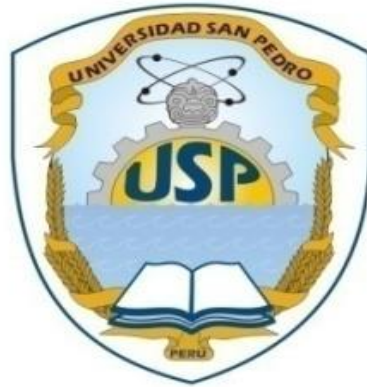


UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



**Inteligencia emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes
de secundaria de la Institución Educativa “Jorge Basadre
Grohoman- Huaraz, 2017**

**Tesis para obtener el Título de Licenciado en
Psicología**

Autor:

Herrera Espinoza, William Marx

Asesora:

Mg. Erica Millones Alba

Chimbote – Perú

2018

Dedicatoria

Agradezco Principalmente a Dios, por darme sabiduría, salud, vida. Y darme perseverancia para culminar mi tesis.

Le doy gracias a mis padres Martin y Nancy, por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo, por ser un excelente ejemplo de vida a seguir.

Así mismo a mi esposa Leslie y a mi hijo Sebastián, por el apoyo y sobre todo el amor que me transmiten cada segundo, haciendo que me sintiera seguro y vivo en todo momento.

William

Agradecimiento

Agradezco a Dios por estar siempre a mi lado, a mis padres que estuvieron impulsándome a seguir día a día, por su perseverancia y confianza en mí.

A mis hermanos Martin y Giovana, por el cariño y unión, siempre estuvieron pendientes de mí;

William

Derechos de autoría y declaración de autenticidad

Como Egresado de la Universidad San Pedro de la Escuela Profesional de Psicología Humana, Br. Herrera Espinoza, William Marx. Y de acuerdo con el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud, dejo Constancia de que esta Investigación es de Carácter Científico y Genuino; y que pongo a disposición de la Universidad San Pedro y de la Comunidad Científica.

Índice de contenidos

	Pág.
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
DERECHO DE AUTORÍA	vii
INDICE DE CONTENIDOS	viii
INDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	
Antecedentes y Fundamentación Científica	13
Justificación de la Investigación	15
Problema	16
Conceptual teórica operacionalizacion de variables	18
Hipótesis	33
Operacionalización de variables	34
Objetivos	36
II. MATERIAL Y MÉTODOS	
Tipo y Diseño de Investigación	37
Población y Muestra	37
Método, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	38
Procedimiento de Recolección de Datos	41
Protección de los Derechos Humanos de los Sujetos en Estudio	41
III. RESULTADOS	
Análisis de datos	43
IV. ANALISIS Y DISCUSIÓN	
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
Conclusiones	58
Recomendaciones	59
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	

Índice de tablas

	Pág.
Tabla N° 01, población de estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohoman	38
Tabla N° 02, Inteligencia emocional y niveles de ansiedad de los Estudiantes de secundaria	43
Tabla N° 03, componente interpersonal de la inteligencia emocional de los estudiantes	44
Tabla N° 04, componente intrapersonal de la inteligencia emocional de los Estudiantes de quinto de secundaria	45
Tabla N° 05, Componente manejo de estrés de la inteligencia emocional de Los estudiantes de 5to de secundaria	46
Tabla N° 06, Componente de adaptabilidad de inteligencia emocional De los estudiantes de 5to de secundaria	47
Tabla N° 07, Componente estado de animo de inteligencia emocional de los Estudiantes de 5to de secundaria	48
Tabla N° 08, Nivel de ansiedad como estado de los estudiantes de 5to grado de secundaria	48
Tabla N° 09, Nivel de ansiedad como rango de los estudiantes de 5to de Secundaria	49
Tabla N° 10, Correlacion entre los componentes de inteligencia emocional Y la ansiedad como estado en los estudiantes de 5to de secundaria	50
Tabla N° 11, Correlacion entre los componentes de inteligencia emocional y la ansiedad como rasgo o peculiar de los estudiantes de 5to de secundaria	51

Palabra clave

Inteligencia Emocional , Ansiedad, Estudiantes de Secundaria.

Emotional Intelligence, Anxiety, High School Student.

Resumen

El presente trabajo de investigación plantea el objetivo; determinar si existe relación entre inteligencia emocional y nivel de ansiedad de los estudiantes del nivel secundario de la I.E Jorge Basadre Grohman, La metodología de diseño es no experimental de tipo correlacional, cuantitativo y transversal se evaluó a 88 estudiantes de ambos sexos, con el Inventario de BarOn (I-CE) adaptado por Ugarriza (2003), comprende cinco componentes: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo del Estrés y Estado de Ánimo General. Y el Cuestionario Escala de Ansiedad Estado / Rasgo (STAI) lo cual miden la ansiedad, como Estado y Rasgo. Los resultados nos muestran que sí existe relación entre la inteligencia emocional y nivel de ansiedad, Se puede apreciar que entre la inteligencia y nivel de ansiedad como estado existe una relación; También se evidencia entre la inteligencia y el nivel de ansiedad como rasgo existe una relación. y en los componentes de la inteligencia emocional nos muestran un nivel promedio en los estudiantes de secundaria. Evidenciándose Nivel de Ansiedad como Estado y Nivel de ansiedad como Rasgo. Entre los componentes hay una relación entre el componente Interpersonal y la Ansiedad como estado y se evidencia una relación entre el componente Adaptabilidad y la Ansiedad como estado y también encontrando que No existe una relación entre los componentes Intrapersonal, Manejo de estrés y estado de ánimo, con la Ansiedad como estado

PALABRAS CLAVES: Inteligencia Emocional, nivel de ansiedad y Estudiantes de Secundaria

Abstract

The present work of research raises the objective; To determine if there is a relationship between emotional intelligence and the level of anxiety of secondary school students Jorge Basadre Grohman, The methodology of design is non-experimental correlational, quantitative and cross-sectional was evaluated to 88 students of both sexes, with the Inventory Of BarOn (I-CE) adapted by Ugarriza (2003), comprises five components: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptability, Stress Management and General Mood. And the State / Trait Anxiety Scale Questionnaire (STAI) which measure anxiety, such as State and Trait. The results show that there is a relationship between emotional intelligence and anxiety level. It can be seen that between intelligence and level of anxiety as a state there is a relationship; There is also evidence between intelligence and anxiety level as a trait there is a relationship. And in the components of emotional intelligence we show an average level in high school students. Evidence Level of Anxiety as State and Level of anxiety as Trait. Among the components there is a relationship between the Interpersonal component and Anxiety as state and a relationship between the Adaptability and Anxiety component as a state is evidenced and also finding that there is no relationship between the Intrapersonal, Stress Management and Mood components, With Anxiety as state

KEY WORDS: Emotional Intelligence, Anxiety Level and Secondary Students

I. INTRODUCCIÓN

Antecedentes y Fundamentación Científica

La Inteligencia emocional está adquiriendo una progresiva relevancia en el contexto escolar, especialmente con relación al clima de convivencia, ya que adecuadamente entrenada puede mejorar las relaciones interpersonales en el aula y propiciar la solución pacífica de conflictos (Fernández-Berrocal & Ruiz-Aranda, 2008). En tal sentido existen antecedentes de estudio que fortalecen nuestra investigación. Entre los antecedentes internacionales tenemos:

Carrillo S. (2016). En su trabajo de investigación titulado: Inteligencia emocional y ansiedad de rasgo – estado en los futuros docentes. Esta investigación tuvo por objetivo describir la relación existente entre la Inteligencia Emocional y el grado de Ansiedad Rasgo-Estado. Para tal efecto se realizó una investigación de tipo descriptivo correlacional. Los participantes fueron 166 estudiantes con edades entre 16 y 26 años de una Institución Educativa Superior de Lima, a quienes se les aplicó el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger. Se halló la existencia de una relación altamente significativa entre las dos variables. En Inteligencia Emocional se encontró que el 81% de los ingresantes presentan un nivel adecuado y en Ansiedad Estado-Rasgo se halló que alrededor del 81% muestran un nivel bajo. En conclusión, las hipótesis formuladas fueron afirmadas.

Cazalla, N. (2014). Investigación de tipo cuantitativo, cuyos objetivos fueron comprobar la relación existente entre Inteligencia Emocional Percibida, Ansiedad y Afectos. La muestra está conformada por 325 estudiantes de una universidad de España. Se obtuvieron diferencias significativas en algunas de las dimensiones de los instrumentos en función de las variables socio-demográficas. Encontraron que existen correlaciones significativas entre las escalas de los instrumentos. Finalmente, en el estudio de regresión lineal realizado utilizando el método pasos sucesivos, se obtienen resultados similares para hombres y mujeres en las variables que más predicen la Ansiedad-Rasgo, siendo las que más peso tienen en las mujeres los afectos negativos y la dimensión percepción de la

inteligencia emocional percibida en los hombres. En ambos casos estas variables son las que tienen mayor poder de predicción.

Ruvalcaba, N. (2013). En un estudio cuantitativo de tipo descriptivo correlacional con adolescentes mexicanos, que busca identificar el papel de las competencias socioemocionales como un factor protector ante la sintomatología ansiosa en adolescentes. La muestra se compuso de 840 sujetos. Se observó una relación negativa entre las variables y un valor predictivo entre las competencias socio-emocionales de un 14% para sintomatología ansiosa y de un 39% para sintomatología depresiva. Estos resultados avalan la importancia de desarrollar programas que contribuyan a prevenir la aparición temprana de trastornos afectivos.

Rodríguez De A. (2012), en su trabajo de investigación titulado; inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios desarrollado en la Universidad de Málaga. Colombia, esta investigación se desarrolló a partir del diseño descriptivo-correlacional a través de la aplicación de los instrumentos TMMS-24 y el IDARE a 167 sujetos. Los resultados indicaron que existe relación directa y significativa entre la percepción emocional y la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Por el contrario, se presentó una relación inversa y significativa entre la comprensión emocional y la ansiedad estado y la ansiedad rasgo; igualmente entre la regulación emocional y la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. A través del análisis con el estadístico Chi², también se encontró dependencia entre las sub variables estudiadas con un nivel de significancia menor de 0.05.

