

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**TESIS DE GRADO**  
**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL**  
**ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS**  
**INTEGRALES DE LA UMSA**

**POR: RONALD RAMIRO AGUILAR MANRIQUEZ**

**TUTOR: LIC. LUIS ADRIAN CARDOZO GUTIERREZ**

**LA PAZ – BOLIVIA**  
**Mayo, 2019**

## **DEDICATORIA**

Al amigo fiel que durante 16 años me dio tantas alegrías, querido “Napoleón”.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi tutor Lic. Adrián Cardozo por la paciencia, consejos y disposición, brindándome confianza para poder recurrir a su capacidad y experiencia en la realización de este trabajo.

Agradecer a mis tribunales Lic. Marcos Fernández y el Lic. Javier de la Riva por sus constantes aclaraciones, ideas, sugerencias y ajustes que fueron incorporados en el presente trabajo de investigación.

## RESUMEN

La práctica deportiva tiene muchos beneficios para la salud. Así, el ejercicio es fundamental en el control y tratamiento de enfermedades como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad, la diabetes y la enfermedad coronaria, así como en dolencias respiratorias, etc.

En este sentido, no resulta extraño pensar que el deporte es beneficioso para la salud mental. Sin embargo, los resultados de esta investigación nos indican que los deportistas competitivos están expuestos a situaciones de presión social, familiar individual que tiene como consecuencia la falta de capacidad para desarrollar capacidades inherentes a la Inteligencia emocional.

Este estudio tuvo como meta, profundizar sobre la relación que existe entre el afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional de Universitarios de las Escuelas Deportivas Integrales de la UMSA.

Los resultados son concluyentes e indican que los estudiantes que son parte de las selecciones deportivas en las disciplinas de Vóley y Básquet sostienen un afrontamiento del estrés favorable pero no óptimo y un nivel bajo en el desarrollo de capacidades inherentes a la Inteligencia Emocional.

A esta realidad será necesario ver el fenómeno con mayor profundidad y poner más atención a los procesos psicológicos que experimentan estos atletas y lograr desde instancias institucionales favorecer el fortalecimiento de habilidades deportivas - táctica y técnica -, y a su vez fortalecer y desarrollar habilidades y capacidades que contribuyan al aspecto emocional.

El éxito en el desempeño como deportistas dependerá de un trabajo integral que comprenda la importancia de la psicología deportiva y que a corto o mediano plazo tenga como resultado favorecer a estos estudiantes que tienen como objetivo, situar a la Universidad en un plano competitivo a nivel deportivo en la ciudad de La Paz.

## INDICE

<b>INTRODUCCION .....</b>	<b>1</b>
---------------------------	----------

### CAPITULO I

<b>1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACION.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 ÁREA PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 OBJETIVOS .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3.1 OBJETIVO GENERAL .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4 JUSTIFICACION .....</b>	<b>6</b>
<b>1.5 HIPÓTESIS.....</b>	<b>8</b>

### CAPITULO II

<b>2. MARCO TEORICO .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.1 INTELIGENCIA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.2 EMOCIÓN .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>15</b>
<b>a) CONCEPTOS Y ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1.4 LOS INICIOS EN LA VINCULACIÓN DE LA EMOCION Y LA COGNICION .....</b>	<b>21</b>
<b>2.1.5 JUSTIFICACIÓN DEL CONSTRUCTO INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>24</b>

2.1.6	<b>MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	25
	<b>a) MODELO DE BAR- ON</b> .....	27
<b>2.2</b>	<b>AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS</b> .....	32
2.2.1	<b>CONCEPTOS DE ESTRÉS</b> .....	32
2.2.2	<b>CONCEPTOS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS</b> .....	33
	<b>a) MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO DIRECTOS</b> .....	34
	<b>b) METODOS DE AFRONTAMIENTO DEFENSIVOS</b> .....	35
	<b>c) EL ANÁLISIS DE AFRONTAMIENTO PREVENTIVO DE MATHENY´S</b> .....	36
2.2.3	<b>SELECCIÓN DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO</b> .....	37
2.2.4	<b>ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS</b> .....	38
2.2.5	<b>FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO</b> .....	40
2.2.6	<b>ESTATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b> .....	41
2.2.7	<b>CONDICIONANTES DEL AFRONTAMIENTO</b> .....	41
	<b>a) CONDICIONANTES DE LA SITUACIÓN</b> .....	42
	<b>b) CONDICIONANTES INDIVIDUALES</b> .....	44
2.2.8	<b>EFICACIA DEL AFRONTAMIENTO</b> .....	45
<b>2.3</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO</b> .....	45
2.3.1	<b>BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA</b> .....	46
	<b>a) SOBRE EL CORAZÓN</b> .....	46
	<b>b) SOBRE EL SISTEMA CIRCULATORIO</b> .....	46
	<b>c) SOBRE EL METABOLISMO</b> .....	47
	<b>d) SOBRE EL TABAQUISMO</b> .....	47
	<b>e) SOBRE LOS ASPECTOS PSICOLOGICOS</b> .....	47

<b>f) SOBRE EL APARATO LOCOMOTOR.....</b>	<b>47</b>
<b>2.4 MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>48</b>
<b>2.4.1 RESEÑA HISTORICA.....</b>	<b>49</b>
<b>2.4.2 ESCUELAS DEPORTIVAS INTEGRALES.....</b>	<b>49</b>
<b>2.4.3 VISION INSTITUCIONAL.....</b>	<b>50</b>
<b>2.4.4 MISION.....</b>	<b>50</b>
<b>2.4.5 VISION.....</b>	<b>50</b>
<b>2.4.6 ORGANIZACIÓN.....</b>	<b>51</b>

### **CAPITULO III**

<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>53</b>
<b>3.1 TIPO DE ESTUDIO.....</b>	<b>53</b>
<b>3.2 DISEÑO DE INVESTIGACION.....</b>	<b>53</b>
<b>3.3 DEFINICION DE VARIABLES.....</b>	<b>53</b>
<b>3.4 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....</b>	<b>54</b>
<b>3.5 POBLACION Y MUESTRA.....</b>	<b>56</b>
<b>3.5.1 POBLACION.....</b>	<b>56</b>
<b>3.5.2 MUESTRA.....</b>	<b>56</b>
<b>a) CRITERIOS DE SELECCIÓN.....</b>	<b>56</b>
<b>b) TIPO DE MUESTRA.....</b>	<b>57</b>
<b>c) TAMAÑO DE LA MUESTRA.....</b>	<b>57</b>
<b>3.6 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>57</b>
<b>3.6.1 INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL EQ-i.....</b>	<b>57</b>

3.6.2 ESCALA DE AFRONTAMIENTO ACS.....	58
--	----

## **CAPITULO IV**

<b>4. ANALISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>61</b>
<b>4.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS .....</b>	<b>61</b>
4.1.1 SEXO.....	61
4.1.2 DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA POR EDAD .....	62
4.1.3 DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA POR DISCIPLINA .....	64
<b>4.2 RESULTADOS DE AFRONTAMIENTO .....</b>	<b>65</b>
4.2.1 EVALUACIÓN GENERAL DE AFRONTAMIENTO .....	65
4.2.2 ANÁLISIS POR DIMENSIONES DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS .....	66
4.2.3 ANÁLISIS POR INDICADORES DEL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.....	68
<b>4.3 RESULTADOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>77</b>
4.3.1 EVALUACIÓN GENERAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	77
4.3.2 ANALISIS POR DIMENSIONES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	78
4.3.3 ANALISIS POR INDICADORES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	81
<b>4.4 ESTADISTICOS DESCRIPTIVOS Y CORRELACIÓN DE         VARIABLES.....</b>	<b>91</b>

