para desentenderse y despreocuparse ante una situación estresante.

CAPITULO V: RECOMENDACIONES

Al jefe del Centro de Salud estar al pendiente de los problemas actuales que se presentan hoy en día para poder dar soporte tanto al personal que labora como las personas que acuden al establecimiento.

Al servicio de Psicología realizar charlas, talleres para enfatizar en el manejo de estrés, así como diseñar un programa para fortalecer la inteligencia emocional en las personas, especialmente en el componente interpersonal.

Se recomienda realizar más investigaciones sobre este tema.

REFERENCIAS

Alvites Gasco, A.M., & Olivera Diaz, L. (2021) *Estrategias de afrontamiento al estrés en Pandemia por Covid -19 en estudiantes de enfermería - Universidad Particular de Chiclayo, 2021*.<http://repositorio.udch.edu.pe/handle/UDCH/1241>

Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283

Cisneros Martinez, L. & Gutierrez Margariño, M.A. (2020). *Afrontamiento al estrés en el personal de salud del Hospital II ESSALUD-Huánuco, en época de pandemia del COVID 19-2020*. <http://hdl.handle.net/20.500.13080/7714>

Dosil, M. O. (2020). *Impacto psicológico del Covid-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. Obtenido de Revista de psiquiatría y salud mental Barcelona, RPSM 491, 1-13*. Fecha de consulta (18 de octubre, 2021): <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888989120300604>

Egan, S. (19 de 04 de 2020). *Estrategias de la terapia cognitivo conductual (TCC) para mejorar la salud mental durante la pandemia del covid-19* [Ebook]. Obtenido de WORLD CONFEDERATION OF COGNITIVE AND BEHAVIOURAL THERAPIES:https://www.wccbt.org/Downloads/CBT%20to%20improve%20mental%20health%20during%20the%20COVID-19%20pandemic_spanish.pdf

Garcia, M. (2020). *Estrés y su influencia en la conducta social de un adolescente en confinamiento por covid-19* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/8964>

Lacomba-Trejo, L., Calderón-Cholbi, A., & Delhom, I. (2022). Análisis de los predictores del estrés durante el confinamiento por COVID-19 en España. *Actas Espanolas de Psiquiatria*, 50(4), 166–177.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. Barcelona.

Ministerio de salud (2020). *Cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del Covid – 19*. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5000.pdf>

Mella, J. L. (2020). *Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la Covid-19*. Obtenido de Revista: CienciAmérica, 9(2), 1-12.: <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/324>

Muñoz-Fernández S. I., Molina-Valdespino D., Ochoa-Palacios R., Sánchez-Guerrero O. y EsquivelAcevedo J. A. (2020). *Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19*. Acta Pediátrica de México, 41 (1), S127-S136. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>

Nespereira, T. & Vásquez, M. (2017). *Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de Enfermería del Servicio de Urgencias hospitalarias*. ELSEVIER, 27(3), 172-178. Recuperado de: <https://kundoc.com/pdf-inteligencia-emocional-y-manejo-delestres-en-profesionales-de-enfermeria-del-se.html>

Ocaña Marquez, G.M.(2021). *Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento del personal asistencial frente a la pandemia covid 19*. Micro Red San Ignacio, 2021. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/75987>

Puigbó Júlia. (2018). *Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano*. <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=1e3e2456-fb97-4f14-a7c4-8a61bbf40fa%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3D%3D#AN=S113479371830112X&db=edselp>

Requena, D. P. (2019). *Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout En Trabajadores del Centro de Salud San Juan De Miraflores*. (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3005/UNFV_REQUENA_ORTI_Z_DE_ORU%C3%89_DIANA_PRYSCILA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruiz, D., Castillo, R., Salguero, J., Cabello, R., Fernández, P.y Balluerka, N. (2012). Short and midtermeffects of emotional intelligence training on adolescent mental health. Journal of Adolescent Health, 5(51), 462-467.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23084167/>

Tejada Musayon, M., Villalobos Obando, R., & Zurita de la Cruz, C. (2018). Factores estresantes predominantes en las enfermeras que laboran en el consultorio de crecimiento y

desarrollo del niño – centro de salud - Chiclayo. Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/5534/BC-TES-%204120%20TEJADA%20MUSAYON%20-%20VILLALOBOS%20OBANDO%20-%20ZURITA%20DE%20LA%20CRUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Turna, J., Zhang, J., Lamberti, N., Patterson, B., Simpson, W., Francisco, A. P., Goldman, C. y Van Ameringen, M. (2021). Anxiety, Depression and Stress during the COVID-19 Pandemic: Results from a Cross-sectional Survey. *Journal of Psychiatric Research*, 137, 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.02.059>