Rodríguez de Ávila, U. (2011). En un estudio descriptivo correlacional, de tipo cuantitativo, realizó una investigación sobre la relación entre la Inteligencia Emocional Percibida y la Ansiedad Rasgo-Estado en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Colombia. La muestra fue conformada por 167 sujetos que se encontraban en un rango de edades entre 18 y 34 años. Los resultados indicaron que existe una relación directa y significativa entre la percepción emocional y la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Esto significa que, a mayor percepción emocional, corresponde una mayor Ansiedad-Estado y Ansiedad-

Rasgo, y viceversa. Por el contrario, se presentó una relación inversa y significativa entre la comprensión emocional y la Ansiedad-Estado y la Ansiedad-Rasgo; igualmente entre la regulación emocional y la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, lo que quiere decir que, a mayor comprensión emocional, menor Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo y viceversa. En ese mismo orden de ideas, se encontró relación inversa entre la regulación emocional y la Ansiedad-Estado. Así como entre la regulación emocional y la Ansiedad-Rasgo, lo que quiere decir que, a mayor regulación emocional, corresponde menor Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo y viceversa.

Justificación de la investigación

El presente estudio de investigación es importante porque determina la relación entre la inteligencia emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes de secundaria de la I.E. “Jorge Basadre Grohman, Huaraz. Es así que en los últimos años se ha propuesto que la escuela, a la par de fomentar la enseñanza de contenidos, el desarrollo de competencias cognitivas, y también al ser un agente de socialización primaria sea un medio que contribuya en la formación integral de los alumnos como personas. Los estudiantes emplean gran parte de su infancia y adolescencia en la Institución Educativa a la que pertenecen. Durante ese periodo se da en gran parte el desarrollo emocional del estudiante, siendo este tiempo privilegiado en la formación de habilidades sociales y emocionales. Por ende, el docente se convierte en un referente importante en cuanto a valores, actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos. En tal sentido la razón de la presente investigación radica en que el docente con buen manejo personal, estará en mejores condiciones para ser un modelo de aprendizaje socio-emocional de mayor impacto para los alumnos. Por ejemplo, el poseer un adecuado manejo de los niveles de ansiedad y contar con estrategias de regulación de emociones, facultará al docente a afrontar con mayor éxito la demanda de padres, alumnos, estrés y exigencia educativa.

La presente investigación es en razón de haber observado que la óptima inteligencia emocional del individuo, es uno de los componentes cruciales para alcanzar el éxito, por lo que, una baja inteligencia emocional podría afectar en la

autorrealización personal, social y emocional del estudiante. Por ello la educación emocional es parte fundamental en el desarrollo del individuo.

La educación emocional surge como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se dan en la sociedad actual: ansiedad, inteligencia emocional, En la Institución Educativa se perciben problemas de ansiedad, intranquilidad, irritabilidad y problemas de concentración, todo esto por la ansiedad elevada, los cuales según autores, guardan cierta relación con el tema de estudio; por ello la realización de esta investigación es de gran importancia en el campo educativo y en especial para las instituciones educativas debido a que los resultados obtenidos permitirán plantear estrategias e implementar programas para mejorar el desarrollo y determinación del desempeño lateral o la adquisición de esta en la etapa escolar, de tal modo que se disminuirán o erradicaran las problemáticas ya mencionadas. El factor emocional se considera como un elemento muy importante en la prevención y/o desarrollo de algunas enfermedades: se está demostrando que emociones negativas como la ira, el miedo, el estrés, la depresión, etc. tienen un efecto directo sobre la salud (Perea, 2002).

Problema

Las diversas investigaciones realizadas apuntaron, en términos generales, a tratar de indagar los efectos que la ansiedad provocaba en el rendimiento escolar; sin embargo, si bien los resultados apuntaban mayoritariamente a la existencia de correlaciones negativas entre ansiedad y rendimiento, hubo hallazgos que fueron contradictorios, pues mostraron que, en algunas tareas, los estudiantes ansiosos lograban un mejor rendimiento. Sin llegar a un análisis de las diversas investigaciones realizadas, pues no constituye un objetivo de esta ponencia, podemos ejemplificar lo anteriormente dicho, haciendo referencia al trabajo de Hansen y Demel (1969), quienes trabajaron con un grupo de estudiantes de enseñanza secundaria y, al calcular las correlaciones entre la ansiedad y los resultados en tests estandarizados de logro, encontraron que todas estas correlaciones eran negativas, especialmente cuando se trataba de destrezas aritméticas. En cambio, Lynn (1957) encontró correlaciones significativas de tipo positivo entre la ansiedad y el logro en la lectura, aunque no ocurría lo mismo en el plano de la aritmética.

A medida que se acercan los exámenes, la ansiedad de los alumnos comienza a incrementarse; se hace evidente que ella se manifiesta básicamente en las dimensiones emocionalidad y preocupación y genera en muchos casos alteraciones psicósomáticas, que, antes y durante los exámenes, afectan el rendimiento académico. Asimismo, se evidencia que muchos de los estudiantes que solicitan atención psicopedagógica poseen conocimientos bien cimentados, sin embargo, al momento de rendir sus exámenes, obtienen resultados por debajo de su nivel académico, la Unidad Psicopedagógica se ha planteado como objetivo investigar el nivel de ansiedad ante los exámenes que posee en los alumnos del CEPRE-UNMSM, ciclo ordinario 2012–I, para lo cual se ha utilizado como instrumento el Inventario de autoevaluación de ansiedad ante exámenes –IDASE, elaborado por Bauermeister, Collazo & Spielberger en 1982, cuyos puntajes totales directos, así como también las dimensiones de emocionalidad y preocupación, fueron baremados por Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho (Lima, 2001).

Cuatro de cada diez peruanos presentarían problemas de salud mental como ansiedad, depresión, adicción, entre otros a lo largo de su vida, advirtió el Ministerio de Salud (Minsa) al conmemorarse el Día Mundial de la Salud Mental. Según estadísticas de la Dirección de Salud Mental del Minsa, los problemas centrales a nivel nacional son la ansiedad y depresión, las mismas que se presentan en todos los sectores socioeconómicos con incidencia en Lima, Arequipa, Cusco, La Libertad y Callao. Estas enfermedades afectan a más de 5 millones de personas en el país, según cifras del Ministerio de Salud (Minsa); sin embargo, aproximadamente el 80% de ellas no recibe el tratamiento especializado que necesita, indican las estadísticas del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), en tal sentido se hace necesario desarrollar y motivar en los estudiantes el desarrollo y fortalecimiento de la Inteligencia Emocional.

La Institución Educativa Jorge Basadre Grohman, es una Institución que alberga una cantidad considerable de estudiantes a nivel secundario, esta población estudiantil proviene de zonas rurales y urbanas, en dichos estudiantes se observó un problema relacionado con el escaso manejo de la inteligencia emocional que conlleva a tener ansiedad en los estudiantes en el proceso de sus actividades académicas: Dicha problemática es producto de las causas

siguientes: como el miedo, la presencia de timidez a la hora de sus exposiciones, así mismo la presencia de nerviosismo, inquietud, tensión, referente a esta experiencia se experimentan sensaciones como angustia, miedo e inseguridad, la cual conduce al poco control de las emociones, en ese sentido se observa el poco manejo de inteligencia emocional creando ansiedad en los estudiantes en los diferentes procesos pedagógicos, la cual es necesario investigar sus causas fundamentales. Este problema de ansiedad se localizó con mayor influencia en las secciones A y B del 5to año de secundaria lo cual es notorio la sudoración palmar, preocupación, inseguridad, inquietud evidenciando su ansiedad en los momentos de exponer temas educativos en presencia de sus compañeros, en las fechas de exámenes, y múltiples situaciones en la IE. “Jorge Basadre Grohman, Huaraz- 2018. Ante lo expuesto se plantea la pregunta de investigación

¿Existe relación entre la Inteligencia Emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes de secundaria de la I.E. “Jorge Basadre Grohman” Huaraz, 2018?

Conceptualización teórica y operacionalización de las variables

Emoción:

Goleman (1999) dio una gran importancia a la conciencia emocional, ya que constituye una competencia personal que determina el modo en que el sujeto se relaciona consigo mismo, y a la vez está influida por el factor social. Todas las experiencias personales vividas, observadas o imaginadas pasarán a formar parte del conocimiento previo del sujeto y, acumuladas, le ayudarán a interpretar el entorno con su memoria personal e influirán en sus emociones. En esta competencia personal, se distingue dos procesos: uno, que hace referencia al reconocimiento de los estímulos del entorno y las manifestaciones que producen en el sujeto, para lo que se necesita cierta atención sobre sí mismo y, a la vez, introspección para poder verificarse; y otro, que hace referencia a la racionalización de esas manifestaciones emocionales, comprendiéndolas, y que supone diferenciar pensamientos, acciones y emociones.

La inteligencia emocional ha suscitado un gran interés en el ámbito educativo como una vía para mejorar la formación humanística y científica de los estudiantes, más aún si hoy en día se habla de una formación académica integral

donde el alumno tenga conciencia, control y regulación de sus propios aprendizajes, razón por la cual la presente investigación pretende evaluar este aspecto.

Inteligencia emocional:

“La inteligencia emocional es la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (Salovey y Mayer, 1990).

Goleman (1998), describe la inteligencia emocional como la capacidad potencial que determina el aprendizaje de habilidades prácticas basadas en uno de los siguientes cinco elementos compositivos: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación. Por otro lado, nuestra competencia emocional muestra hasta qué punto hemos sabido trasladar este potencial a nuestro mundo laboral.

Las habilidades integrantes del constructo IE son muy numerosas y diversificadas según los modelos teóricos que los diferentes autores han propuesto. En la literatura científica existen dos grandes modelos de IE: los modelos mixtos y el modelo de habilidad. Los modelos mixtos combinan dimensiones de personalidad como asertividad, optimismo, etc. con habilidades emocionales (Goleman y Bar-On). Y el modelo de habilidad de John Mayer y Peter Salovey, menos conocido, pero de gran apoyo empírico en las revistas especializadas, se centra de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento.

Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como “un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”.

La Inteligencia Emocional (IE) hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta. Desde esta línea, por un lado, la IE hace referencia a la capacidad de una persona para razonar

sobre las emociones y, por otro lado, procesar la información emocional para aumentar el razonamiento (Salovey, 2007).

La importancia del control y la regulación de las emociones surgen, también, de la necesidad que tiene el ser humano de no dejarse llevar por los impulsos emocionales, ya que lo contrario tendría consecuencias muy negativas tanto a nivel personal como social. Además, todas las personas necesitan sentirse seguras emocionalmente, es decir, tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional. El factor emocional se considera como un elemento muy importante en la prevención y/o desarrollo de algunas enfermedades: se está demostrando que emociones negativas como la ira, el miedo, el estrés, la depresión, etc. tienen un efecto directo sobre la salud (Perea, 2002).

La inteligencia emocional es considerada como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo. Con una inteligencia emocional desarrollada se pueden conseguir mejoras en el mundo laboral y en nuestras relaciones sociales, ya que la competencia emocional influye en todos los ámbitos importantes de la vida. A través de la orientación educativa, el alumno puede recibir la ayuda necesaria para el desarrollo integral de su personalidad, cooperando a que el proceso de aprendizaje se constituya como el marco de referencia para el desarrollo global del alumno, de manera que la educación sea un proceso integrador que abarque no sólo el área cognitiva del alumno sino toda su personalidad. La escuela y la familia constituyen los principales contextos para potenciar el desarrollo emocional de la persona, es decir, para el logro de una personalidad sana e integral que contribuya al bienestar personal y social del individuo.

Mayer, Salovey y Caruso (2004), plantea que la inteligencia emocional es entendida como una forma de inteligencia social y que tiene relación con la emocional y la cognición, para desarrollar la inteligencia emocional propone cuatro habilidades básicas: la habilidad para percibir las emociones propias y de los demás; para utilizar las emociones con el fin de facilitar la toma de decisiones; para conocer las emociones; y para regular las emociones propias y de los demás.

Como señala Goleman (2008), la inteligencia emocional es un factor determinante para tener éxito en la vida. Demuestra que quienes alcanzan altos

niveles dentro de las organizaciones poseen un gran control de sus emociones, están motivadas y son generadores de entusiasmo. Por lo mismo si manejamos este criterio adecuado podemos alcanzar logros insospechados en nuestra vida laboral.

Bar-On (1997), define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y destrezas que influyen en la habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio. Considera la inteligencia emocional como un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud. Sobre esta base teórica desarrolló empíricamente un modelo, el inventario de cociente emocional de BarOn Eq-i; Bar-On

Elementos de la inteligencia emocional.

Mayer y Salovey (1997), ha identificado cinco capacidades parciales diferentes como elementos integrantes de la competencia emocional:

Reconocer las propias emociones, es decir, poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones. Sólo la persona que sabe por qué siente y cómo se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

Saber manejar las propias emociones: aunque las emociones (miedo, tristeza, ira,) no se pueden desconectar o evitar, la persona tiene capacidad para conducir, controlar y manejar las reacciones emocionales, sustituyendo el comportamiento congénito primario por formas de comportamiento aprendidas y sociales, como el flirteo o la ironía.

Utilizar el potencial existente: el CI elevado por sí solo no es suficiente para obtener unos buenos resultados escolares o sociales, también son necesarias otras buenas cualidades, como perseverancia, motivación, ser capaz de sobreponerse a las frustraciones o fracasos, tener confianza en uno mismo. - Saber ponerse en el lugar de los demás: la comunicación emocional no necesita verbalizaciones, es una predisposición a escuchar, comprender pensamientos y sentimientos del otro.

Crear relaciones sociales o facilidad de establecer relaciones interpersonales. La relación satisfactoria con los demás depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de resolver los conflictos personales, de captar los estados de ánimo del otro.

Importancia de la inteligencia emocional.

La Inteligencia Emocional, parte de la convicción de que la escuela debería promover situaciones que posibilitaran el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos. Si pretendemos que los niños, tengan éxito en la vida, debemos iniciar lo más tempranamente posible los procesos de enseñanza-aprendizaje socio-emocional, para que los resultados sean mejores y más sólidos, y no poner únicamente el énfasis en contenidos técnicos. Si bien, las habilidades de Inteligencia Emocional (el desarrollo del pensamiento, del sentido positivo de la vida, el respeto etc.) van a permitir a los alumnos no sólo a sobrevivir, sino a hacerlo con éxito.

La escuela tiene la responsabilidad de educar las emociones de los alumnos, al mismo nivel, o más que la familia. En el contexto escolar van a ser los educadores los principales líderes emocionales de los alumnos. En el terreno educativo se ha destacado la importancia de una autoestima positiva, como fruto de la valoración de las personas significativas para los niños y de las experiencias de éxito

Los niños con una Inteligencia Emocional alta aprenden mejor, tienen menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre sí mismos, tienen mayor facilidad de resistir las presiones de sus contemporáneos, son menos violentos y tienen más empatía, a la vez que resuelven mejor los conflictos. Otras características de los niños emocionalmente inteligentes es que tienen menos probabilidades de recurrir a una conducta autodestructiva, (como drogas, alcohol, embarazo adolescente), tienen más amigos, gozan de mayor capacidad para controlar los impulsos y son más felices, saludables y exitosos. Las capacidades emocionales y sociales las podemos enseñar a los niños para que sean capaces de manejar el estrés emocional de los tiempos modernos, con esta vida agitada y apresurada que ha vuelto a los niños propensos a la irritabilidad y la ira. Nosotros podemos enseñarles a reconocer y controlar esos sentimientos.

Competencias de la Inteligencia Emocional.

Según Goleman (1995), para conseguir una adecuada educación emocional es necesario fomentar los cinco factores, habilidades o competencias de la inteligencia emocional:

Conciencia emocional: es decir, ser consciente de uno mismo, conocer la propia existencia y, sobre todo, el propio sentimiento de vida, lo que a su vez es fundamental para el autocontrol.

Autocontrol o regulación de las emociones: significa la capacidad para saber manejar ampliamente los propios sentimientos, los estados de ánimo, evitando caer en el nerviosismo y sabiendo permanecer tranquilo para poder afrontar los sentimientos de miedo y las situaciones de riesgo y para recuperarse rápidamente de los sentimientos negativos.

Motivación, que está muy unida a las emociones y surge del autocontrol, significa ser aplicado, ser constante, perseverante, tener resistencia ante las frustraciones.

Empatía, o capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, significa comprender las emociones de los demás, entender lo que otras personas sienten, sentir con las otras personas.

Habilidad social: hace referencia a entenderse con los demás, orientarse hacia los otros, no ser un mero observador de los demás sino hacer algo en común con ellos, sentir alegría de estar entre la gente, colaborar, ayudar, pertenecer a un grupo.

Modelo de Inteligencia Emocional según Bar-On.

Bar-On (1997), la describe como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.

El modelo de Bar-On, se fundamenta en las competencias, las cuales intentan explicar cómo un individuo se relaciona con las personas que le rodean y con su medio ambiente. Por tanto, la IE y la inteligencia social son consideradas

un conjunto de factores de interrelaciones emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente.

El modelo de Bar-On (1997) está compuesto por cinco elementos:

El componente intrapersonal: que reúne la habilidad de ser consciente, de comprender y relacionarse con otros.

El componente interpersonal: que implica la habilidad para manejar emociones fuertes y controlar sus impulsos.

El componente de manejo de estrés: que involucra la habilidad de tener una visión positiva y optimista.

El componente de estado de ánimo: que está constituido por la habilidad para adaptarse a los cambios y resolver problemas de naturaleza personal y social.

El componente de adaptabilidad o ajuste.

Componentes de la Inteligencia Emocional según Bar-On.

A continuación, se presentan los componentes de la Inteligencia Emocional y quince componentes conceptuales de la inteligencia emocional que son medidos por las sub-escalas del ICE de BarOn, precisando antes, que dichas habilidades no cognitivas y las destrezas se desarrollan a través del tiempo, cambian durante la vida y pueden ser mejoradas mediante entrenamiento, programas remediabiles y técnicas terapéuticas:

A. Componente Intrapersonal

Goleman (2000) define este componente como “la capacidad de saber que estamos sintiendo en un determinado momento y de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones, basada en una evaluación realista de nuestras capacidades y una sensación bien asentada de confianza en nosotros mismos”

Conocimiento emocional de sí mismo (CM): Capacidad que muestra el individuo de reconocer sus propios sentimientos.

Seguridad (SE): Capacidad que tiene el individuo de expresar sus sentimientos, creencias y pensamientos y defender sus propios derechos en una forma no destructiva.

Autoestima (AE): Capacidad que muestra el individuo de respetarse y aceptarse a sí mismo como una persona básicamente buena.

Autorrealización (AR): La autorrealización corresponde a la capacidad que tiene el individuo para desarrollar sus propias capacidades potenciales.

Independencia (IN): La independencia es la capacidad que tiene el individuo para guiarse y controlarse a sí mismo en su forma de pensar y actuar y mostrarse libre de cualquier dependencia emocional.

B. Componente Interpersonal

Greaves (2009) lo define como “la capacidad de captar las emociones de los demás y de entender lo que les está pasando realmente”. A este componente Goleman (2000) lo llama competencia social, que determina la manera de relacionarse con los demás, en donde el rol de la empatía es tan relevante como el de las habilidades sociales, ya que son herramientas que facilitan al individuo el manejo y búsqueda de soluciones a las situaciones conflictivas. La Responsabilidad Social es una habilidad importante en el componente interpersonal, la cual se entiende como la capacidad de demostrarse a sí mismo como un miembro colaborador y activo de un grupo social.

Relaciones interpersonales (RI): Capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias que están caracterizadas por la intimidad y el deseo de dar y recibir afecto.

Responsabilidad Social (RS): Capacidad de demostrar a sí mismo como un miembro colaborador, cooperador y constructivo en un grupo social.

Empatía (EM): Capacidad que muestra el individuo de ser consciente, entender y apreciar los sentimientos de los demás.