## **CAPITULO V**

<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>94</b>
---	-----------



5.1 CONCLUSIONES.....	94
5.2 RECOMENDACIONES .....	99
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>101</b>

## **ANEXOS**

<b>A. EVALUACIÓN DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS .....</b>	<b>107</b>
<b>B. EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>110</b>
<b>C. SOLICITUD PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBAS .....</b>	<b>114</b>
<b>D. CARTA DE APROBACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBAS ....</b>	<b>115</b>
<b>E. REPORTE FOTOGRÁFICO .....</b>	<b>116</b>
<b>F. DISTRIBUCIÓN TOTAL DE CASOS POR DISCIPLINAS 2018 .....</b>	<b>118</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO N°1: DISTRIBUCION PORCENTUAL DE CASOS POR SEXO .....</b>	<b>61</b>
<b>GRÁFICO N°2: DISTRIBUCION PORCENTUAL POR RANGOS DE EDAD EN VARONES.....</b>	<b>62</b>
<b>GRÁFICO N°3: DISTRIBUCION PORCENTUAL POR RANGOS DE EDAD EN MUJERES.....</b>	<b>63</b>
<b>GRÁFICO N°4: DISTRIBUCION DE CASOS POR SEXO Y DISCIPLINA .....</b>	<b>64</b>
<b>GRÁFICO N°5: RESULTADOS DE LA DIMENSION - ACCION POSITIVA Y ESFORZADA.....</b>	<b>66</b>
<b>GRÁFICO N°6: RESULTADOS DE LA DIMENSION – HUIDA INTROPUNITIVA .....</b>	<b>67</b>
<b>GRÁFICO N°7: RESULTADOS DE LA DIMENSION - ACCION POSITIVA HEDONISTA E INTRAVERSIÓN.....</b>	<b>67</b>
<b>GRÁFICO N°8: CONCETRACIÓN EN RESOLVER EL PROBLEMA .....</b>	<b>68</b>
<b>GRÁFICO N°9: ESFROZARSE Y TENER ÉXITO .....</b>	<b>68</b>
<b>GRÁFICO N°10: ESFROZARSE Y TENER ÉXITO .....</b>	<b>69</b>
<b>GRÁFICO N°11: ACCIÓN SOCIAL .....</b>	<b>70</b>
<b>GRÁFICO N°12: FIJARSE EN LO POSITIVO.....</b>	<b>70</b>
<b>GRÁFICO N°13: BUSCAR PERTENENCIA.....</b>	<b>71</b>
<b>GRÁFICO N°14: ESTRATEGIA DE FALTA DE AFRONTAMIENTO .....</b>	<b>71</b>
<b>GRÁFICO N°15: AUTOCULPARSE .....</b>	<b>72</b>
<b>GRÁFICO N°16: BUSCAR APOYO ESPIRITUAL .....</b>	<b>73</b>
<b>GRÁFICO N°17: DISTRACCIÓN FÍSICA .....</b>	<b>73</b>
<b>GRÁFICO N°18: BUSCAR DIVERSIONES RELAJADAS .....</b>	<b>74</b>
<b>GRÁFICO N°19: RESERVADO PARA SÍ.....</b>	<b>74</b>

<b>GRÁFICO N°20: BUSCAR APOYO SOCIAL.....</b>	<b>75</b>
<b>GRÁFICO N°21: REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN .....</b>	<b>76</b>
<b>GRÁFICO N°22: IGNORAR EL PROBLEMA .....</b>	<b>76</b>
<b>GRÁFICO N°23: HABILIDADES INTRAPERSONALES.....</b>	<b>78</b>
<b>GRÁFICO N°24: HABILIDADES INTERPERSONALES .....</b>	<b>79</b>
<b>GRÁFICO N°25: ADAPTABILIDAD .....</b>	<b>79</b>
<b>GRÁFICO N°26: MANEJO DEL ESTRÉS.....</b>	<b>80</b>
<b>GRÁFICO N°27: ESTADO ANÍMICO EN GENERAL.....</b>	<b>81</b>
<b>GRÁFICO N°28: AUTOPERCEPCIÓN .....</b>	<b>81</b>
<b>GRÁFICO N°29: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL .....</b>	<b>82</b>
<b>GRÁFICO N°30: ASERTIVIDAD .....</b>	<b>83</b>
<b>GRÁFICO N°31: AUTO ACTUALIZACIÓN .....</b>	<b>83</b>
<b>GRÁFICO N°32: INDEPENDENCIA.....</b>	<b>84</b>
<b>GRÁFICO N°33: EMPATÍA .....</b>	<b>85</b>
<b>GRÁFICO N°34: RESPONSABILIDAD SOCIAL.....</b>	<b>85</b>
<b>GRÁFICO N°35: RELACIONES INTERPERSONALES .....</b>	<b>86</b>
<b>GRÁFICO N°36: SOLUCION DE PROBLEMAS.....</b>	<b>87</b>
<b>GRÁFICO N°37: REALISMO.....</b>	<b>87</b>
<b>GRÁFICO N°38: FLEXIBILIDAD .....</b>	<b>88</b>
<b>GRÁFICO N°39: TOLERANCIA DEL ESTRÉS .....</b>	<b>89</b>
<b>GRÁFICO N°40: CONTROL DE LOS IMPULSOS .....</b>	<b>89</b>
<b>GRÁFICO N°41: OPTIMISMO.....</b>	<b>90</b>
<b>GRÁFICO N°42: FELICIDAD .....</b>	<b>91</b>

## **ÍDICE DE CUADROS**

<b>CUADR N°1:</b> ESQUEMA DEL PLANTEAMIENTO TEÓRICO DEL BAR - ON .....	31
<b>CUADR N°2:</b> ORGANIGRAMA INTITUCIONAL DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS INTEGRALES DE LA UMSA.....	48

## **ÍNDICE DE TABLAS**

<b>TABLA N° 1:</b> SEXO.....	61
<b>TABLA N° 2:</b> RANGOS DE EDAD - HOMBRES.....	62
<b>TABLA N° 3:</b> RANGOS DE EDAD – MUJERES .....	63
<b>TABLA N° 4:</b> DISTRIBUCION POR SEXO DE LA MUESTRA .....	64
<b>TABLA N° 5:</b> EVALUACION GENERAL POR DIMENSIONES E INDICADORES DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO .....	65
<b>TABLA N° 6:</b> EVALUACION POR DIMENSIONES .....	66
<b>TABLA N° 7:</b> EVALUACION GENERAL POR DIMENSIONES E INDICADORES DE LA VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	77
<b>TABLA N° 8:</b> EVALUACION GLOBAL POR DIMENSIONES.....	78
<b>TABLA N° 9:</b> ANALISIS CORRELACIONAL DE VARIABLES .....	91
<b>TABLA N° 10:</b> ESTADISTICOS DESCRIPTIVOS .....	92

## INTRODUCCION

El concepto de inteligencia emocional se hizo evidente a partir de la postura de Daniel Goleman con su libro “Inteligencia Emocional” en el año 1995. Esta publicación permitió la apertura de nuevas posiciones e investigaciones sobre inteligencia emocional y relacionarlas con otros procesos psicológicos. La definición de inteligencia emocional es según Salovey & Mayer (1997):

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

Los resultados de esta investigación han sido tomados en cuenta para describir la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en universitarios que practican deportes y relacionar con aquellos que no llevan a cabo ninguna actividad física competitiva. Las investigaciones como “la Inteligencia emocional y el ajuste psicológico” de Sandra Fulquez Castro en el año 2010, indican que la inteligencia emocional es indispensable para mejorar y/o desarrollar habilidades físicas y bajar síntomas de ansiedad y depresión, especialmente en grupos de adolescentes. Así como mejorar la autoestima y la resolución de problemas.

Salguero Noguera, (2010) menciona en su investigación que las personas que perciben de manera eficaz sus emociones, reparan de forma favorable sus estados de ánimo negativos y así se concentran en su afrontamiento, minimizando las señales de eventos estresantes. Para esto es indispensable determinar los estímulos estresantes con el fin de controlar o aguantar las emociones y conductas negativas.

El descargo emocional a través de diferentes actividades define en la juventud, la consolidación de procesos adecuados de control de las emociones y se conforman como estrategias para el afrontamiento del estrés. Esta investigación pretendía aseverar esta premisa, estudiando la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en jóvenes de 18 a 25 años que llevan a cabo una actividad deportiva y comparar con aquellos que no

la realizan. Y concluir, si en nuestro contexto, específicamente en la Universidad de San Andrés de la ciudad de La Paz, se aprecia esta realidad.

Para esto se realizó una investigación que relaciona y explica la articulación de estos procesos psicológicos. Los resultados en este sentido nos mostrarían si es necesario desarrollar la inteligencia emocional para mejorar las estrategias de afrontamiento del estrés, además permitirá entender si existen diferencias en torno al concepto de sí mismos, estabilidad, dependencia y autocontrol, en el proceso de formación universitaria.

La presente investigación de tesis contiene cuatro capítulos: El primero hace referencia a los objetivos, la justificación y al planteamiento del problema, los cuales permitieron la orientación y ejecución de la presente investigación. El segundo capítulo hace referencia al marco teórico, en ello se sustenta la teoría, conceptos y categorías tomados en cuenta por diferentes autores; señalando las corrientes, investigaciones y premisas sobre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés, tomando en cuenta además la información sobre la institución, contenidos en el marco referencial.

El tercer capítulo hace referencia a la metodología en ello se considera la presente investigación, como una investigación de alcance correlacional, con un diseño no experimental; Así también hace referencia a los instrumentos validados para la presente investigación.