Vásquez Chávez, C. J., & Torres Vega, K. G. (2022). Estrés durante la emergencia sanitaria por coronavirus en enfermeros que laboran en un establecimiento hospitalario de Lambayeque, 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12970/899>

Vallejos Suárez, M. (2021). Efecto emocional por COVID-19 en el personal de salud. Tesis de Mestría, Universidad Cesar Vallejo, Lambayeque. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56418/Vallejos_SMLSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valero, N., Vélez, M., Duran, A., & Torres, M. (2020). *Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión*. *Revista: Docencia y Gestión*, 5(3): 63-70.

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer al participante en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante.

El presente trabajo de investigación titulado “Inteligencia Emocional y Afrontamiento del Estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora” es conducida por Rosa Jannet Figueroa Fernández, bachiller en Psicología, perteneciente a la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, el cual tiene como objetivo determinar la relación de ambas variables en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.

Tenga en cuenta que es libre de participar en este estudio y si en caso desea abandonar lo puede hacer en cualquier momento. La información recabada será únicamente utilizada para fines de una investigación asegurando la confidencialidad de sus datos, la duración aproximada será de 45 minutos aproximadamente.

He leído el consentimiento informado y acepto formar parte del estudio.

SÍ () NO ()

Nombres y Apellidos: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo 2: Ficha técnica de Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice

FICHA TÉCNICA

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BAR-ON (ICE)

Nombre Original : EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory

Autor : Reuven Bar-On

Procedencia : Toronto – Canadá

Adaptación Peruana : Nelly Ugarriza Chávez (2001)

Objetivo : Evaluar los componentes de inteligencia emocional: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y ánimo general.

Administración : Individual o colectiva. Tipo Cuadernillo.

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

Validez: Ugarriza (2001) indica que para la validez de constructo correlacionaron los subcomponentes de BarOn I-CE se correlaciono con diversos puntajes de otras mediciones, como el Inventario Multifásico de la Personalidad – 2, el cuestionario de los 16 Factores de Personalidad y la Escala de la Personalidad de Eysenck. Las correlaciones son moderadas y coeficientes que van de 0.30 a 0.70; es decir se traslapan de modo razonable con otras pruebas.

Confiabilidad : Ugarriza (2001) mediante los coeficientes de Alfa de Cronbach se obtuvo una consistencia interna de 0.93, para los componentes se oscila entre 0.77 y 0.91.

Escala de medición: (1) Nunca, (2) Pocas veces, (3) A veces, (4) Muchas veces, (5) Siempre.

Calificación : Se realiza la suma de los ítems y con el puntaje obtenido se verifica en qué nivel se encuentra en cada dimensión.

Intrapersonal: - Comprensión emocional de sí mismo: 7, 9, 23, 35, 52, 63, 88 y 116.

- Asertividad: 22, 37, 67, 82, 96, 111 y 126

- Autoconcepto: 11, 24, 40, 56, 70, 85, 100, 114, 129

- Autorrealización: 6, 21, 36, 51, 66, 81, 95, 110 y 125

- Independencia: 3, 19, 32, 48, 92, 107 y 121

Interpersonal: - Relaciones Interpersonales: 10, 23, 31, 39, 55, 62, 69, 84, 99, 113 y 128.

- Responsabilidad Social: 16, 30, 46, 61, 72, 76, 90, 98, 104 y 119

- Empatía: 18, 44, 55, 61, 72, 98, 119 y 124

Adaptabilidad: - Solución de problemas: 1, 15, 29, 45, 60, 75, 89 y 118

- Prueba de realidad: 8, 35, 38, 53, 68, 83, 88, 97, 112 y 127

- Flexibilidad: 14, 28, 43, 59, 74, 87, 103 y 131

Manejo del estrés: - Tolerancia al estrés: 4, 20, 33, 49, 64, 78, 93, 108 y 122

- Control de impulsos: 13, 27, 42, 58, 73, 86, 102, 110, 117 y 130

Ánimo general: - Felicidad: 2, 17, 31, 47, 62, 77, 91, 105 y 120

- Optimismo: 11, 20, 26, 54, 80, 106, 108 y 132

Interpretación:

NIVELES	PUNTAJES ESTANDARES
Muy baja	69 y menos
Baja	70 a 85
Media	86 a 114
Alta	115 a 129
Muy alta	130 y más

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a cómo te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas por cada frase, lee cada una de ellas y seleccione UNA. Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta como si estuvieras en esa situación.