C. Componentes Adaptabilidad

Goleman (2000), es la habilidad del ser humano para permanecer accesible a las diferentes ideas y enfoques, y mantener una actitud flexible que le permita hacer los ajustes y responder eficazmente a los cambios. Presenta algunas características de las personas que destacan en esta competencia:

Solución de problemas (SP): Es la capacidad para identificar y definir los problemas, así como para generar y aplicar potencialmente las solicitudes efectivas.

Prueba de la realidad (PR): Es la capacidad que demuestra el individuo de evaluar la correspondencia entre lo que experimenta y lo que objetivamente existe.

Flexibilidad (FL): Capacidad que demuestra una persona para adecuar sus propias emociones, pensamientos y comportamientos a las distintas situaciones y condiciones cambiantes.

De este modo, la adaptabilidad permite la capacidad para asumir las diferentes circunstancias con la seguridad suficiente para manejar en forma fluida las diferentes exigencias del entorno. Esto requiere de una dosis de flexibilidad que implica adecuarse a situaciones nuevas e imprevistas, sin resistirse o sin perder los valores y principios propios. Además, requiere procesar la información de manera objetiva de dichas situaciones

D. Componentes Manejo de la Tensión

El Manejo de Estrés, cuarto componente, es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y emociones fuertes y enfrentar cada uno de estos de una manera positiva. Al respecto Goleman (1995) nos habla de dos tipos de estrés, el positivo y el negativo. Además, afirma que existe un equilibrio cuando el sistema nervioso simpático se halla levemente activado, nuestro humor es positivo, y cuando nuestra capacidad para pensar y reaccionar es óptima.

En el manejo del estrés, una de las herramientas psicológicas más importante es la de resistir el impulso, ya que, es la raíz de todo autocontrol

emocional. (Goleman 1995). El control de los impulsos implica la capacidad de resistir o controlar un impulso, arranque o tentación para actuar, a través de la autorregulación

Tolerancia a la tensión (TT): Es la capacidad que tiene el individuo de resistir a las circunstancias adversas y a las situaciones llenas de tensión sin “desmoronarse” enfrentando activa y positivamente la tensión.

Control de los impulsos (CI): Capacidad que muestra el individuo para resistir y controlar un impulso, arranque o tentación de actuar.

E. Componente Estado de Ánimo General

El componente Estado de Ánimo está relacionado con la felicidad, la cual, para algunos autores, se entiende como una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, la que lo acerca al individuo a ser feliz. (Carrillo, 2016)

Felicidad (FE): Capacidad que tiene una persona de sentirse satisfecho(a) con su propia vida, disfrutar de sí mismo (a), de otros y divertirse.

Optimismo (OP): Capacidad de encontrar el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, aún en la adversidad

Importancia de la inteligencia emocional en la educación:

Educar la inteligencia emocional de los estudiantes se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los docentes considera primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos. En otro lugar, se ha defendido y desarrollado la importancia de desarrollar en el alumnado las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional en el ámbito educativo (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002)

Ansiedad

Spielberger (1972), ha precisado que la ansiedad estado hace referencia a un estado emocional, transitorio y fluctuante, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y

nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. El nivel de un estado de ansiedad debería ser alto en circunstancias que sean percibidas por el individuo como amenazantes y bajo en situaciones no amenazantes, o en circunstancias en que, aun existiendo peligro, éste no es percibido como amenazante. Por su parte, la ansiedad rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una predisposición, tendencia o rasgo a percibir las situaciones, cualesquiera que estas sean, como amenazadoras. Algunos individuos tienen tendencia a volverse ansiosos más a menudo y en más situaciones diferentes a otros. Además, es relativamente permanente a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones.

Por otra parte, definen. La ansiedad es una experiencia emocional que todos estamos familiarizados con ella, pero no por eso fácil de definir. La ansiedad es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. (Reyes, 2011)

La ansiedad es una reacción de tensión sin causa aparente, más difusa y menos focalizada que los miedos y las fobias. La reacción emocional ante un peligro o amenaza se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales, se le asignan otros sinónimos como nerviosismo, inquietud, tensión, referente a esta experiencia se experimentan sensaciones como angustia, miedo e inseguridad. La ansiedad es una respuesta emocional, que variará según el estímulo que la produzca, y suele venir acompañada de sentimientos de inquietud, recelo, miedo y nerviosismo. Habitualmente está asociada a preocupaciones excesivas. Se puede considerar también como una expectación aprensiva. La ansiedad es una reacción autónoma de un organismo tras la presentación de algún estímulo nocivo. Una propiedad importante de la ansiedad es su naturaleza anticipatoria, que la confiere un valor funcional importante, por su utilidad biológico-adaptativa. Esta utilidad, no obstante, se convierte en des adaptativa cuando, como en la ansiedad clínica, se anticipa un peligro irreal.

La ansiedad es un proceso absolutamente normal en el ser humano, una respuesta automática que se produce en el cerebro primitivo cuando interpreta que

existe un peligro para la vida. Cuando existe un motivo real, la ansiedad moviliza a la persona y la obliga a buscar una solución. De cierto modo, la ansiedad ayuda a la persona a enfrentarse al peligro. Sin embargo, cuando el peligro no es real, lo que ocurre es que la persona se bloquea y queda indefensa. (Ros, 2004).

Pinel (2007), definió la ansiedad como un miedo crónico que se mantiene después de retirada una amenaza directa. Refiere que la ansiedad es un correlativo psicológico habitual del estrés y que es adaptativa si motiva conductas de afrontamiento efectivas; sin embargo, cuando se vuelve tan grave que altera el funcionamiento normal, se conoce como trastorno de ansiedad.

Desde el enfoque cognitivo se describe la ansiedad como un “estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión o nerviosismo, y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardiacas, temblor, náuseas y vértigo” (Beck, 1985, p. 9). Para la escuela cognitiva la ansiedad es diferente al miedo, afirmando que la ansiedad es un proceso emocional y el miedo es un proceso cognitivo. El miedo involucra una apreciación intelectual de un estímulo amenazante y la ansiedad involucra una respuesta emocional a esa apreciación.

Diferenciación entre la Ansiedad Estado – Rasgo:

Con respecto a la relación entre ansiedad rasgo y ansiedad estado, Spielberger (1972, citado en González – Vigil, 2008) indica que la persona con un nivel elevado de ansiedad rasgo presenta una ansiedad estado también elevada. Sin embargo, una persona con un nivel de ansiedad rasgo bajo, puede mostrar de forma puntual reacciones de ansiedad de elevada intensidad ante situaciones que perciba como amenazantes (ansiedad estado). Según, Lau, Eley y Stevenson (2006, citados en González – Vigil, 2008), la personalidad o el temperamento están a la base de la ansiedad rasgo, siendo esta potencialmente hereditaria. Los autores plantean que la ansiedad rasgo se expresa a través de niveles de ansiedad estado bajo circunstancias amenazantes, lo cual podría representar un proceso de interacción entre el factor genético de vulnerabilidad (ansiedad rasgo) y el estresor del medio ambiente.

Fue Charles D. Spielberger y Rogelio Díaz, en 1966, quienes destacaron la necesidad de distinguir entre la ansiedad como un estado emocional transitorio

(ansiedad-estado) y como un rasgo de personalidad relativamente estable (ansiedad-rasgo).

Ansiedad estado y Ansiedad rasgo. La primera se caracteriza por síntomas subjetivos conscientemente percibidos de tensión y aprensión y por una elevada actividad del sistema nervioso autónomo (Spielberger & Díaz-Guerrero, 2002). En tanto que la ansiedad rasgo sugiere diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad

Manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad

Baeza y Balaguer (2008), afirman que los síntomas de la ansiedad son muy variados, y que pueden clasificarse en diferentes grupos:

Físicos: taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, nudo en el estómago, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. En casos muy extremos, alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.

Psicológicos: inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones y en casos más extremos, temor a la muerte, la locura o el suicidio.

De conducta: Escala de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación.

Intelectuales o cognitivos: dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, pensamientos distorsionados o inoportunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevaloración de pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad.

Sociales: irritabilidad, hostilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos.

Ansiedad en estudiantes adolescentes:

La ansiedad en el escolar, uno de los síntomas más comunes de la tensión emocional, es una importante pero desatendida área de investigación. Cada vez más escolares presentan problemas emocionales en la escuela (**Doll y Lyon 1998**). Estudios epidemiológicos indican que los desórdenes de ansiedad durante el desarrollo afectan aproximadamente al 9% de los niños (**Berstein y Borchardt 1991**) y entre el 13 y el 17% de los jóvenes (**Kashani y Orvaschel 1990**). Otras referencias indican que entre el 10 y el 20% de los escolares se ven afectados por problemas relacionados con la ansiedad (**Barret 1998**).

Adolescencia:

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2001); a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea (Aberastury y Knobel, 1997), por lo anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural (Schock, 1946). Este periodo, es reconocido en casi todas las culturas a nivel mundial y según Coon (1998)

Características físicas:

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2001); a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea (Aberastury y Knobel, 1997), por lo

anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural (Schock, 1946). Este periodo, es reconocido en casi todas las culturas a nivel mundial y según Coon (1998)

Características cognitivas:

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2001); a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea (Aberastury y Knobel, 1997), por lo anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural (Schock, 1946). Este periodo, es reconocido en casi todas las culturas a nivel mundial y según Coon (1998)

Características emocionales:

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2001); a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea (Aberastury y Knobel, 1997), por lo anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural (Schock, 1946). Este periodo, es reconocido en casi todas las culturas a nivel mundial y según Coon (1998)

Hipótesis

Hipótesis Alternativa

Existe relación entre la inteligencia emocional y Nivel de ansiedad en los estudiantes del 5to año de secundaria en la Institución Educativa “Jorge Basadre Grohman, Huaraz- 2018”.

Hipótesis Nula.