Y el cuarto capítulo hace referencia a: conclusiones y recomendaciones de acuerdo a la evaluación, análisis e interpretación de los resultados que se obtuvieron a partir del trabajo de campo.

# **CAPITULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

# **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACION**

## **1.1 ÁREA PROBLEMÁTICA**

Los estudiantes están expuestos constantemente a tareas estresantes, en sus diferentes ramas de estudio, perciben estresores, amenazas que modifican los estados de ánimo. En especial podemos afirmar que los estudiantes de la UMSA están expuestos a responsabilidades laborales, riesgos, y situaciones estresantes de tipo familiar y personal por condiciones inherentemente socioeconómicas. Esto indica que deben pensar, hacer y decidir tanto racional y emocionalmente de manera correcta. A esto se pone en manifiesto que la sociedad actual esta de frente ante un espectro de consumismo inexorable e inconmensurable de la tecnología, misma que no ha podido repeler los patrones de conducta orientados al estrés diario, es más se habla que estos procesos de alienación característicos de la era moderna son los que agudizan los niveles de estrés, depresión, ansiedad y otros procesos psicológicos desadaptativos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) realizar actividades físicas, ayudan al bienestar de la salud en las personas. Esta misma institución ha elaborado diferentes recomendaciones a nivel mundial para la práctica de actividades físicas, en pro de prevalecer el cuidado de la salud mental y física.

La inteligencia emocional ha determinado desde siempre nuestras decisiones, sin desmerecer el otro aspecto de la inteligencia que es lo racional. Sin embargo, se pone en manifiesto que la edad de la adolescencia y la juventud –etapa de decisiones- los estudiantes están expuestos a un sin número de situaciones que ponen en peligro la salud en general.

El deporte no solo es considerado como ejercicio corporal y mental que ayuda a la salud de las personas, también es caracterizada como conducta humana y actitud lúdica que promueve competencias, desafíos. Sin embargo, hoy observamos que estas prácticas están quedando relegadas por nuevas costumbres contemporáneas, como el uso y abuso de las redes sociales y consumo desmesurado de las nuevas tecnologías.



Ahora bien, el deporte atañe muchas variables que pueden afectar el desarrollo de las personas. Entre estas están íntimamente relacionadas las variables psicológicas. Algunos estudios demuestran que la práctica deportiva permite una notable mejora en procesos como motivación, atención, ansiedad autoconfianza, autocontrol, autorregulación, habilidades interpersonales (Gimeno, Buceta y Pérez Llantada, 2007; 34).

En este sentido cabe profundizar sobre la relación que existe entre la inteligencia emocional y su capacidad para enfrentar a aquellas situaciones estresantes de la vida estudiantil desde un proceso de rutina diaria orientado a la práctica de un deporte. Los estudios sobre inteligencia emocional están empezando a adquirir fuerza, por la importancia que representa en diversas áreas de las ciencias humanas (BarOn & Brown & Thomé, 2000 citado por Gonzales, G. 2007; citado por Echeverría, 56-58).

Los conceptos centrales de la Inteligencia emocional nos indican que este tiene un papel en los estilos de afrontamiento al estrés, en diferentes grupos de personas, tanto en el campo laboral, educativo y de la salud. Los reseñados afirman que las personas con inteligencia emocional se adaptan mejor a situaciones estresantes, experimentan un menor número de emociones negativas inmediatamente después de que opera un estímulo estresante.

Donde los estudiantes están expuestos a diferentes estímulos estresores y en donde ellos mismos deben generar los espacios y las estrategias que les permita tener un estado de ánimo, motivación y sobre todo una inteligencia emocional adecuada, para responder de manera eficaz a los problemas cotidianos.

La realización de actividades o ejercicios físicos se convierten en alicientes para lograr una inteligencia emocional propicia, sin embargo, no todos los estudiantes realizan un deporte o actividad física. Esto presupone que los niveles de estrés pueden estar asociados a la falta de una actividad, ya sea deportiva, artística, otros. En esta investigación se pretendió determinar si el ejercicio físico traducido en un deporte disminuye los niveles de estrés y permite desarrollar las capacidades inherentes a la inteligencia emocional y como el manejo de la ansiedad, mejora el estado de ánimo.

La problemática invita a profundizar sobre el valor de la actividad física en los procesos psicológicos. Y como en nuestra sociedad boliviana el deporte está o no valorado, sabiendo que durante muchas épocas el ejercicio físico ha estado íntimamente asociado a la calidad de vida, siendo este un pilar fundamental en la salud, prevención de enfermedades y bienestar personal (Ardila, R. 2013; 143-145)

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Existe relación entre la inteligencia emocional y los tipos de afrontamiento del estrés en estudiantes que practican las disciplinas de básquet y vóley de las escuelas integrales de la UMSA?

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL**

Describir la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en universitarios que practican las disciplinas de básquet y vóley de las escuelas integrales de la UMSA.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ✓ Describir las capacidades en torno al manejo del estrés en los estudiantes respecto a su vida asociada a la práctica deportiva.
- ✓ Determinar las habilidades interpersonales e intrapersonales que intervienen en la vida cotidiana de estudiantes que practican básquet y vóley.
- ✓ Describir los tipos de afrontamiento que se presentan a la hora de resolver problemas y/o evitar estímulos estresantes en estudiantes que practican básquet y vóley.

## **1.4 JUSTIFICACION**

El valor científico de la investigación fue profundizar sobre la relación que tiene la práctica deportiva competitiva en el desarrollo de la inteligencia emocional y al afrontamiento o desmitificar esto. La práctica deportiva del universitario, dependiendo del grado de competencia puede ser perjudicial en tanto esta genere altos niveles de estrés y dificulte el control de las emociones.

Se debe poner en cuestión ciertos criterios casi irrefutables en la actualidad sobre la práctica del deporte competitivo, y su relación con la psicología. En nuestro contexto no tenemos investigaciones que puedan brindarnos datos relevantes acerca de la temática en estudio.

La etapa de realización de una carrera universitaria se encuentra en la actualidad atravesada por la necesidad de trabajar y de responsabilizarse en muchos casos de una familia o de aportar a la economía familiar. Los estudiantes están bajo presión y expuestos constantemente a situaciones de estrés. La relevancia social será reconocer en qué medida la práctica de un deporte en los estudiantes de la UMSA, favorece a la inteligencia emocional y permite niveles de afrontamiento positivos para el desarrollo de sus actividades tanto dentro como fuera de sus espacios interacción social.

Desde la psicología deportiva, la importancia social radica en el aporte científico de los datos, otorgando a la inteligencia emocional un lugar privilegiado en el estudio de los procesos y las relaciones que existen entre el deporte y el nivel de afrontamiento del estrés cotidiano.

Si la hipótesis es afirmada, podríamos decir que la Universidad Mayor de San Andrés deberá prestar mayor atención a procesos psicológicos como la motivación, empatía, eficacia, bienestar e inteligencia emocional enfocados desde la actividad deportiva.

Con el cambio paradigmático de las redes sociales y otros recursos tecnológicos, la sociedad le presta menor interés a la práctica deportiva, existen estudios que indican las consecuencias nocivas de la dependencia a las redes sociales y como estas determinan los altos niveles de estrés en grupos de jóvenes. La relevancia práctica de esta investigación será proporcionar datos que sirvan para contrarrestar estos procesos de alienación.

## 1.5 HIPÓTESIS

**H:** La relación entre inteligencia emocional y afrontamiento del estrés es altamente significativa en estudiantes de las escuelas deportivas de la UMSA.

**Ho:** La relación entre inteligencia emocional y afrontamiento del estrés es débil en estudiantes de las escuelas deportivas de la UMSA.

# **CAPITULO II**

## **MARCO TEÓRICO**

## **2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Para tener más claro el concepto de inteligencia emocional, es importante definirlo a partir de lo que es inteligencia y emoción.

### **2.1.1 INTELIGENCIA**

Para tener una mejor percepción de lo que es el concepto de inteligencia ha sido estudiada en siete etapas (Trujillo, 2006; 67)<sup>1</sup>. A continuación, se describirán cada una de ellas.

Estudios legos, se encuentran autores como Platón, Aristóteles, San Agustín, Santo Tomas, Humes entre otros, quienes trataron de dar su punto de vista, pero sin una definición científica. Por ejemplo, Platón presenta la inteligencia como un componente de carga genética. Mientras que Aristóteles afirma que es una actitud que puede o no ser percibida en la práctica. Principalmente, en los estudios legos se trata de descubrir los atributos del hombre (citados por Eysenck, 1982; 34).