ÍTEMS	Nunca es mi caso	Pocas veces es mi caso	A veces es mi caso	Muchas veces es mi caso	Siempre es mi caso
Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.					
Es difícil para mí disfrutar de la vida.					
Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.					
Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.					
Me agradan las personas que conozco.					
Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.					
Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.					
Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).					
Reconozco con facilidad mis emociones.					
Soy incapaz de demostrar afecto.					
Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.					
Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.					
Tengo problema para controlarme cuando me enojo.					
Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.					

Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella.					
Me gusta ayudar a la gente.					
Me es difícil sonreír.					
Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.					
Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.					
Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.					
Realmente no sé para que soy bueno(a).					
No soy capaz de expresar mis ideas.					
Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.					
No tengo confianza en mí mismo(a).					
Creo que he perdido la cabeza.					
Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.					
Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.					
En general, me resulta difícil adaptarme.					
Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.					
No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.					
Soy una persona bastante alegre y optimista.					
Prefiero que otros tomen decisiones por mí.					
Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).					
Pienso bien de las personas.					

Me es difícil entender cómo me siento.					
He logrado muy poco en los últimos años.					
Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.					
He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.					
Me resulta fácil hacer amigos(as).					
Me tengo mucho respeto.					
Hago cosas muy raras.					
Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.					
Me resulta difícil cambiar de opinión.					
Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.					
Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.					
A la gente le resulta difícil confiar en mí.					
Estoy contento(a) con mi vida.					
Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).					
No puedo soportar el estrés.					
En mi vida no hago nada malo.					
No disfruto lo que hago.					
Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.					
La gente no comprende mi manera de pensar.					
Generalmente espero lo mejor.					
Mis amigos me confían sus intimidades.					
No me siento bien conmigo mismo(a).					

Percibo cosas extrañas que los demás no ven.					
La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.					
Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.					
Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.					
Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.					
Soy una persona divertida.					
Soy consciente de cómo me siento.					
Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.					
Nada me perturba.					
No me entusiasman mucho mis intereses.					
Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.					
Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.					
Me es difícil llevarme con los demás.					
Me resulta difícil aceptarme tal como soy.					
Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.					
Me importa lo que puede sucederle a los demás.					
Soy impaciente.					
Puedo cambiar mis viejas costumbres.					
Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.					
Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.					
Me deprimó.					

Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.					
Nunca he mentido.					
En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.					
Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.					
Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.					
Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.					
Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.					
Me siento feliz con el tipo de persona que soy.					
Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.					
En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.					
Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).					
Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.					
Soy capaz de respetar a los demás.					
No estoy contento(a) con mi vida.					
Prefiero seguir a otros a ser líder.					
Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.					
Nunca he violado la ley.					
Disfruto de las cosas que me interesan.					
Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.					
Tiendo a exagerar.					
Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.					

Mantengo buenas relaciones con los demás.					
Estoy contento(a) con mi cuerpo.					
Soy una persona muy extraña.					
Soy impulsivo(a).					
Me resulta difícil cambiar mis costumbres.					
Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.					
Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.					
En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.					
Tengo tendencia a depender de otros.					
Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.					
No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.					
Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.					
Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.					
Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.					
Los demás opinan que soy una persona sociable.					
Estoy contento(a) con la forma en que me veo.					
Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.					
Me es difícil describir lo que siento.					
Tengo mal carácter.					
Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.					

Me es difícil ver sufrir a la gente.					
Me gusta divertirme.					
Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.					
Me pongo ansioso(a).					
No tengo días malos.					
Intento no herir los sentimientos de los demás.					
No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.					
Me es difícil hacer valer mis derechos.					
Me es difícil ser realista.					
No mantengo relación con mis amistades.					
Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).					
Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.					
En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.					
He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.					