No existe relación entre la inteligencia emocional y Nivel de ansiedad en los estudiantes del 5to año de secundaria en la Institución Educativa “Jorge Basadre Grohman, Huaraz- 2018”

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL TEORICA	COMPONENTES	INDICADORES	ÍNDICE DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INSTRUMENTO
Inteligencia Emocional	<p>“La Inteligencia Emocional es la capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros y no en contra, lo que nos ayuda a ser más eficaces y a tener éxito en distintas áreas de la vida”.</p> <p>BarOn (1997):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de Animo • Intrapersonal • Interpersonal • Manejo de Estrés • Adaptabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Felicidad ψ Optimismo ψ Autoconocimiento ψ Autorregulación ψ Automotivación ψ Independencia ψ Autorrealización ψ Asertividad ψ Empatía ψ Habilidades sociales ψ Responsabilidad social ψ Tolerancia al estrés ψ Control de impulsos ψ Solución de problemas ψ Prueba de la realidad ψ Flexibilidad 	Nominal	<p>La inteligencia emocional de barón mide diversas habilidades y competencias que constituyen las características centrales de la inteligencia. .</p>	<p>Inteligencia Emocional el inventario de Coeficiente Emocional ICE BARON. (Adaptación Peruana por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares del Águila. 2002</p>
VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL TEÓRICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICE DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INSTRUMENTO

Nivel Ansiedad	Es una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así mismo como activación o descarga del sistema nervioso autónomo. (Spielberger, et al 1984).	Ansiedad – Rasgo	Presencia de ansiedad 22,23,24,25,28,29,31 ,32,34,35,37,38,40 Ausencia de ansiedad 21,26,27,30,33,36,39	Nominal	Miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado (E) y como rasgo (R)	Cuestionario de Escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI)
		Ansiedad – Estado	Presencia de ansiedad 3,4,6,7,9,12,13,14, 17 ,18 Ausencia de ansiedad 1,2,5,8,10,11,15, 16,19,20			

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación de la inteligencia emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes del quinto año A y B de secundaria en la Institución Educativa “Jorge Basadre Grohoman, Huaraz, 2018”.

Objetivos Específicos.

Identificar los componentes de la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nacional, Huaraz, 2018.

Identificar los componentes de niveles de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nacional, Huaraz, 2018.

Determinar la relación entre el componente interpersonal y nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nacional, Huaraz, 2018.

Identificar la relación entre los componentes intrapersonal y nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nacional, Huaraz, 2018.

Identificar la relación entre los componentes de adaptabilidad y nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nacional, Huaraz, 2018.

Identificar los componentes entre el manejo de estrés y el nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nacional, Huaraz, 2018.

Identificar los componentes entre el estado de ánimo general y el nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nacional, Huaraz, 2018.

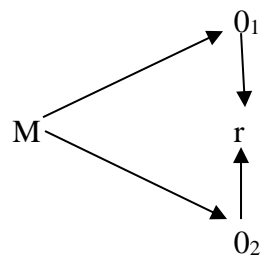
II. MATERIAL Y METODOS

Tipo, Nivel y Diseño de investigación

Es una investigación de tipo cuantitativa de carácter descriptivo, porque se busca medir y estimar dimensiones de los problemas de investigación. Corresponde al tipo de investigación cuantitativa correlacional; por que busca especificar las propiedades, o las características del grupo que se somete a análisis. El diseño de investigación es no experimental de tipo transversal. (Hernández, & Baptista, 2006)

Diseño es no experimental de tipo correlacional, dado que el interés de la presente investigación es determinar si existe una relación entre las variables en estudio. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

El diseño más adecuado para desarrollar el presente trabajo de investigación es el diseño correlacional, cuyo diagrama es el siguiente:



Donde:

M = estudiantes de 5to A y B de secundaria

O₁ = variables 1: Inteligencia Emocional

O₂ = variable 2: nivel de ansiedad

r = Nivel relación que hay que buscar entre las dos variables

Población y Muestra

Población.

La muestra de estudio fue de 88 estudiantes conformada por las secciones de A y B del 5to de educación secundaria. Lo cual representa en muestreo no probabilístico por conveniencia. La población está constituida por 850 estudiantes del nivel secundario de la institución Educativa “Jorge Basadre Grohoman”

Muestra de estudio.

La muestra de estudio del presente trabajo de investigación está constituida por los estudiantes del 5to grado del nivel secundario A y B de la institución educativa “Jorga Basadre Grohoman”, en un numeral de 88 estudiantes, producto de la técnica de muestreo al azar de sorteo. A continuación, se presentan las tablas de distribución de la muestra:

Tabla 01

Población de Estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa “Jorge Basadre Grohman - 2018.

NIVEL ACADEMICO	SECCIONES	
	A	B
5to	42	46
TOTAL	88	

Fuente: nómina de matrícula de Estudiantes del 5° de secundaria de la I.E “Jorge Basadre Grohman”, Huaraz-2018

Método, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Método. - Los métodos que permitirán el desarrollo del presente trabajo de investigación son los métodos teóricos y empíricos. Los métodos teóricos nos han de permitir fundamentar el marco teórico de la investigación, a través de los métodos de análisis y síntesis y el método inductivo deductivo. Estos métodos se han uso mediante técnicas de resumen, fichaje y técnicas de estudio. Los métodos teóricos que se harán uso en el desarrollo del presente trabajo de investigación son los métodos que nos permitirán recolectar información y datos, esos métodos son: el test de BarOn y el Cuestionario de Escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI).

Las Técnicas.- Se emplearán la ficha técnica del instrumento “cuestionario de EQ-I Bar-On”, ya que dicho instrumento está validado sub técnica la que permitirá encontrar información de los sujetos de estudio, la cual es proporcionada por ellos mismos.

Los instrumentos

Cuestionario de inteligencia emocional.

El nombre del instrumento de investigación es denominado “cuestionario de EQ-I Bar-On”, procedente de la ciudad de Canadá, en el Perú se ha adaptado este instrumento en el año 2002 por Nelly Ugarriza Chávez. La administración del presente instrumento de investigación tiene aproximadamente de 30 0 40 minutos, su calificación puede ser calificado de manera manual o computarizada. Su tipificación se explica en baremos peruanos la cual se puede hacer uso en el sector educación, clínico, médico y en las investigaciones. Los materiales como es el Cuestionario que contiene los ítems del I-CE, Hoja de respuesta, Plantilla de Corrección, Hoja de Resultados y de Perfiles (A, B).

El cuestionario contiene lo siguiente: Este inventario genera un cociente emocional general y 5 cocientes emocionales compuestos basados en las puntuaciones de 15 subcomponentes. Los estudios de confiabilidad ejecutados sobre I-CE en el extranjero sean centrados en la consistencia interna y la confiabilidad re-test. Los coeficientes alfa promedio de cronbach son altos para casi todos los subcomponentes, el más bajo 0.69 fue responsabilidad social y el más alto 0.86 para comprensión de sí mismo.

La validez del instrumento se determina por los diversos estudios de validez del I-CE básicamente están destinados a demostrar cual éxito y eficiente en este instrumento, en la evaluación de los que se propone Nueve tipos de estudio de validación: validez de contenido, aparente, factorial, de constructo, convergente, de grupo-criterio discriminante y validez predictiva ha sido conducida en seis países en los últimos 17 años.

Escala de ansiedad estado o rasgo (STAI).

El cuestionario de escala de ansiedad- de estado o rasgo (STAI), fue construido originalmente por Spielberger, C.D. Gorsuch, y fue adaptado en el español por los mismos autores en el año 1982, es un tipo de instrumento cuestionario de escala de ansiedad. Con este instrumento se evalúa el nivel actual de ansiedad y la pre- disposición de la persona a responder estrés. Este instrumento se ha elaborado para la población adulta y adolescentes aproximadamente para 40 participantes. Este instrumento se caracteriza; porque la mitad de los ítems pertenecen a la subescala Estado, formada por frases que describen cómo se siente la persona en ese momento. La otra mitad, a la subescala Rasgo, que identifican como se siente la persona habitualmente. Los criterios de calidad son: Fiabilidad: Consistencia interna: 0.90-0.93 (subescala Estado) 0.84-0.87 (subescala Rasgo). Fiabilidad test-retest: 0.73-0.86 (subescala Rasgo). La mitad de los ítems pertenecen a la subescala Estado, formada por frases que describen cómo se siente la persona en ese momento. La otra mitad, a la subescala Rasgo, que identifican como se siente la persona habitualmente.

La validez del presente instrumento se describe: Muestra correlaciones con otras medidas de ansiedad, como la Escala de Ansiedad Manifiesta de Taylor y la Escala de Ansiedad de Cattell (0.73-0.85). Presenta un cierto solapamiento entre los constructos de ansiedad y depresión, ya que la correlación con el Inventario de Depresión de Beck es de 0.60. Tiempo de administración: 15 minutos Normas de aplicación: El paciente contesta a los ítems teniendo en cuenta que 0 = nada, 1 = algo y 2= bastante, 3= mucho.

Procedimientos y recolección de datos.

El procedimiento a seguir en la recolección de datos son los siguientes:

- Aplicación de los instrumentos de investigación
- Cotejo de datos e informaciones para construir bases de datos

- Aplicación del programa estadístico Spss 22, que es un instrumento de la estadística que nos permite tabular, graficar y su posterior interpretación de los datos e información

Una vez alcanzado los datos y las informaciones tabuladas se proceden a la discusión de los resultados para alcanzar las conclusiones del trabajo de investigación.

Petición de permiso:

Se solicitó el permiso correspondiente al colegio “Jorge Basadre Grohman” para poder abordar las pruebas y así cumplir con la investigación, se solicitó un horario para que no afecte el aprendizaje de los estudiantes de dicho colegio con el consentimiento del director y docentes de aula.

Firma del consentimiento Informado: Previa a la recolección de los datos, se solicitó el sello y firma de consentimiento del director, ya que es fundamental para la protección de las personas que participarán como voluntarios en la investigación, luego se realizará la recolección de los datos mediante los instrumentos de investigación.

Protección de los Derechos Humanos de los Sujetos en Estudio

Según el código de Ética del Psicólogo Peruano se hace referencia a los siguientes artículos: Art. 81. El investigador debe informar al participante de todas las características de la investigación que puedan influir en su decisión de participar, y de explicar otros aspectos de la investigación. El no revelar aquello que es pertinente añade peso a la responsabilidad del investigador, pues tiene obligación de proteger el bienestar y dignidad del participante.