Estudios prepsicométricos, se encuentra autores como James, Wundt y Galton. A finales del siglo XIX se intenta tratar a la psicología como una ciencia, los autores antes mencionados contribuyeron en gran parte para lograrlo. Galton diseñó métodos estadísticos que permitieron clasificar a las personas de acuerdo a sus habilidades. Galton considera la inteligencia como una capacidad que es general y se manifiesta en diferentes contextos. Galton subrayaba que la propia naturaleza o conjunto de dotaciones innatas del individuo, era un factor determinante del éxito en la vida (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002; 60).

El enfoque psicométrico, tenía como objetivo orientar a los investigadores hacia capacidades más complejas del ser humano como abstracción o lenguaje. El primordial investigador del enfoque psicométrico fue Binet, afirmaba que la inteligencia es una

---

<sup>1</sup> Trujillo, M. (2006). La inteligencia emocional de directivos de centros de investigación y la productividad casos de estudio. Consejo nacional de ciencia y tecnología, Instituto Politécnico Nacional. Tesis inédita de doctorado en ciencias con especialidad en ciencias administrativas, Instituto Politécnico Nacional.

serie de facultades que incluyen juicio, sentido práctico, iniciativa y habilidad de adaptación.

Además, Binet junto con Simón desarrollaron las primeras pruebas de inteligencia para niños con retardos y colocar a niños normales en sus niveles educativos apropiados. A partir de la prueba desarrollada por Binet y Simón se empezaron a desarrollar técnicas de estimación para valorar a la gente en diferentes ámbitos. En 1916 en la versión de Stanford-Binet aparece por primera vez el concepto de cociente intelectual. En los años 1930 Wechsler desarrolló una escala de inteligencia para adultos (WAIS). Para Wechsler la inteligencia también incluye la capacidad de la persona para actuar con una actitud, positiva, persistente, regulando sus emociones e inhibiendo la ansiedad e impulsividad para que facilitan su comportamiento (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002; 133). Mientras que Piaget considera la inteligencia como una adaptación biológica entre el sujeto y su medio ambiente, considera que las personas buscan el equilibrio de sus necesidades y las exigencias del entorno (citado por Brown, 1979).

Estos mismos autores describen también a la inteligencia como la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas; los animales y hasta las computadoras tiene la misma capacidad. Pero lo que nos hace diferentes de ellos es la capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejan la información.

Además, la función principal de la inteligencia no es sólo conocer, sino dirigir el comportamiento para resolver problemas de la vida cotidiana con eficacia.

Mientras que Vygotsky manifiesta que el estudio de la inteligencia se ve premiado por las diferencias entre las culturas y las prácticas sociales más que por las diferencias entre los individuos.

Se encuentra Thorndike, (1949)<sup>2</sup> quien definió inteligencia social como: "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar

---

<sup>2</sup> Thorndike, RL (1949). Selección de personal; Técnicas de ensayo y medición.

sabiamente en las relaciones humanas". Además de la inteligencia social, también hay otros dos tipos de inteligencias: la abstracta –habilidad para manejar ideas- y la mecánica- habilidad para entender y manejar objetos-. Mientras que el Dr. Howard Gardner propuso que las personas tenemos diferentes tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo “inteligencias múltiples”.

- ✓ **Inteligencia lingüística:** es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras.
- ✓ **Inteligencia lógica:** tiene que ver con el desarrollo del pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias.
- ✓ **Inteligencia musical:** se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.
- ✓ **Inteligencia visual - espacial:** Es la capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y de poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.
- ✓ **Inteligencia kinestésica:** abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.

La teoría de Gardner también considero dos tipos de inteligencias relacionadas con la competencia social, e incluso hasta emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

La inteligencia interpersonal “se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado... "(Gardner, 1999; 39).

Inteligencia intrapersonal "es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y



recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar a la propia conducta..." (Gardner, 1999; 43).

Así pues, la inteligencia es el factor individual que se opone a la degradación termodinámica, dotando al ser vivo que la posee de capacidades de optimización energéticas que emplea en su forma de relacionarse con el medio.

### **2.1.2 EMOCIÓN**

Desde tiempos remotos, las emociones han originado un interés debido a que se manifiestan por reacciones orgánicas en el ser humano, contexto que ha influido la expectación de saber qué dependencia existe con el comportamiento de las personas.

Schmidt-Atzert, L. (1985). Indican que:

“las emociones han examinado el surgimiento de una teoría que a partir de un buen razonamiento de las mismas permite una mejor calidad de vida a los seres humanos, esto ayudaría a lograr una socialización armónica entre sujetos. Para lograr esto, es necesario entender de qué forma ha sido la evolución de las emociones a través de la historia, asimismo, es inevitable conocer cómo los más importantes autores las tomaron bajo circunstancias históricas diversas”...y “las más antiguas afirmaciones sobre las emociones son quizás las procedentes de Aristóteles (384 - 322 a.C.) Para él, “el amor estaría íntimamente vinculado a la amistad y lo siente por nosotros aquel que se alegra o bien se entristece a la par nuestra. El miedo surge de la representación de un mal o de un sufrimiento que va a sobrevenir. La envidia es casi siempre un malestar en vista del bien ajeno; incluso son con frecuencia las personas envidiosas las que apenas les falta nada”

El español Juan Luis Vives (1492 - 1540) “estableció una doctrina sobre las pasiones, en la que constituye un criterio fundamental de ordenación a la contraposición. Vives admitía que son las pasiones (las emociones) las que mueven el alma e influyen sobre las percepciones sensoriales y sobre el comportamiento”. Vives considera que las emociones son importantes para las personas, ya que influyen en la manera de observar el comportamiento de otras personas a partir de las propias emociones (Schmidt-Atzert, 1985).

Maine de Biran (1766 – 1824) dividió a las emociones en activas y pasivas, que se relacionaban con funciones corporales como la circulación, respiración, secreción.

También pensaba que el corazón era parte importante de las personas, ya que es donde se dan los cambios que se traducen en emociones.

Describió emociones concretas tales como la alegría, la tristeza, el miedo y la timidez. Menciona que los cambios corporales que se dan en las emociones, se ocupó también (patemología médica, moral o ensayos sobre las pasiones y su influencia sobre los asuntos de la vida corporal), en toda pasión dominante tienen lugar de algún modo, una modificación de la circulación y en cada una de ellas sentimos, por ello también un cierto cambio en el corazón... que podría inducirnos a considerar al corazón como sede de las pasiones” (Schmidt-Atzert, 1985).

Nietzsche (1844 – 1900), este autor dice que las emociones tienen su principio en el cerebro (intelecto). “Afirmaba que la voluntad de poder los afectos (emociones), son construcciones del intelecto, y que todos los sentimientos corporales generales que no entendemos son interpretados por el intelecto, es decir: se busca un motivo para sentirse de una u otra manera en cuanto a personas, vivencias, etcétera” (Schmidt-Atzert, 1985).

Wilhelm Wundt (1832 - 1920), llevo a cabo la auto-observación (introspección) como una técnica por medio de la cual realizo un estudio a fondo en relación a las emociones. “Diferenció entre un método basado en la impresión (equivalente a la introspección) y un método basado en la expresión (registro de modificaciones objetivas). Consideraba, sin embargo, que las modificaciones objetivas de la autoobservación era el método más adecuado para abordar el problema. Ahí dónde la observación subjetiva no permite reconocer inconfundiblemente la existencia de un determinado sentimiento por muchos fenómenos objetivos que se acumulen, no se puede naturalmente, dar conclusiones acerca del mismo” (Calhoun y Solomo, 1996).<sup>3</sup>

John Broadu Watson (1878 – 1958) partió de la observación de que ciertos objetos y situaciones conducen a reacciones que en realidad no parecen necesarias. “La contribución propiamente dicha del conductismo a la psicología de las emociones se ha

---

<sup>3</sup> Calhoun, C., & Solomon, R. C. (1996). ¿Qué es una emoción? Lecturas clásicas de psicología filosófica. 2ª reimpresión. Traducción de Mariluz Caso. México, DF: Fondo de Cultura Económica.

limitado principalmente a una explicación del comportamiento emocional basado en la teoría del aprendizaje y en la puesta a punto de un vocabulario de las emociones” (Calhoun y Solomo, 1996).

Por los antecedentes sobre las emociones, se puede tener una idea más clara sobre lo que son las emociones y como desde hace mucho tiempo se ha mantenido un interés especial por estudiarlas. Es relevante decir que la mayoría de los autores que han estudiado las emociones sin saber el concepto de inteligencia emocional, de varias formas se acercan a decir que las emociones eran parte imprescindible del ser humano, quien no únicamente está constituido por intelecto y que ambas partes forman a la personalidad de las personas.