Anexo 3: Ficha técnica de Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Stress (COPE)

FICHA TÉCNICA

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Nombre Original	:	Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)
Autor	:	Carver
Traducción	:	Salazar C. Víctor (1993)
Colaboración	:	Computarización de la Doctora Montero Doig Ana María.
Objetivo	:	Evaluar las estrategias de afrontamiento al estrés: enfocadas en el problema, enfocadas en la emoción y enfocadas en la evitación.
Administración	:	Individual
Duración	:	Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 30 a 40 minutos.
Aplicación	:	Sujetos de 16 y más. Nivel lector de 6° grado de Primaria.
Puntuación	:	Calificación manual o computarizada.
Validez y Confiabilidad:	Salazar y Sánchez, (1993) han hallado niveles significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16. Mientras que el Coeficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel $p < 0.01$.	
Escala de medición:	Nunca (NO), Siempre (SI).	

Enfocadas en el problema: - Afrontamiento activo: 1,14,27,40

- Planificación de actividades: 2,15,28,41
- Supresión de otras actividades: 3,16,29,42
- Retracción de actividades: 4,17,30,43
- Búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44

Enfocadas en la emoción – Búsqueda de apoyo emocional: 6,19,32,45

- Reinterpretación positiva: 7,20,33,46
- Aceptación: 8,21,34,47

- Retorno a la religión: 9,22,35,48

-Análisis de las emociones: 10,23,36,49

Enfocadas en la evitación: - Negación: 11,24,37,50

- Conductas inadecuadas: 12,25,38,51

- Distracción: 13,26,39,52

Interpretación:

NIVELES	PUNTAJES ESTANDARES
Muy pocas veces	0-25
Depende de las circunstancias	50-75
Frecuente	100

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

FORMA DISPOSICIONAL

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.
8. Aprendo a convivir con el problema.
9. Busco la ayuda de Dios.
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.
12. Dejo de lado mis metas
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema
15. Elaboro un plan de acción
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares
20. Trato de ver el problema en forma positiva
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado
22. Deposito mi confianza en Dios
23. Libero mis emociones
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.
25. Dejo de perseguir mis metas
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. Aprendo algo de la experiencia
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado

39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema
40. Actúo directamente para controlar el problema
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia
47. Acepto que el problema ha sucedido
48. Rezo más de lo usual
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema
52. Duermo más de lo usual.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS POR COVID 19

Instrumento: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

Experto 1: Mg. Rubén Gustavo Toro Reque.

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) dirigido a las personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.

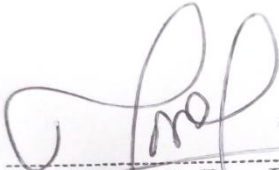
1. NOMBRE DEL JUEZ		Mg. Rubén Gustavo Toro Reque.
2.	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Psicología clínica y de la salud.
	GRADO ACADÉMICO	Magister.
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	20 años.
	CARGO	Docente Universitario de la Universidad de San Marcos. Docente Universitario de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Responsable del Centro Psicológico Integra T de Chiclayo.
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS POR COVID 19 EN PERSONAS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE PACORA.		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Rosa Jannet Figueroa Fernández
	GRADO	Licenciada en Psicología
3.2		
4. INSTRUMENTO EVALUADO		1. Entrevista () 2. Cuestionario (X) 3. Lista de Cotejo () 4. Diario de campo ()
1. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		<u>GENERAL</u> Obtener información sobre aspectos relacionados con el estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.
		<u>ESPECÍFICOS</u> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnosticar la dimensión estilos de afrontamiento enfocados en el problema. - Diagnosticar la dimensión estilos de afrontamiento enfocados en la emoción. - Diagnosticar la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento.

<p>A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS</p>		
N°	ÍTEMS	
VARIABLE: ESTRÉS		
DIMENSIÓN ESTILO DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA.		
Indicador 1: Afrontamiento activo		
EAEP 1.1	Ejecutas acciones adicionales para deshacerme del problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 1.2	Concentras tus esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 1.3	Haces paso a paso lo que tiene que hacerse.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 1.4	Piensas en la mejor manera de controlar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 2: Planificación		
EAEP 2.1	Elaboras un plan de acción para deshacerme del problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 2.2	Elaboras un plan de acción.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 2.3	Te pones a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 2.4	Piensas en la mejor manera de controlar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 3: Supresión de otras actividades		
EAEP 3.1	Dejas de lado otras actividades para concentrarte en el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 3.2	Te dedicas a enfrentar el problema, y si es necesario dejas de lado otras actividades	A() D() SUGERENCIAS:
EAEP 3.3	Te alejas de otras actividades para concentrarte en el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 3.4	Tratas que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pones para enfrentar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 4: Postergación del afrontamiento		
EAEP 4.1	Te esfuerzas esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:

EAEP 4.2	Te mantienes alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 4.3	Te aseguras de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 4.4	Te abstienes de hacer algo demasiado pronto.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 5: Búsqueda de apoyo social		
EAEP 5.1	Preguntas a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 5.2	Tratas de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 5.3	Hablas con alguien para averiguar más sobre el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 5.4	Hablas con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
DIMENSIÓN ESTILO DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS LA EMOCIÓN.		
Indicador 1: Búsqueda de soporte emocional		
EAEE 1.1	Hablas con alguien sobre mis sentimientos.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 1.2	Buscas el apoyo emocional de amigos o familiares.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 1.3	Conversas con alguien sobre lo que me está sucediendo.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 1.4	Buscas la simpatía y la comprensión de alguien.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 2: Reinterpretación positiva y desarrollo personal		
EAEE 2.1	Buscas algo bueno de lo que está pasando.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 2.2	Tratas de ver el problema en forma positiva.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 2.3	Aprendes algo de la experiencia.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 2.4	Tratas de desarrollarte como una persona a consecuencia de la experiencia.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 3: Aceptación		
EAEE 3.1	Aprendes a convivir con el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:

EAEE 3.2	Aceptas que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 3.3	Te acostumbras a la idea de que el problema ya ha sucedido.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 3.4	Aceptas que el problema ha sucedido.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 4: Acudir a la religión		
EAEE 4.1	Buscas la ayuda de Dios.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 4.2	Depositas tu confianza en Dios.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 4.3	Tratas de encontrar consuelo en mi religión.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 4.4	Rezas más de lo usual.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 5: Análisis de las emociones		
EAEE 5.1	Emocionalmente te perturbas y liberas tus emociones.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 5.2	Liberas tus emociones.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 5.3	Sientes mucha perturbación emocional y expresas esos sentimientos a otros.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 5.4	Te perturbas emocionalmente y estás atento al problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
DIMENSIÓN	OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO.	
Indicador 1: Negación		
OEAA 1.1	Te niegas a aceptar que el problema ha ocurrido.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 1.2	Actúas como si el problema no hubiera sucedido realmente.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 1.3	Te comportas como si no hubiese ocurrido el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 1.4	Te dices a ti mismo: “Esto no es real”.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 2: Conductas Inadecuadas		
OEAA 2.1	Dejas de lado tus metas.	A(X) D() SUGERENCIAS:

OEAA 2.2	Dejas de perseguir tus metas.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 2.3	Aceptas que puedes enfrentar el problema y lo dejas de lado.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 2.4	Disminuyes los esfuerzos que pones para solucionar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 3: Distracción		
OEAA 3.1	Te dedicas a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de tu mente.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 3.2	Vas al cine o miras la TV, para pensar menos en el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 3.3	Sueñas despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 3.4	Duermes más de lo usual.	A(X) D() SUGERENCIAS:


 Mg. Rubén G. Toro Reque
 PSICÓLOGO
 C.Ps.P. 9366

Instrumento: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

Experto 2:Mg. Johnny Frank Reyes Cigueñas.

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) dirigido a las personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.

1. NOMBRE DEL JUEZ		Mg.Johnny Frank Reyes Cigueñas
2.	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Psicología clínica
	GRADO ACADÉMICO	Magister.
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	15 años.
	CARGO	Docente Universitario de la Universidad Tecnológica del Perú. Encargado de la Asociación “Libérate”.
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS POR COVID 19 EN PERSONAS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE PACORA.		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Rosa Jannet Figueroa Fernández
	GRADO	Licenciada en Psicología
3.2		
4. INSTRUMENTO EVALUADO		1.Entrevista () 2.Cuestionario (X) 3.Lista de Cotejo () 4.Diario de campo ()
2. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		<u>GENERAL</u> Obtener información sobre aspectos relacionados con el estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.
		<u>ESPECÍFICOS</u> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnosticar la dimensión estilos de afrontamiento enfocados en el problema. - Diagnosticar la dimensión estilos de afrontamiento enfocados en la emoción. - Diagnosticar la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento.