Art 87.- La información obtenida sobre los participantes de una investigación durante el curso de la misma es confidencial, a menos que haya habido un acuerdo contrario previo.

III. RESULTADOS

Análisis de datos

Tabla: N° 02

Inteligencia Emocional y los niveles de ansiedad. Estudiantes 5to. Grado de secundaria

Componentes	Correlación de Pearson	<i>p</i>
Inteligencia emocional		
Ansiedad como estado	0.246	0.021
Ansiedad como rasgo	0.368	0.000

Fuente: Base de datos de la investigación.

Interpretación: El nivel de significancia que establece como regla de decisión en la prueba estadística en Rho de Spearman es; $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0). Y de acuerdo a los resultados que muestra la tabla N° 02, es 0,021, lo que significa, que de acuerdo al baremos de estimación de correlacion de Spearman; la correlacion es positiva baja. Además el nivel de significación es mayor que 0,05, esto indica que existe una significación baja, luego podemos concluir que; la inteligencia emocional se relaciona positivamente con el nivel la ansiedad de los estudiantes de educación secundaria. Es decir, se puede apreciar que existe una correlación positiva entre la inteligencia Emocional y el nivel de ansiedad como **Estado y Rasgo** en los estudiantes de 5to. Grado de secundaria. Esto significa que el nivel de ansiedad de los estudiantes se manifiesta de manera positiva con respecto a las palpitaciones, ahogo o dificultad para respirar, sudoración, opresión en el pecho, sensación de atragantarse, mareo, náuseas, hormigueo, escalofríos, sensación de irrealidad. Muchas de estas manifestaciones se expresan en las exposiciones y en las participaciones académicas en sus aulas.

Tabla N° 03

Componente Interpersonal de Inteligencia emocional de los estudiantes de 5to. Grado de secundaria.

Nivel	f	%
Excelente desarrollada	1	1.1
Muy bien desarrollada	8	9.1
Bien desarrollada	8	9.1
Promedio	50	56.8
Mal desarrollada	12	13.6
Necesita mejorarse	6	6.8
Nivel de desarrollo bajo	3	3.4
Total	88	100.0

Fuente: Base de datos de la investigación.

Interpretación. En la tabla N° 03 se puede visualizar que el 56.8% de los estudiantes alcanzan un nivel promedio con respecto al componente interpersonal de la inteligencia emocional; el 13.6% evidencia un nivel mal desarrollado; el 9.1% tiene el nivel muy bien desarrollada; el 6.8% de los estudiantes registra un nivel que necesita mejorarse; también tenemos 3.4% de los estudiantes que registra un nivel de desarrollo bajo y un 1.1% de los estudiantes logra un nivel de excelente desarrollado. Ello significa que los estudiantes han alcanzado un nivel promedio en el desarrollo de la inteligencia interpersonal, lo que significa que dichos estudiantes en promedio desarrollan; las relaciones buenas, gustan participar en trabajos en equipo, se comprometen relación con otros y se comunican de manera natural.

Tabla N° 04

Componente Intrapersonal de inteligencia emocional de los estudiantes de 5to grado de secundaria

Nivel	F	%
Excelente desarrollada	0	0.0
Muy bien desarrollada	1	1.1
Bien desarrollada	12	13.6
Promedio	57	64.8
Mal desarrollada	13	14.8
Necesita mejorarse	5	5.7
Nivel de desarrollo bajo	0	0.0
Total	88	100.0

Fuente: Base de datos de la investigación

Interpretación.- En la tabla N° 04 se puede visualizar que el 64.8% de los estudiantes logra un nivel promedio en la inteligencia intrapersonal ; el 14.8% registra un nivel mal desarrollada; el 13.6% tiene un nivel bien desarrollada; el 5.7% de los estudiantes registra un nivel que necesita mejorarse; solo un 1.1% logra un nivel muy bien desarrollado. Por lo tanto, los estudiantes han desarrollado en promedio su inteligencia intrapersonal, lo que significa que los estudiantes en promedio desarrollan la relación consigo mismo; son capaces de entender su mundo interior, sus emociones y pensamientos; sentirse mejor consigo mismo; es capaz de observar sus propias emociones sentimientos y además son capaces de autorregularse en sus comportamientos.

Tabla N° 05

Componente manejo estrés de Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to grado de secundaria

Nivel	F	%
Excelente desarrollada	2	2.3
Muy bien desarrollada	4	4.5
Bien desarrollada	21	23.9
Promedio	52	59.1
Mal desarrollada	3	3.4
Necesita mejorarse	5	5.7
Nivel de desarrollo bajo	1	1.1
Total	88	100,0

Fuente: Base de datos de la investigación.

Interpretación.- En la tabla N° 05 se puede observar que en el componente manejo estrés de Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to grado manifiestan; el 59.1% alcanzan un nivel promedio; el 23.9% registra un nivel bien desarrollado; el 5.7% registra un nivel que necesita mejorarse; el 4.5% de registra un nivel muy bien desarrollada; solo un 2.3% logra un nivel muy bien desarrollado. Lo que significa, que los estudiantes en su gran mayoría han desarrollado en promedio el manejo de estrés emocional, es decir, que los estudiantes en promedio son capaces de manejar: su ansiedad, miedo, irritabilidad, sus pensamientos repetitivos, sus relaciones bruscas, sus dolores, su fatiga y sus respiraciones.

Tabla N° 06

Componente de adaptabilidad de inteligencia emocional de los estudiantes de 5to grado de secundaria

Nivel	F	%
Excelente desarrollada	0	0.0
Muy bien desarrollada	1	1.1
Bien desarrollada	1	1.1
Promedio	27	30.7
Mal desarrollada	25	28.4
Necesita mejorarse	21	23.9
Nivel de desarrollo bajo	13	14.8
Total	88	100,0

Fuente: Base de datos de la investigación.

Interpretación.- En la tabla N° 06 se puede evidenciar que, en el componente de adaptabilidad de inteligencia emocional de los estudiantes del 5to de secundaria manifiestan en un 30.7% logran un nivel promedio del desarrollo de adaptabilidad; el 28.4% registra un nivel de mal desarrollado; el 23.9% registra un nivel que necesita mejorarse; el 14.8% de los estudiantes registra un nivel de desarrollo bajo; solo un 1.1% logra un nivel muy bien desarrollado. En tal sentido, los estudiantes del 5to de secundaria en promedio alcanzan el componente de adaptabilidad de la inteligencia emocional, lo que significa que los estudiantes están en la capacidad de desarrollar esta habilidad: asumiendo responsablemente de algunos cambios, siendo creativos, proponer nuevas ideas, asumiendo responsabilidades y es capaz de modificar sus comportamientos.

Tabla N° 07

Componente estado de ánimo de Inteligencia emocional de los estudiantes de 5to grado de secundaria

Nivel	F	%
Excelente desarrollada	0	0.0
Muy bien desarrollada	1	1.1
Bien desarrollada	7	8.0
Promedio	47	53.4
Mal desarrollada	21	23.9
Necesita mejorarse	11	12.5
Nivel de desarrollo bajo	1	1.1
Total	88	100,0

Fuente: Base de datos de la investigación

Interpretación. - En la tabla N° 07 se puede evidenciar que, en el componente estado de Ánimo de inteligencia emocional los estudiantes manifiestan en un 53.4% haber logra nivel promedio; el 23.9% registra un nivel mal desarrollado; el 12.5% registra un nivel que necesita mejorarse; el 8.0% de los estudiantes registra un nivel bien desarrollado. Lo que significa, que los estudiantes en su mayoría lograr un nivel promedio sobre el manejo de estado de ánimo, es decir los estudiantes están desarrollado las habilidades de: sentirse satisfecho con si actuar, el disfrute de sí mismo y de mantener actitudes positivas frente a las adversidades.

Tabla N° 08

Nivel de Ansiedad como Estado de los estudiantes de 5to grado de secundaria

Nivel	F	%
Alto	26	29.5
Medio	57	64.8
Bajo	5	5.7
Total	88	100.0

Fuente: Base de datos de la investigación

Interpretación.- En la tabla N° 08 observamos, que el nivel de ansiedad como estado en los estudiantes de 5to de secundaria es alto en 29.5%, el nivel de

ansiedad es medio en 64.8% y es bajo en 5.7%. Por lo tanto, los estudiantes en su mayoría tienen un nivel de ansiedad medio, lo que significa que los estudiantes muestran en un porcentaje sentimientos, celos, miedo y nerviosismo en el proceso de sus aprendizajes o actividades académicas.

Tabla N° 09

Nivel de Ansiedad como Rasgo de los estudiantes de 5to grado de secundaria

Nivel	F	%
Alto	37	42.0
Medio	48	54.5
Bajo	3	3.4
Total	88	100.0

Fuente: Base de datos de la investigación

Interpretación. - En la tabla N° 09 observamos que en el nivel de ansiedad como rasgo de los estudiantes en el nivel alto es de 42.0%, en el nivel medio es de 54.5% y en el nivel bajo 3.4% del nivel de ansiedad como rasgo. Lo que significa, que los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución educativa de Jorge Basadre Grohoman demuestran sudoración, dolores de cabeza, problemas de respiración, hostilidad, dificultades para el aprendizaje, concentración, memoria y pensamiento distorsionados.

Tabla N° 10:

Correlación entre los componentes de Inteligencia emocional y la Ansiedad como Estado de los estudiantes de 5to A y B de la I.E. "Jorge Basadre Grohman, Huaraz, 2018.

Componentes Inteligencia emocional	Correlación de Spearman	Correlación de Pearson	<i>P</i>
Intrapersonal	0.104		0.337
Interpersonal	0.244		0.022
Manejo de Estrés		-0.206	0.055
Adaptabilidad	0.296		0.005
Estado de animo		-0.042	0.696

Fuente: Base de datos de la investigación.