### **2.1.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL**

#### **a) CONCEPTOS Y ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

En los últimos diez años la inteligencia emocional ha adquirido atención y se ha propiciado varias investigaciones correlacionando la inteligencia emocional en varias áreas como en la educación, psicología y administración principalmente. El concepto de inteligencia emocional se hizo popular a partir del libro publicado en 1995 por Daniel Goleman “La Inteligencia Emocional”, considerado como bestseller, aunque el término inteligencia emocional ya existía desde 1990, propuesto por dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer.

Desde la popularidad que le dio Goleman a la inteligencia emocional, fomentó el interés de varios investigadores por el concepto, que tratan de indagar más sobre la inteligencia emocional y sus posibles correlaciones. Según Trujillo, (2006) actualmente existen trabajos muy importantes sobre la inteligencia emocional, en diferentes ámbitos como: el estrés, ajuste psicológico y emocional, trabajo en percepción de satisfacción vital y calidad de las relaciones personales, éxito académico, la relación entre inteligencia emocional y supresión de pensamientos. A partir de la teoría de inteligencias múltiples propuesto por el Dr. Garner.

Salovey y Mayer en (1997; 231), definieron la inteligencia emocional como: “un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (Salovey y Mayer, 1997). A continuación se presentaran los componentes del concepto de inteligencia emocional de Salovey y Mayer.

- ✓ **Percepción:** valorar y expresar las emociones con exactitud, consciente del individuo de sus emociones y sus pensamientos acerca de las emociones, además la capacidad para supervisarlos, distinguirlos y expresarlos.
- ✓ **Acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento:** capacidad para ordenar las emociones con el objetivo de dirigir la atención, la autosupervisión y la automotivación.
- ✓ **Comprensión de las emociones y el conocimiento emocional:** percibir las emociones, entender los problemas, reconocer las emociones similares y su relación con la situación.
- ✓ **Regulación de emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual:** dirigir y regular las emociones para calmar la tensión y aumentar la calma.

A lo largo de doce años de investigación el equipo de Salovey y Mayer han continuado estudiando el concepto de inteligencia emocional. En 1997 dieron una nueva definición de inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento: la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.

En la literatura científica existen dos grandes modelos de inteligencia emocional: el modelo mixto y el modelo de habilidad. El modelo mixto combina las dimensiones de personalidad como el optimismo y la capacidad de automotivación con las habilidades emocionales. Dentro de este modelo están los enfoques de Goleman y Bar-On. En cambio, en el modelo de habilidad se centra exclusivamente en el procesamiento

emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento, a este modelo pertenece el enfoque de Mayer, Caruso y Salovey.

Para los fines de esta investigación nos abocamos más a la perspectiva de Bar-On, (1997) quien define la inteligencia emocional como, “un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar con éxito las presiones y demandas sociales”. La inteligencia emocional la conceptualiza como un grupo diverso de características de personalidad que predice, en conjunto, y más allá de la inteligencia, el éxito profesional y en la vida diaria.

Los componentes de la inteligencia emocional los define operacionalmente y cada componente lo subdivide en conceptos o en sub escalas Bar-On, (1997).

✓ **Habilidades intrapersonales**

- Auto-percepción: ser consiente de, valorarse adecuadamente, entenderse y aceptarse a uno mismo.
- Auto-conocimiento emocional: ser consiente y entender las propias emociones.
- Asertividad: expresa las propias emociones, ideas, necesidades, deseos y defender sus derechos de forma constructiva.
- Auto-actualización: hacer lo que uno quiere y disfrutar haciéndolo.
- Independencia: auto-dirigirse, auto-controlarse y libertad de dependencia emocional.

✓ **Habilidades interpersonales**

- Empatía: ser consiente, entender, apreciar las emociones y los sentimientos de otros.
- Responsabilidad social: mostrarse uno mismo como un miembro constructivo del grupo al que pertenece.
- Relaciones interpersonales: habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás, caracterizadas por cercanía emocional, intimidad por dar y recibir afecto.

✓ **Adaptabilidad**

- Solución de problemas: habilidad para resolver problemas personales y sociales de forma constructiva.
- Realismo: habilidad para evaluar lo que se es y se experimenta interna y subjetivamente, así como lo que existe externa y objetivamente.
- Flexibilidad: habilidad para ajustar los propios sentimientos, pensamientos conducta a situaciones cambiantes y nuevas condiciones.

✓ **Manejo de estrés**

- Tolerancia del estrés: habilidad para enfrentar sucesos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes sin “aparentarse”. Tratar de forma efectiva con el estrés.
- Control de los impulsos: resistir o demorar un impulso, o tentación a actuar, controlar las propias emociones.

✓ **Estado anímico general**

- Optimismo: capacidad para “mirar el lado bueno de la vida” y mantener una actitud positiva, incluso ante la adversidad.
- Felicidad: capacidad de estar satisfecho con la propia vida, disfrutando de uno mismo u de los demás, divertirse y expresar emociones positivas.

Mientras tanto Goleman, (1995;32) define la inteligencia emocional como, “las habilidades para ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar la esperanza”.

Goleman, D (1995; 34) plantea que la inteligencia emocional como sinónimo de:

*“carácter, personalidad o habilidades blandas, que concreta en las cinco habilidades emocionales y sociales (autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales), además tienen su traducción en conductas manifiestas, tanto a nivel de pensamientos, reacciones fisiológica y conductas observables, aprendidas y aprehensibles, forma específica y bien distinta a otro tipo de contenidos, y cuyo fundamento biológico explica en gran medida su importancia, funcionamiento, valor adaptativo, desajustes, y la posibilidad y forma de modificarlo”.*

La inteligencia emocional puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros, y cómo la falta de la misma puede influir en el intelecto o arruinar una carrera. La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. Además, Goleman considera que la inteligencia emocional es más importante para el éxito profesional que el coeficiente intelectual (Goleman, 1995).

Se describirán los componentes de inteligencia emocional según Goleman.

- ✓ **Auto-conciencia:** habilidad de reconocer, entender las emociones propias y las de los demás.
- ✓ **Autorregulación:** habilidad para controlar, redirigir impulsos y estados de ánimo. Pensar antes de actuar. Demorar la gratificación.
- ✓ **Motivación:** motivación por el trabajo por razones que van más allá del dinero. Fijarse metas y persistir.
- ✓ **Empatía:** habilidad para captar entender y tratar a los demás de acuerdo con sus reacciones emocionales.
- ✓ **Habilidades sociales:** habilidad para establecer, mantener relaciones interpersonales, redes sociales y satisfactorias.

Actualmente Salovey, P & Mayer, J. (1997; 56) dicen que la inteligencia emocional implica tanto la capacidad para razonar acerca de las emociones como el uso de las emociones para asistir al razonamiento. La definen como la “capacidad para identificar emociones en uno mismo y en los demás, entender emociones, manejarlas y usar las emociones para facilitar actividades cognitivas y motivar la conducta adaptativa”.

Componentes de la inteligencia emocional según Salovey, P & Mayer, J. (1997; 45).

- ✓ Percepción, valoración y expresión de emociones
  - Capacidad para identificar emociones, sentimientos y pensamientos.

- Capacidad para identificar emociones en otros a través del lenguaje, apariencia y conducta.
- Capacidad para expresar emociones de forma adecuada y expresar necesidades relacionada con aquellos sentimientos.
- Capacidad para discriminar entre expresiones adecuadas o inadecuadas, y expresiones honesta o deshonestas de sentimientos.
- ✓ Facilidad emocional del pensamiento
  - Las emociones facilitan el pensamiento dirigiendo la atención a la información importante.
  - Las emociones, pueden ser generalmente como ayuda para el juicio y la memoria de sentimientos.
  - Los cambios emocionales cambian la perspectiva individual.
  - Los estados emocionales impulsan determinados acercamientos a los problemas tal como la felicidad, facilitan el razonamiento inductivo o la creatividad.
- ✓ Entendimiento y análisis de las emociones. Empleo del conocimiento emocional
  - Capacidad para denominar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones.
  - Capacidad para interpretar el significado que las emociones dan a las palabras.
  - Capacidad para entender sentimientos complejos, sentimientos simultáneos de amor y odio.
  - Capacidad para reconocer transiciones entre emociones, tal como del enojo a la satisfacción.
- ✓ Manejo de las emociones. Regulación reflexiva para promover el desarrollo emocional e intelectual
  - Capacidad para permanecer abiertos a sentimientos, tanto placenteros, como no placenteros.
  - Capacidad para ocuparse o desligarse de una emoción en relación a uno mismo y los otros, dependiendo de su carga informativa o su utilidad.
  - Capacidad para supervisar emociones en relación a uno mismo y los otros, reconociendo cuán típicas, claras o influyentes son.