<p>A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS</p>		
N°	ÍTEMS	
VARIABLE: ESTRÉS		
DIMENSIÓN ESTILO DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA.		
Indicador 1: Afrontamiento activo		
EAEP 1.1	Ejecutas acciones adicionales para deshacerme del problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 1.2	Concentras tus esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 1.3	Haces paso a paso lo que tiene que hacerse.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 1.4	Piensas en la mejor manera de controlar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 2: Planificación		
EAEP 2.1	Elaboras un plan de acción para deshacerme del problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 2.2	Elaboras un plan de acción.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 2.3	Te pones a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 2.4	Piensas en la mejor manera de controlar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 3: Supresión de otras actividades		
EAEP 3.1	Dejas de lado otras actividades para concentrarte en el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 3.2	Te dedicas a enfrentar el problema, y si es necesario dejas de lado otras actividades	A() D() SUGERENCIAS:
EAEP 3.3	Te alejas de otras actividades para concentrarte en el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 3.4	Tratas que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pones para enfrentar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 4: Postergación del afrontamiento		
EAEP 4.1	Te esfuerzas esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:

EAEP 4.2	Te mantienes alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 4.3	Te aseguras de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 4.4	Te abstienes de hacer algo demasiado pronto.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 5: Búsqueda de apoyo social		
EAEP 5.1	Preguntas a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 5.2	Tratas de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 5.3	Hablas con alguien para averiguar más sobre el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 5.4	Hablas con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
DIMENSIÓN ESTILO DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS LA EMOCIÓN.		
Indicador 1: Búsqueda de soporte emocional		
EAEE 1.1	Hablas con alguien sobre mis sentimientos.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 1.2	Buscas el apoyo emocional de amigos o familiares.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 1.3	Conversas con alguien sobre lo que me está sucediendo.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 1.4	Buscas la simpatía y la comprensión de alguien.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 2: Reinterpretación positiva y desarrollo personal		
EAEE 2.1	Buscas algo bueno de lo que está pasando.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 2.2	Tratas de ver el problema en forma positiva.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 2.3	Aprendes algo de la experiencia.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 2.4	Tratas de desarrollarte como una persona a consecuencia de la experiencia.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 3: Aceptación		
EAEE 3.1	Aprendes a convivir con el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:

EAEE 3.2	Aceptas que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 3.3	Te acostumbras a la idea de que el problema ya ha sucedido.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 3.4	Aceptas que el problema ha sucedido.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 4: Acudir a la religión		
EAEE 4.1	Buscas la ayuda de Dios.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 4.2	Depositas tu confianza en Dios.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 4.3	Tratas de encontrar consuelo en mi religión.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 4.4	Rezas más de lo usual.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 5: Análisis de las emociones		
EAEE 5.1	Emocionalmente te perturbas y liberas tus emociones.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 5.2	Liberas tus emociones.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 5.3	Sientes mucha perturbación emocional y expresas esos sentimientos a otros.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 5.4	Te perturbas emocionalmente y estás atento al problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
DIMENSIÓN	OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO.	
Indicador 1: Negación		
OEAA 1.1	Te niegas a aceptar que el problema ha ocurrido.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 1.2	Actúas como si el problema no hubiera sucedido realmente.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 1.3	Te comportas como si no hubiese ocurrido el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 1.4	Te dices a ti mismo: “Esto no es real”.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 2: Conductas Inadecuadas		
OEAA 2.1	Dejas de lado tus metas.	A(X) D() SUGERENCIAS:

OEAA 2.2	Dejas de perseguir tus metas.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 2.3	Aceptas que puedes enfrentar el problema y lo dejas de lado.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 2.4	Disminuyes los esfuerzos que pones para solucionar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 3: Distracción		
OEAA 3.1	Te dedicas a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de tu mente.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 3.2	Vas al cine o miras la TV, para pensar menos en el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 3.3	Sueñas despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 3.4	Duermes más de lo usual.	A(X) D() SUGERENCIAS:



 Mg. JOHNNY FRANK REYES CIGUENAS
 PSICÓLOGO
 C.Ps.P 15056

Instrumento: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

Experto 3:Mg. Juan Carlos Pérez Bautista.