Interpretación. - Considerando que el valor de correlación de Pearson y Spearman tiene una significación de: $P > 0.05$, se observa en los resultados de la tabla que la correlación entre los componentes de la inteligencia emocional y la ansiedad de estado de los estudiantes del 5to A y B de la Institución Educativa "Jorge Basadre Grohman" es una correlación positiva baja. Lo que significa que los estudiantes tienen ciertas dificultades para manejar de inmediato su estado emocional, como son los sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Los estudiantes con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad. Los niveles altos de ansiedad-estado son apreciados como intensamente molestos; por tanto, si una persona no puede evitar el estrés que se los causa, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante. Si la persona se ve inundada por la ansiedad-estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional irritante.

Tabla N° 11:

Correlación entre los componentes de Inteligencia emocional y la Ansiedad como Rasgo o peculiar de los estudiantes de 5to A y B de la I.E.”Jorge Basadre Grohman, Huaraz, 2018.

Componentes Inteligencia emocional	Correlación de Spearman	Correlación de Pearson	<i>P</i>
Intrapersonal	0.093		0.391
Interpersonal	0.418		0.000
Manejo de Estrés		-0.394	0.000
Adaptabilidad	0.337		0.001
Estado de animo		0.116	0.282

Fuente: Base de datos de la investigación.

Interpretación. - Considerando que el valor de correlación de Pearson y Spearman tiene una significación de : $P > 0.05$, se observa en los resultados de la tabla que la correlación entre los componentes de inteligencia emocional y la ansiedad de Rasgo en los estudiantes del 5to A y B de la Institución Educativa “Jorge Basadre grohoman” es una correlación positiva promedio . Ello significa que, los estudiantes ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Asimismo, y de forma general, los estudiantes con altos valores de ansiedad-rasgo perciben las situaciones y contextos evaluativos como más amenazantes que aquellos otros que presentan menores niveles de ansiedad-rasgo

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Discusión de resultados.

Para el presente estudio se planteó como objetivo general determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes de secundaria los resultados nos refieren que si existe relación positiva baja entre inteligencia emocional y nivel de ansiedad. Este estudio coincide con los hallazgos de investigaciones de **Cazalla, N. (2014)**. Investigación de tipo cuantitativo, cuyos objetivos fueron comprobar la relación existente entre Inteligencia Emocional Percibida, Ansiedad y Afectos. Encontraron que existen correlaciones significativas entre las escalas de los instrumentos. Por lo tanto, existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el nivel de ansiedad. Según **Bar-On (1997)**, la describe como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva. Por lo tanto, se infiere la importancia de la inteligencia emocional para reforzar nuevos aprendizajes de inteligencia emocional y así los alumnos conocerse y aprender a manejar una buena interacción interpersonal e intrapersonal.

Dentro de los componentes podemos sintetizar que en el **componente interpersonal** de la inteligencia emocional el 56.8% de los estudiantes alcanzan un nivel promedio, no obstante, el 13.6 % muestra mal desarrollado; mostrando que a los alumnos les falta manejar la capacidad de mantener relaciones sociales. Como refiere **Bar On** Relaciones interpersonales Capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias que están caracterizadas por la intimidad y el deseo de dar y recibir afecto. Otro de los componentes es; Identificar la relación entre los **componente intrapersonal** y nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria, dicho objetivo se ha alcanzado que el 64.8% de los estudiantes logra un nivel promedio; el 14.8% registra un nivel mal desarrollado; es decir que los estudiantes no pueden manejar sus propias emociones por falta de reforzamiento en conocerse a sí mismo y estando en último año de secundaria se sienten inseguros. Como manifiesta **BarOn**, Es el Conocimiento emocional de

sí mismo capacidad que muestra el individuo de reconocer sus propios sentimientos y seguridad que es la capacidad que tiene el individuo de expresar sus sentimientos, creencias y pensamientos y defender sus propios derechos en una forma no destructiva. Con respecto al **Componente manejo estrés** de Inteligencia Emocional de los estudiantes del 5to grado de secundaria se observa un 59.1% de los alumnos se encuentran en un nivel promedio, lo cual nos quiere decir que la mitad ellos no manejan muy bien el estrés, ya que se saturan con los exámenes, exposiciones y las tareas encomendadas para la casa y un 23.9% de los alumnos respondieron muy bien desarrollado esto nos quiere decir que los alumnos por el hecho de abarcar trabajos diversos en el colegio y no manteniendo el control de impulsos por lo tanto llegan a estresarse, como **BarOn** refiere Tolerancia a la tensión es la capacidad que tiene el individuo de resistir a las circunstancias adversas y a las situaciones llenas de tensión sin “desmoronarse” enfrentando activa y positivamente la tensión y el control de los impulsos que es la capacidad que muestra el individuo para resistir y controlar un impulso, arranque o tentación de actuar.

Por otra parte, entre el **componente de adaptabilidad** y nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nacional, Huaraz, 2018. En ese sentido los resultados nos manifiestan un 30.7% alcanzan un nivel promedio; y un 28.4% mal desarrollado; haciendo referencia que los estudiantes no se adaptan a las realidades problemáticas que el colegio impone En tal sentido **BarOn** manifiesta que Adaptabilidad es la capacidad para identificar y definir los problemas así como para generar y aplicar potencialmente las solicitudes efectivas, la cual se muestra en los resultados aplicados a los estudiantes del nivel secundario.

En el **componente estado de ánimo** de Inteligencia emocional de los estudiantes de 5to grado de secundaria el 53.4% de los alumnos alcanza un nivel promedio y el 23.9% de los alumnos alcanza un mal desarrollado, esto hace referencia que los alumnos mantienen un estado de ánimo de intranquilidad ya que al pensar en los trabajos, en que van hacer al culminar el colegio ya que ellos se encuentran en el quinto año, el estado de ánimo se encuentra en desbalance por la misma preocupación; Según Goleman (1995), refiere. Conciencia emocional: es decir,

ser consciente de uno mismo, conocer la propia existencia y, sobre todo, el propio sentimiento de vida, lo que a su vez es fundamental para el autocontrol.

Y con respecto al **Nivel de Ansiedad como Estado**, los estudiantes el 64.8 % de los alumnos muestran un nivel promedio y un 29.5% de los estudiantes muestra un nivel alto, significando que los alumnos manifiestan un estado emocional transitorio ya que esto conlleva que los alumnos sientan leves molestias al momento de exponer en frente a sus compañeros como refiere **Doll y Lyon (1998)**. Estudios epidemiológicos indican que los desórdenes de ansiedad durante el desarrollo afectan aproximadamente al 9% de los niños **Berstein y Borchardt (1991)** y entre el 13 y el 17% de los jóvenes **Kashani y Orvaschel (1990)**. Otras referencias indican que entre el 10 y el 20% de los escolares se ven afectados por problemas relacionados con la ansiedad **Barret (1998)**. Y por otro lado vemos el Nivel de **Ansiedad como Rasgo** de los estudiantes que el 54.5 % de los estudiantes manifiestan niveles medios de ansiedad rasgo y un 42.0 % de los estudiantes un nivel alto, significando que los alumnos manifiestan ansiedad de propensión ansiosa ya que se sienten preocupados por el que harán al culminar el quinto año de secundaria, el cómo postularan, que carrera profesional estudiaran, esto hace que las críticas sociales estén generando ansiedad rasgo. Como refiere **Spielberger (1972)**, ha precisado que la ansiedad estado hace referencia a un estado emocional, transitorio y fluctuante, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. El nivel de un estado de ansiedad debería ser alto en circunstancias que sean percibidas por el individuo como amenazantes y bajo en situaciones no amenazantes, o en circunstancias en que, aun existiendo peligro, éste no es percibido como amenazante. Por su parte, la ansiedad rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una predisposición, tendencia o rasgo a percibir las situaciones, cualesquiera que estas sean, como amenazadoras. Algunos individuos tienen tendencia a volverse ansiosos más a menudo y en más situaciones diferentes a otros. Además, es relativamente permanente a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones.

Por otra parte, definen. La ansiedad es una experiencia emocional que todos estamos familiarizados con ella, pero no por eso fácil de definir. La ansiedad es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta y también vemos las investigaciones de **Spielberger (1972, citado en González – Vigil, 2008)** indica que la persona con un nivel elevado de ansiedad rasgo presenta una ansiedad estado también elevada. Sin embargo, una persona con un nivel de ansiedad rasgo bajo, puede mostrar de forma puntual reacciones de ansiedad de elevada intensidad ante situaciones que perciba como amenazantes (ansiedad estado). Según, Lau, Eley y 43 Stevenson (2006, citados en González – Vigil, 2008), la personalidad o el temperamento están a la base de la ansiedad rasgo, siendo esta potencialmente hereditaria. Los autores plantean que la ansiedad rasgo se expresa a través de niveles de ansiedad estado bajo circunstancias amenazantes, lo cual podría representar un proceso de interacción entre el factor genético de vulnerabilidad (ansiedad rasgo) y el estresor del medio ambiente. Con respecto a la investigación observamos que se asemejan los resultados

Goleman (1998), describe la inteligencia emocional como la capacidad potencial que determina el aprendizaje de habilidades prácticas basadas en uno de los siguientes cinco elementos compositivos: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación. Por otro lado, nuestra competencia emocional muestra hasta qué punto hemos sabido trasladar este potencial a nuestro mundo laboral.

(Reyes, 2011) La ansiedad es una reacción de tensión sin causa aparente, más difusa y menos focalizada que los miedos y las fobias. La reacción emocional ante un peligro o amenaza se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales, se le asignan otros sinónimos como nerviosismo, inquietud, tensión, referente a esta experiencia se experimentan sensaciones como angustia, miedo e inseguridad. La ansiedad es una respuesta emocional, que variará según el estímulo que la produzca, y suele venir acompañada de sentimientos de inquietud, recelo, miedo y nerviosismo.