- Capacidad para controlar emociones de uno mismo y en los demás aminorando las negativas y aumentando las placenteras, sin repetir o exagerar la información que llevan.

Como se puede observar en los diferentes postulados de la inteligencia emocional, los autores plantean puntos en común en su construcción conceptual. La teoría basada en definiciones y constructos permite desde una perspectiva deductiva lograr el instrumental para la medición de la inteligencia emocional.

#### **2.1.4 LOS INICIOS EN LA VINCULACIÓN DE LA EMOCIÓN Y LA COGNICIÓN**

En la comprensión de la inteligencia emocional es relevante explorar, en primer lugar, los vocablos que conforman esta nueva conceptualización de la inteligencia humana: inteligencia y emoción.

Son dos conceptos que no están aislados entre sí, sino que entre ambos hay cierto grado de permeabilidad e influencia que no es reciente, ya que Spinoza en 1677 concebía que el resultado de la cognición era consecuencia de las emociones y del intelecto del ser humano (Salovey y Mayer, 1997).

A pesar de que el filósofo holandés afirmaba que la naturaleza de las acciones era el resultado de la conjugación de las emociones y de la intelectualidad, no es hasta el siglo XVIII donde la psicología concibe que la cognición y las emociones se relacionan en el aparato psíquico. De esta forma, la psique está dividida en tres apartados (Salovey y Mayer, 1997):

- ✓ El estudio de la mente como pensamiento: cognición
- ✓ El estudio de los afectos: emociones
- ✓ El estudio de la motivación

La dimensión cognitiva incluye funciones como el razonamiento, la memoria, el pensamiento abstracto y el discernimiento. Tradicionalmente, y desde los comienzos del

siglo XX la inteligencia se medía a partir del grado de funcionamiento de las capacidades cognitivas.

Las emociones corresponden a la segunda división formulada e incluye los diversos estados afectivos e incluso la propia energía (deseos de hacer) de la persona. Algunas definiciones de inteligencia emocional vinculan las emociones con la inteligencia explicada a través de factores cognitivos, a pesar de este hecho, la conexión de cognición y emoción no siempre hace referencia a la conceptualización de inteligencia emocional. Por ejemplo, si se efectúa un recorrido histórico sobre la evolución de las teorías de la inteligencia, se observa que podríamos clasificar dos grandes grupos de teorías de inteligencias.

En un primer grupo se situarían las teorías que hacen referencia a capacidades verbales, espaciales, numéricas, perceptivas, memorísticas o de psicomotricidad, como por ejemplo las teorías de Stern, Spearman, de Thurstone o de Cattell, ignorando los aspectos afectivos-emocionales. En contraposición se pueden encontrar autores como Thorndike, considerado como uno de los antecesores en la elaboración del concepto de inteligencia con énfasis en las emociones, ya que en 1920 él propone el término de inteligencia social, quien la define como la habilidad de la persona de comprender y dirigir a los individuos y de emplear las relaciones humanas de forma adecuada y eficaz.

El pensamiento de Thorndike el “concepto de inteligencia social puede subdividirse en inteligencia emocional y motivacional”.

No es posible abandonar esta cuestión sin mencionar brevemente la idea de inteligencia de Wechsler, la cual se caracteriza por dividirla en dos áreas -verbal y de ejecución- que, aparentemente, pudieran pertenecer al primer grupo teórico en el que la inteligencia es un factor simplemente cognitivo.

Posteriormente en el tiempo, Piaget también admite la existencia de una relación entre la cognición y los afectos, indicando que la cognición permite al organismo aprender del

ambiente y responder a situaciones novedosas, y es en esta actuación en donde intervendrían las emociones generando la diferenciación individual.

Sería conveniente recordar los conceptos de inteligencia que distingue Piaget: inteligencia práctica e inteligencia reflexiva. La inteligencia práctica la concibe como la asimilación de la realidad material (objetos y sus combinaciones de uso) que se ejerce a través de los esquemas motores. Si la realidad es una abstracción de la experiencia entonces se aprende creando los conceptos y en este mecanismo el individuo incorpora la realidad a través de, en primer lugar, formas que son producto de sus esquemas pertenecientes a la inteligencia práctica y, en segundo lugar, por los conceptos propios de la inteligencia reflexiva.

Se deduce la imprescindible relación medio ambiente individuo, en donde el autor ubica la asimilación como un proceso adaptativo por el que el sujeto incorpora elementos del entorno a su organización. Piaget define la inteligencia como una asimilación en la medida en que incorpora todos los datos de la experiencia que gracias a la capacidad de juzgar introduce lo novel en lo ya conocido y en consecuencia reduce la experiencia a nociones propias.

De esta forma, la inteligencia sensoriomotriz estructura los elementos percibidos ajustándolos a sus esquemas y siempre la adaptación intelectual comporta un elemento de asimilación, existiendo la asimilación fisiológica y la psicológica, siendo en ésta última en donde estarían comprendidas las emociones, además de otros elementos propios del campo de la psicología.

A partir de esta concepción de inteligencia establece tres subteorías que determinan el modelo cognitivo y como resultado surgen tres clases de inteligencias: inteligencia contextual, inteligencia intermedia e inteligencia componencial. La inteligencia contextual hace referencia a lo social y explica la adaptación del sujeto al contexto. Complementando a esta adaptación se encuentra la inteligencia intermedia, que es experiencial y facilita procesos de automatización de mecanismos cognitivos cuya finalidad es la resolución óptima de situaciones nuevas. Estos procesos mentales

surgidos se desarrollan a partir de experiencias vividas con anterioridad que han sido interiorizadas y que se han almacenado en la mente del ser humano.

Es en este aspecto donde podemos relacionar las emociones más explícitamente retomando el concepto de aprendizaje significativo de Ausubel, en donde se conectan conocimientos previos para generar nuevos y en esta vinculación intervienen las emociones.

Según Gardner (1998) la inteligencia está constituida por factores biológicos y psicológicos implicados en la resolución de problemas y elaboración de productos propios de la vida en un contexto social, es decir, la persona desarrolla competencias que facilitan su bienestar en la sociedad.

Empleando como base los conceptos de inteligencia intrapersonal e interpersonal de Gardner son Mayer y Salovey quienes estructuran la teoría de inteligencia emocional en el año 1990 (Trujillo, 2006; 78).

### **2.1.5 JUSTIFICACIÓN DEL CONSTRUCTO INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Es necesario destacar que la inteligencia emocional tiene componentes conceptuales y teóricos que no son de reciente aparición, sino que contiene conceptos desarrollados desde hace décadas por la psicología.

Una de las críticas efectuadas al CE es que no constituye nuevos conocimientos porque se basa en conceptos ya estudiados por la psicología, hay incluso quienes aseguran que la inteligencia emocional es una nueva etiqueta de fenómenos que ya existían con anterioridad, aunque esta consideración depende del acercamiento teórico de partida.

La inteligencia emocional concerniría la vinculación de las tres esferas de estudio de la psicología comentadas en páginas precedentes (Salovey y Mayer, 1997; 56), por lo tanto, se relaciona con conceptos estudiados con anterioridad, pero lo innovador es la formulación de su aplicación y las relaciones establecidas, así como la importancia

otorgada en cuanto a ser considerados como factores que proporcionan niveles de bienestar y éxito en la vida.

Como se puede observar de lo expresado anteriormente los autores proponen que las emociones han de aprovecharse en sentido positivo y para conseguirlo es necesario aprender e interpretarlas como una fuente de información sobre los procesos de nuestra mente y no como una reacción automática que no se es capaz de controlar.

El conjunto de habilidades que representa la IE capacita a la persona para escuchar y comunicarse de forma eficaz, para adaptarse y responder de forma creativa a los conflictos, controlarse a sí mismo no actuando con impulsividad, inspirar confianza y motivarse a sí mismo y a los demás. En definitiva, es posible concretar la IE como saber dirigir las emociones hacia los propios intereses porque el ser humano no es sólo cerebro racional, sino que también es un cerebro emotivo.

Existen factores no cognitivos, por ejemplo, afectivos, emocionales, personales y sociales que son capaces de predecir la habilidad de adaptación y de éxito en la vida de la persona. Se entiende que el funcionamiento psicológico de las emociones es un elemento interno perteneciente al funcionamiento general de la mente humana, y en esta mente se encuentra la parte más racional, aspectos estudiados en el concepto clásico de inteligencia, como son, el razonamiento, la abstracción, la memoria, entre otros.