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) dirigido a las personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.

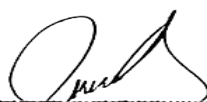
1. NOMBRE DEL JUEZ		Mg.Juan Carlos Pérez Bautista
2.	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Psicología clínica
	GRADO ACADÉMICO	Magister.
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	22 años.
	CARGO	Psicólogo del Ministerio Publico de José Leonardo Ortiz. Docente de la Universidad USAT
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS POR COVID 19 EN PERSONAS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE PACORA.		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Rosa Jannet Figueroa Fernández
	GRADO	Licenciada en Psicología
3.2		
4. INSTRUMENTO EVALUADO		1.Entrevista () 2.Cuestionario (X) 3.Lista de Cotejo () 4.Diario de campo ()
3. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		<u>GENERAL</u> Obtener información sobre aspectos relacionados con el estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora.
		<u>ESPECÍFICOS</u> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnosticar la dimensión estilos de afrontamiento enfocados en el problema. - Diagnosticar la dimensión estilos de afrontamiento enfocados en la emoción. - Diagnosticar la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento.

<p>A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS</p>		
N°	ÍTEMS	
VARIABLE: ESTRÉS		
DIMENSIÓN ESTILO DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA.		
Indicador 1: Afrontamiento activo		
EAEP 1.1	Ejecutas acciones adicionales para deshacerme del problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 1.2	Concentras tus esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 1.3	Haces paso a paso lo que tiene que hacerse.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 1.4	Piensas en la mejor manera de controlar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 2: Planificación		
EAEP 2.1	Elaboras un plan de acción para deshacerme del problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 2.2	Elaboras un plan de acción.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 2.3	Te pones a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 2.4	Piensas en la mejor manera de controlar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 3: Supresión de otras actividades		
EAEP 3.1	Dejas de lado otras actividades para concentrarte en el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 3.2	Te dedicas a enfrentar el problema, y si es necesario dejas de lado otras actividades	A() D() SUGERENCIAS:
EAEP 3.3	Te alejas de otras actividades para concentrarte en el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 3.4	Tratas que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pones para enfrentar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 4: Postergación del afrontamiento		
EAEP 4.1	Te esfuerzas esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:

EAEP 4.2	Te mantienes alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 4.3	Te aseguras de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 4.4	Te abstienes de hacer algo demasiado pronto.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 5: Búsqueda de apoyo social		
EAEP 5.1	Preguntas a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 5.2	Tratas de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 5.3	Hablas con alguien para averiguar más sobre el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEP 5.4	Hablas con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
DIMENSIÓN ESTILO DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS LA EMOCIÓN.		
Indicador 1: Búsqueda de soporte emocional		
EAEE 1.1	Hablas con alguien sobre mis sentimientos.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 1.2	Buscas el apoyo emocional de amigos o familiares.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 1.3	Conversas con alguien sobre lo que me está sucediendo.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 1.4	Buscas la simpatía y la comprensión de alguien.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 2: Reinterpretación positiva y desarrollo personal		
EAEE 2.1	Buscas algo bueno de lo que está pasando.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 2.2	Tratas de ver el problema en forma positiva.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 2.3	Aprendes algo de la experiencia.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 2.4	Tratas de desarrollarte como una persona a consecuencia de la experiencia.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 3: Aceptación		
EAEE 3.1	Aprendes a convivir con el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:

EAEE 3.2	Aceptas que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 3.3	Te acostumbras a la idea de que el problema ya ha sucedido.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 3.4	Aceptas que el problema ha sucedido.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 4: Acudir a la religión		
EAEE 4.1	Buscas la ayuda de Dios.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 4.2	Depositas tu confianza en Dios.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 4.3	Tratas de encontrar consuelo en mi religión.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 4.4	Rezas más de lo usual.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 5: Análisis de las emociones		
EAEE 5.1	Emocionalmente te perturbas y liberas tus emociones.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 5.2	Liberas tus emociones.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 5.3	Sientes mucha perturbación emocional y expresas esos sentimientos a otros.	A(X) D() SUGERENCIAS:
EAEE 5.4	Te perturbas emocionalmente y estás atento al problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
DIMENSIÓN	OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO.	
Indicador 1: Negación		
OEAA 1.1	Te niegas a aceptar que el problema ha ocurrido.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 1.2	Actúas como si el problema no hubiera sucedido realmente.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 1.3	Te comportas como si no hubiese ocurrido el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 1.4	Te dices a ti mismo: “Esto no es real”.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 2: Conductas Inadecuadas		
OEAA 2.1	Dejas de lado tus metas.	A(X) D() SUGERENCIAS:

OEAA 2.2	Dejas de perseguir tus metas.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 2.3	Aceptas que puedes enfrentar el problema y lo dejas de lado.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 2.4	Disminuyes los esfuerzos que pones para solucionar el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
Indicador 3: Distracción		
OEAA 3.1	Te dedicas a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de tu mente.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 3.2	Vas al cine o miras la TV, para pensar menos en el problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 3.3	Sueñas despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	A(X) D() SUGERENCIAS:
OEAA 3.4	Duermes más de lo usual.	A(X) D() SUGERENCIAS:


Mg. Juan Carlos Pérez Bautista
 C.P.S.P.N° 13212

Anexo 4: Constancia de aplicación o Autorización de la Institución para realizar la aplicación de los instrumentos.



GOBIERNO REGIONAL LAMBAYEQUE
GERENCIA REGIONAL DE SALUD LAMBAYEQUE
CENTRO SALUD PACORA
DEMOCRACIA N°150

" AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA "

CONSTANCIA

**EL MEDICO JEFE DEL CENTRO DE SALUD DE PACORA MED. JAVIER
EDUARDO BONILLA DAVILA HACE CONSTAR LO SIGUIENTE:**

Que, **ROSA JANNET FIGUEROA FERNÁNDEZ**, identificada con el DNI N°77236009, bachiller en Psicología, perteneciente a la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, ha realizado la aplicación de tests psicológicos al personal que labora en el Centro de Salud de Pacora el cual ha cumplido de manera satisfactoria.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada y para los fines convenientes.

Pacora, 19 de Octubre del 2022



Javier E. Bonilla Davila
MEDICO CIRUJANO
C.M.P N° 64585

"Personas que Atendemos Personas"

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

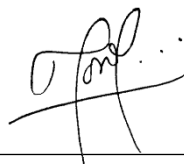
Yo, **M. SC. RUBÉN GUSTAVO TORO REQUE** usuario revisor del documento titulado: “Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora”.

Cuya autora es, **FIGUEROA FERNÁNDEZ ROSA JANNET** identificada con documento de identidad **N°77236009**; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 18%, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de las citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 08 de diciembre de 2022



M. Sc. Rubén Gustavo Toro Reque
DNI:16798556
ASESOR

Se adjunta:

*Resumen del reporte automatizado de similitudes.

*Recibo Digital

REPORTE AUTOMATIZADO DE SIMILITUDES

Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés por covid 19
en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	18%	1%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	8%
2	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	1library.co Fuente de Internet	1%

9	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
13	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	521492e6-4a4c-46ef-85cc-191930e24d8b.filesusr.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



M. Sc. Rubén Gustavo Toro Reque
DNI: 16798556
ASESOR

RECIBO DIGITAL

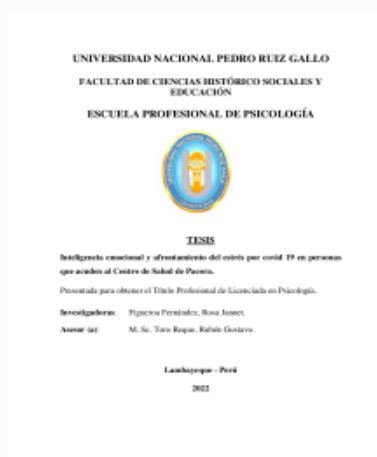


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Rosa Jannet Figueroa Fernández
Título del ejercicio:	Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés por covid ...
Título de la entrega:	Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés por covid ...
Nombre del archivo:	INFORME_FINAL_DE_INVESTIGACI_N.-.docx
Tamaño del archivo:	1.19M
Total páginas:	63
Total de palabras:	9,420
Total de caracteres:	59,777
Fecha de entrega:	07-dic.-2022 05:16p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	1974642377



Derechos de autor 2022 Turnitin. Todos los derechos reservados.

M. Sc. Rubén Gustavo Toro Reque
DNI: 16798556
ASESOR