Habitualmente está asociada a preocupaciones excesivas. Se puede considerar también como una expectativa aprensiva. La ansiedad es una reacción autónoma de un organismo tras la presentación de algún estímulo nocivo. Una propiedad importante de la ansiedad es su naturaleza anticipatoria, que la confiere un valor funcional importante, por su utilidad biológico-adaptativa. Esta utilidad, no obstante, se convierte en desadaptativa cuando, como en la ansiedad clínica, se anticipa un peligro irreal. En lo que nos respalda

Goleman (1999) dio una gran importancia a la conciencia emocional, ya que constituye una competencia personal que determina el modo en que el sujeto se relaciona consigo mismo, y a la vez está influida por el factor social. Todas las experiencias personales vividas, observadas o imaginadas pasarán a formar parte del conocimiento previo del sujeto y, acumuladas, le ayudarán a interpretar el entorno con su memoria personal e influirán en sus emociones. Por lo tanto, se infiere que los estudiantes van a tener un buen manejo de la ansiedad ante situaciones problemáticas y así mismo un buen manejo de emociones por lo que puede pasar es reforzar en controlar la ansiedad ya que los estudiantes por el hecho de estar en quinto año, la preocupación y la oscilación es constante; pudiendo mejorar la calidad de vida tanto en pensamiento y comportamiento. También se infiere que los alumnos del quinto año puedan manejar y reforzar las relaciones interpersonales, intrapersonales de manera adecuada, respetando las emociones de los demás. Con respecto a la Correlación entre los componentes de Inteligencia emocional y la Ansiedad como Estado Existe una relación significativa entre el componente Interpersonal y la Ansiedad como estado .También existe una relación entre el componente Adaptabilidad y la Ansiedad como estado .no obstante encontramos también que No existe una relación significativa entre los componentes Intrapersonal, Manejo de estrés y estado de ánimo, con la Ansiedad cómo y por otra parte vemos que en la Correlación entre los componentes de Inteligencia emocional y la Ansiedad como Rasgo o peculiar Existe una relación entre el componente interpersonal y la Ansiedad como rasgo, existe una relación entre el componente Adaptabilidad y la Ansiedad como rasgo, encontrando también que No existe una relación significativa entre los componentes Intrapersonal, Manejo de estrés y estado de ánimo, con la Ansiedad como rasgo esto significa que los alumnos manifiestan ansiedad y a la vez no pueden manejar ni identificar sus propias emociones, al no poder encontrar un conocimiento

emocional de sí mismo no puedan manejar el estrés que genera y esto así desequilibrando su estado de ánimo.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

- La relación de la inteligencia emocional y nivel de ansiedad es positiva baja en los estudiantes del quinto año A y B de secundaria en la Institución Educativa “Jorge Basadre Grohoman, Huaraz, 2018”, ya que los resultados de la correlación de Pearson y Spearman lo confirman.
- El nivel de inteligencia emocional es de nivel promedio en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nacional, Huaraz, 2018.
- Los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohoman es de nivel promedio en su gran mayoría. Ya que los resultados de ansiedad de rasgo son de 54% promedio en los estudiantes.
- La relación entre el componente de la inteligencia emocional y nivel de ansiedad de estado es positiva baja en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa “Jorge Basadre Grohoman”, Huaraz, 2018. Lo que significa que los estudiantes tienen ciertas dificultades para manejar de inmediato su estado emocional, como son los sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos
- La relación entre los componentes de la inteligencia emocional y nivel de ansiedad de rasgo es positiva promedio en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa “Jorge Basadre Grohoman”, Huaraz, 2018. Lo que significa que, ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Asimismo, y de forma general, los estudiantes con altos valores de ansiedad-rasgo perciben las situaciones y contextos evaluativos como más

amenazantes que aquellos otros que presentan menores niveles de ansiedad-rasgo

Recomendaciones:

- ψ Presentar a la Institución Educativa los resultados de la investigación, para que sean considerados en la elaboración y realización de Planes y programas que susciten y fortifiquen en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria la capacidad para incrementar sus habilidades de cada uno de ellos, mejorando y fortaleciendo su inteligencia emocional y la ansiedad que presentan los estudiantes.

- ψ A las autoridades de la Institución Educativa Organizar e implementar grupos de asesoría personal con la participación de un equipo educativo multidisciplinario para brindarles información acerca del manejo de la inteligencia emocional en sus actividades diversas.

- ψ A todos los docentes y Padres de Familia generar espacios para que las estudiantes tomen la iniciativa de trabajar en equipo con temas desde su contexto, en los cuales pongan en práctica sus capacidades y habilidades sociales para que expresen así manejar de la mejor forma su inteligencia emocional

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Boeree, G. (1998). Teoría de la personalidad de Erik Erikson. Traducido al castellano por Dr. Gautier. (2002), paia, editorial. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/Erikson.htm>
- Carrillo S. (2016). Inteligencia emocional y ansiedad de rasgo – estado en los futuros docentes. Lima- Perú.
- Feldman, R., Olds, S. & Papalia, D. (2005). Desarrollo Humano (9ed.). Bogotá, Colombia: McGraw-Hill Interamericana, S.A.
- García, E. (2008). Nivel de ansiedad y evaluación del desempeño. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Goleman, D. (1999). La práctica de la Inteligencia Emocional. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books (trad. cast.: Inteligencia Emocional. Barcelona: Paidós, 1997).
- López Munguía O. (2008) La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes.
- Perea, R. (2002). «Educación para la salud, reto de nuestro tiempo». Educación XXI.
- Reyes T. (2011). Trastornos de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento. Escuela de Psiquiatría. Universidad Complutense –Madrid.
- Rodríguez De A. (2012) Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. Edit. Universidad de Málaga. Colombia.
- San Martín M. (2013). Inteligencia emocional y su relación con los Trastorno de Ansiedad Generalizada. México.

Pinel, J. (2007). Biopsicología (6a. ed.) España: Pearson Adison Wesley.

Puchol, D. (2003). Los trastornos de ansiedad: la epidemia del siglo XXI. España.

Consultado el día 27 de marzo del 2013. Disponible en:

<http://www.psicologiacientifica.com/trastornos-de-ansiedad-epidemia/>.

Rojas, E. (1994). La Ansiedad: cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones (8a. ed.) España: Ediciones temas de hoy.

Salovey, R y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality.

ANEXOS

Anexo n° 01

**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR
PRUEBAS DE PROYECTO DE TESIS**

SEÑOR: TORRES LLANOS JOAQUÍN
DIRECTOR DE LA I.E.P. “JORGE BASADRE GROHMAN”

Señor Director, reciba usted un cálido y afectuoso saludo y al mismo tiempo permítame exponerle lo siguiente:

Yo **William Marx Herrera Espinoza**, Profesional, **BACHILLER** de la carrera de PSICOLOGIA, con DNI n° 45638515, que por motivos académicos, es necesario el desarrollo de un proyecto de investigación, titulado **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. “JORGE BASADRE GROHMAN - HUARAZ - 2018.**

Consistente en correlacionar la inteligencia emocional y niveles de ansiedad. Siendo éste requisito indispensable para la aprobación de dicha TESIS

Por tal motivo, solicito a Ud. Para lo cual me autorice realizar la actividad antes mencionada, con el fin de medir la inteligencia emocional y nivel de ansiedad de los alumnos del 5to de secundaria sección A Y B. también así orientar a los alumnos en dichos temas de investigación.

Por tanto, agradeceré a usted acceda a mi petición por ser de justicia, Teniendo en cuenta que dicha actividad será beneficiosa tanto para el estudiante, y el Centro Educativo.

Huaraz, 25 de abril del 2018.

Anexo N° 02
INVENTARIO EMOCIONAL ICE-BARON DE INTELIGENCIA

NOMBRES Y APELLIDOS: _____
 EDAD: _____ GRADO: _____ SECCIÓN: _____ COLEGIO: _____ FECHA: _____

INTRUCCIONES: Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas: (1). **MUY RARA VEZ.** (2) **RARA VEZ.** (3) **A MENUDO.** (4) **MUY A MENUDO**
 Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORIA DE LUGARES.** Elige una, y sola **UNA** respuesta para cada oración y coloca un aspa sobre el número que corresponde a tu respuesta, por ejemplo, si tu respuesta es rara vez, haz un aspa sobre el

		MUY RARA VEZ	RARA VEZ	A ME NUDO	M U Y A M E N U D O
1	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2	Soy muy bueno (a) para comprender como se siente la gente.	1	2	3	4
3	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4	Soy feliz.	1	2	3	4
5	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6	Me es difícil controlar mi cólera	1	2	3	4
7	Es fácil decirle a la gente como me siento.	1	2	3	4
8	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9	Me siento seguro(a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11	Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23	Me agrada sonreír.	1	2	3	4
24	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4

25	No me doy por vencido(a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26	Tengo mal genio	1	2	3	4
27	Nada me molesta.	1	2	3	4
28	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33	Debo decir siempre la verdad	1	2	3	4
34	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35	Me molesto fácilmente	1	2	3	4
36	Me agrada hacer cosas para los demás	1	2	3	4
37	No me siento muy feliz	1	2	3	4
38	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39	Demoro en molestarme	1	2	3	4
40	Me siento bien conmigo mismo (a)	1	2	3	4
41	Hago amigos fácilmente	1	2	3	4
42	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43	Para mí es fácil decirle trato a las personas como me siento.	1	2	3	4
44	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46	Cuando estoy molesto(a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47	Me siento feliz con la clase de persona que soy	1	2	3	4
48	Soy bueno (a) resolviendo problemas	1	2	3	4
49	Para mí es difícil esperar mi turno	1	2	3	4
50	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51	Me agradan mis amigos	1	2	3	4
52	No tengo días malos	1	2	3	4
53	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54	Me disgusto fácilmente	1	2	3	4
55	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57	Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58	Cuando me molesto actuó sin pensar	1	2	3	4
59	Se cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
60	Me gusta la forma como me veo	1	2	3	4

RESULTADOS:

CAPACIDAD EMOCIONAL	PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
TOTAL COCIENTE EMOCIONAL.		
INTRAPERSONAL: Conocimiento de sí mismo. Seguridad. Autoestima. Autorrealización. Independencia		
INTERPERSONAL: Relaciones interpersonales. Responsabilidad social. Empatía		
ADAPTABILIDAD: Solución de problemas. Prueba de la realidad. Flexibilidad		
MANEJO DE ESTRÉS: Tolerancia a la tensión. Control de impulsos		
ESTADO DE ANIMO: Felicidad. Optimismo		
IMPRESIÓN POSITIVA		