### **2.1.6 MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Como se ha observado en los apartados anteriores del presente trabajo, existen diversos postulados teóricos entorno a lo que concierne la inteligencia emocional. En un intento de clasificación Mayer y Salovey elaboraron una distinción entre modelos de capacidad o habilidad y los modelos que observaban tanto variables de capacidad como de personalidad, a los que denominaron modelos. Por tanto, en la literatura científica se presentan dos grandes modelos de inteligencia emocional:

- ✓ **Modelos mixtos**
- ✓ **Modelos de habilidad o capacidad**

Los primeros se caracterizan por unir varias dimensiones relativas a la personalidad (como optimismo, asertividad o empatía) con capacidades mentales y emocionales mientras que los segundos pertenecen a los modelos de capacidad mental, que se focalizan en el estudio de habilidades para procesar la información afectiva.

Estos autores diferencian entre la inteligencia emocional como procesamiento de la información e inteligencia emocional como rasgo. Así, la inteligencia emocional como rasgo hace referencia a un conjunto de disposiciones de comportamientos y percepciones relativas a las capacidades propias de reconocer, procesar y emplear los datos con carga emocional influenciada este conjunto por elementos propios de la inteligencia social y de la personalidad como la empatía, impulsividad y asertividad

Estas dos divisiones son en las que se catalogan los modelos científicos explicativos de la inteligencia emocional y nosotros nos identificamos con los modelos que conciben el constructo objeto de estudio de esta investigación como una habilidad, es decir con los modelos que entienden la inteligencia emocional como una habilidad mental. En esta misma línea de pensamiento Fernández-Berrocal y Ramos (2001:85) expresan que “La inteligencia emocional, como habilidad, no se puede entender como un rasgo de personalidad o parte del “carácter” de una persona.

Sin embargo, consideramos interesante destacar, ya que coincidimos con idea, el hecho de que la existencia de modelos divergentes no implica la oposición de ninguno de los postulados del constructo de inteligencia emocional, sino que, por el contrario, son complementarios y comparten elementos y creencias.

A continuación se presentan los modelos, explicando en primer lugar los modelos mixtos, para después finalizar y destacar ampliamente los modelos de habilidad.

Los modelos mixtos incluyen también modelos basados en rasgos de personalidad, de esta forma Extremera y Fernández-Berrocal (2003) señalan que principalmente existen dos modelos conceptuales de inteligencia emocional, siendo uno de ellos los teóricos

que adoptan el concepto relacionándolos con rasgos de personalidad. Esta es la clasificación que la literatura establece.

#### **a) MODELO DE BAR- ON**

Bar-On (1997) diseña su modelo inspirado en los trabajos de Marie Jahoda, quien, en la década de los años 50, estimuló el interés entre los estudiosos de la época por investigar los conceptos y temas de salud mental y bienestar psicológico, restando importancia a los estudios psicopatológicos. Es a partir de los seis componentes de bienestar psicológico identificados por Jahoda en el momento en que Bar-On propone una serie de componentes de personalidad vinculados con el bienestar psicológico, a partir de los cuales elabora su concepto de cociente de inteligencia emocional, base de la elaboración de su cuestionario (Bar-On, 1997).

Es así como Bar-On define la inteligencia emocional como una capacidad no cognitiva, unas competencias y habilidades que tienen poder de influencia en el afrontamiento del ambiente. Como resultado, Bar-On define la inteligencia emocional como un conjunto habilidades y conocimientos emocionales que se manifiestan en la forma efectiva de afrontar las dificultades que se van presentando en la vida. Este afrontamiento exitoso observado en la relación con los individuos y con el medio ambiente es consecuencia de una capacidad que se centra en comprender, ser consciente, controlar y expresar las emociones de una manera adecuada y esto depende de características de la personalidad.

Las competencias pertenecientes a esta inteligencia no cognitiva están constituidas por elementos emocionales, personales y sociales que están interrelacionados entre sí.

Es bajo esta fundamentación teórica que Bar-On comienza a utilizar el concepto de inteligencia emocional y de inteligencia social, con la resultante de la obtención del vocablo inteligencia emocional-social. Este nuevo término hace referencia a una sección representativa de la correlación entre las capacidades emocionales y sociales.

Bar-On (2006) define la inteligencia emocional-social como un cruce de competencias sociales y emocionales interrelacionadas, habilidades y facilitadores que determinan la

manera en que la persona se expresa y comprende a sí misma, a los demás y se relaciona con ellos y afronta las demandas de la vida cotidiana.

Las capacidades emocionales según Bar-On se pueden dividir en dos clases que se interrelacionan entre sí: en competencias básicas y en competencias facilitadoras.

Las capacidades básicas se basan en diez factores indispensables para la inteligencia emocional y éstos son: la autoconciencia emocional, la autoevaluación, la empatía, las relaciones sociales, la asertividad, el afrontamiento de presiones, el análisis de la realidad, la flexibilidad, el control de impulsos y la solución de problemas.

Por otro lado, las capacidades facilitadoras están compuestas por los siguientes cinco elementos: optimismo, alegría, independencia emocional, autorrealización y responsabilidad social (Bar-On, 2000).

Las capacidades emocionales relativas a las competencias básicas y facilitadoras el autor las incluye dentro de otra clasificación más específica, dividiéndolas en cinco componentes de la inteligencia no cognitiva (Bar-On, 2000; Mayer, Salovey 1997):

- ✓ **Componente intrapersonal:** Está formado por la autoconciencia emocional, la asertividad, la independencia emocional, la auto-consideración y la autorrealización. La autoconciencia emocional es la habilidad para reconocer y entender los propios sentimientos; la asertividad es la capacidad de expresar sentimientos, creencias y pensamientos y defender los derechos propios de forma no destructiva. La independencia emocional hace referencia a la capacidad de autocontrol y autodirección del pensamiento y de los comportamientos. La auto consideración consiste en la capacidad para aceptarse y respetarse a uno mismo y para finalizar, la autorrealización o auto-actualización es la capacidad para conocer y darse cuenta de las capacidades potenciales.
- ✓ **Componente interpersonal:** Integrado por la empatía, la responsabilidad social y relación interpersonal. La empatía es la capacidad para entender y apreciar los sentimientos de los demás; la responsabilidad social consiste en la capacidad para



constituir una unidad sistemática constructiva y cooperativa de un grupo. Por último, dentro de este factor se encuentra la relación interpersonal, que es la capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias.

- ✓ **Componente de manejo de las emociones:** Está conformada por la capacidad de tolerar las presiones y por la de control de impulsos. La tolerancia a las presiones o al estrés la define como la capacidad para resistir a fenómenos adversos y a circunstancias estresantes. Y el control de impulsos hace referencia a la capacidad de resistencia o de demora de un impulso.
- ✓ **Componente de estado de ánimo:** Relativo al optimismo y a la alegría. El optimismo se entiende como la capacidad de mantener una actitud positiva ante la vida y mirar lo más hermoso de ella. La alegría se concibe como la capacidad para sentirse satisfecho de uno mismo y de los demás.
- ✓ **Componente de adaptabilidad-ajuste:** Vinculado a las capacidades de examen de la realidad, flexibilidad y solución de problemas. El examen de la realidad representa la capacidad de validar las propias emociones, es decir, diferenciar entre lo que se experimentó y lo real. La flexibilidad es la capacidad de adecuarse a emociones, pensamientos y conductas cuando se modifican las situaciones y condiciones. Para finalizar, la solución de problemas se resume en la capacidad para identificar, definir, generar e implementar posibles soluciones.

Se puede observar que el modelo teórico de Bar-On combina la posibilidad de calificar la inteligencia emocional como una habilidad mental (cuando se refiere a autoconciencia emocional) con otras características independientes de la habilidad mental, como es el caso de la seguridad y el optimismo, por ejemplo (Salovey, P. Mayer, J. 1997; 123).

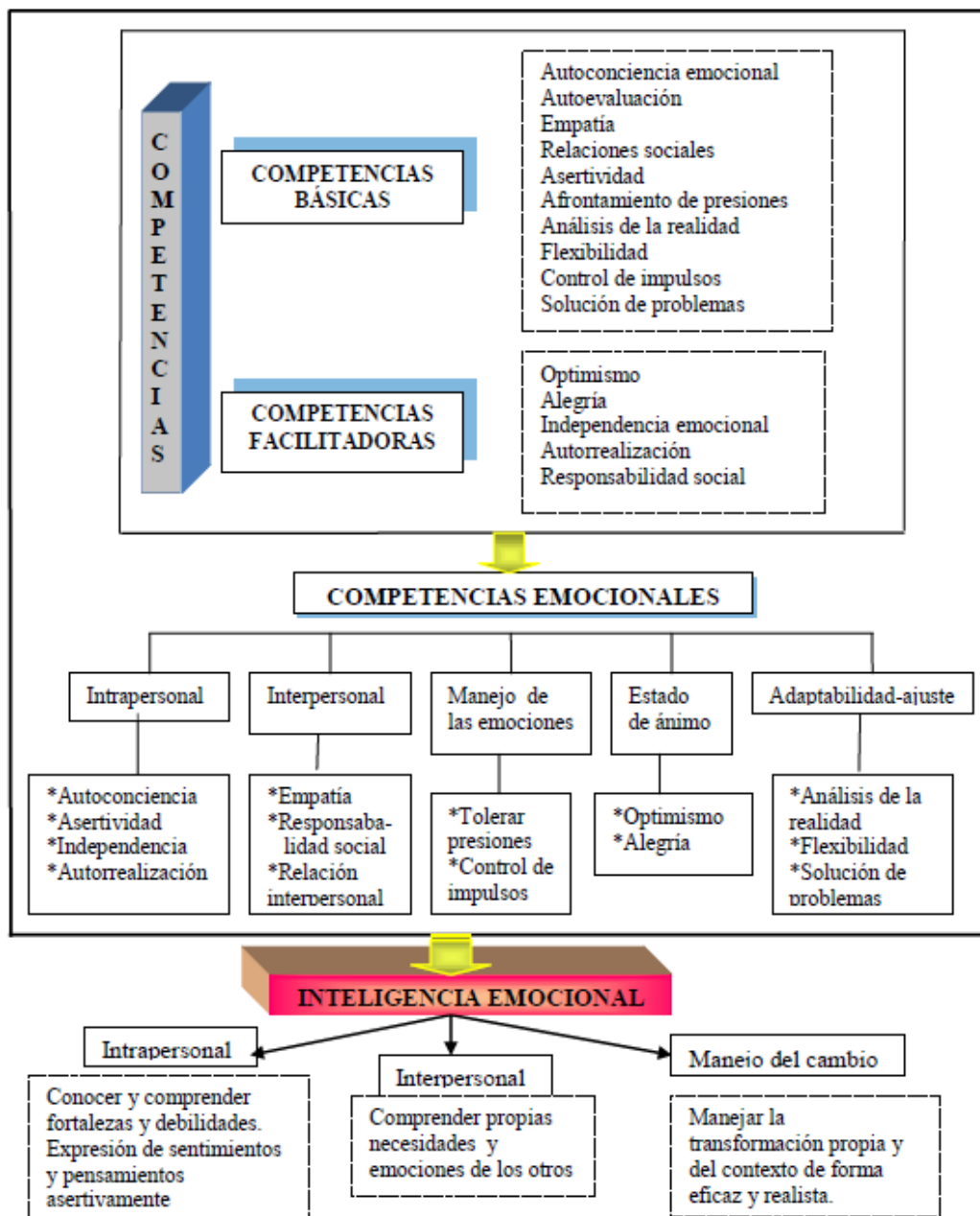
Con lo mencionado anteriormente se puede concluir que la inteligencia emocional es definida como una serie de capacidades emocionales, personales e interpersonales que intervienen en la capacidad total del individuo de hacer frente a los requisitos y a las presiones del contexto. Como tal, la inteligencia emocional-social es un componente destacado en la determinación del éxito en la vida e influye directamente en el bienestar emocional del individuo.

De esta manera, y relacionándolo con las competencias antes mencionadas, una persona emocionalmente inteligente para Bar-On es aquella que posee capacidad de reconocer y expresar las propias emociones, así como entender cómo se sienten los demás y es capaz de crear y mantener relaciones interpersonales de satisfacción mutua, sin caer en la dependencia. La persona emocionalmente inteligente es generalmente optimista, realista, flexible y exitosa ante la resolución de problemas y en el afrontamiento a situaciones de estrés, sin perder el control (Bar-On, 2000).

Bar-On (2006) posteriormente amplía sus postulados teóricos abreviándolos y divide la inteligencia emocional en tres niveles o capacidades:

- ✓ **Intrapersonal:** Esta capacidad se refiere a la capacidad que tiene el sujeto de ser consciente de uno mismo, esto es, capacidad para conocer y comprender las propias fortalezas y debilidades y la capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de forma asertiva.
- ✓ **Interpersonal:** Este nivel describe la competencia de la persona para entender sus propias necesidades, así como las emociones y los sentimientos de los demás. Estas atribuciones facilitan poder establecer y mantener relaciones cooperativas constructivas y de mutua satisfacción.
- ✓ **Manejo del cambio:** Esta capacidad significa la conducción eficaz, realista y flexible de la transformación personal, social y ambiental, así como la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

**Cuadro N°1:** Esquema del planteamiento Teórico de Bar - On<sup>4</sup>



**Fuente:** Sandra Fulquez, 2010, La inteligencia emocional y el ajuste psicológico

<sup>4</sup> Sandra F (2010) La inteligencia emocional y el ajuste psicológico: un estudio transcultural, TESIS DOCTORAL, Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna. Universitat Ramon Llull. España.

## 2.2 AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

### 2.2.1 CONCEPTOS DE ESTRÉS

La palabra estrés se ha convertido en un término muy usado en los últimos años, este concepto forma parte del vocabulario de la mayoría de las personas. Es una palabra con la cual se intenta expresar un malestar interno causado por un evento externo. Cuando una persona quiere dar a entender que esta forzado a sufrir estados internos desagradables, puede expresar, “Tengo estrés” ó “Me siento estresado”.

El primero en dar una definición de estrés fue Hans Selye, H (1976) quién lo concretó como, “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior”.

El estrés para Folkman y Lazarus, (1988; 145) es *“un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo está valorada por la persona como algo que excede sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar personal”*. Es una relación dinámica entre la persona y el entorno.

Otro concepto indica que el estrés es “el conjunto de procesos de interpretación, emoción, defensa y afrontamiento que están presentes en una persona”. El estrés es un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y proceso. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí: agentes internos y externos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, respuestas psicológicas y fisiológicas (reacción de estrés), variables moduladoras asociadas a elementos predisposicionales (tipo personalidad) y elementos demográficos (sexo, edad) (Sandín, B. 2003; 47).

Las reacciones del estrés implican no solo cambios fisiológicos sino también reacciones motoras y conductuales inquietantes (temblores de manos, alteraciones del habla), informes de emoción alterada (ansiedad) y disfunciones cognitivas (fallos en la memoria) (Lazarus, 1986; 168).

Selye, H (1976 citado por Sandín, B. 2003) clasificó al estrés en positivo y negativo. El estrés positivo o eustress: una respuesta de adaptación ante situaciones amenazantes,

necesaria para adaptarse adecuadamente a requisitos vitales. Como contraparte, se utiliza la definición *distress* o estrés negativo para referirse al fracaso de la adaptación, va unido a sentimientos de frustración, inseguridad y desesperanza.<sup>5</sup>

El estresor va a implicar una activación anormal del sistema autónomo simpático, médula suprarrenal y una inhibición de la glándula tímica.

Ocurre estrés cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio.

Esta respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que se denomina Síndrome de Adaptación Generalizada, que consta de tres fases:

- ✓ **Alarma:** Corresponde a la respuesta de lucha o huida, se movilizan los recursos del organismo.
- ✓ **Resistencia:** El organismo intenta adaptarse al estresor, la actividad fisiológica puede disminuir algo, manteniéndose por encima de lo normal.
- ✓ **Agotamiento:** Disminución de los recursos, en esta fase la enfermedad se torna muy probable.

### 2.2.2 CONCEPTOS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS

Los acontecimientos estresantes afectan a las personas de forma emocional, cognitiva y fisiológica, pero existen maneras de afrontar los estresores y sus efectos, la definición de afrontamiento de estrés tiene que ver con cómo el individuo enfrenta una situación estresante. El afrontamiento de estrés puede variar entre las personas, esto depende de varias circunstancias como: la percepción de la situación, rasgos de personalidad, asertividad, ciclo de vida, apoyos sociales, aspectos cognitivos, aspectos conductuales (Figuroa, Contini, Lacunza, Levín, y Suedan, 2005; 122).

Mientras que para Stone y Neale, (1984)<sup>6</sup>, el “afrontamiento está constituido únicamente por aquellas conductas o pensamientos que son utilizados conscientemente por el

---

<sup>5</sup> Selye, H. (1976). *The stress of life* (Revised ed.). New York.

individuo para controlar los efectos producidos por la anticipación o experiencia de la situación estresante” (Sandín, B. 2003; 49).

El afrontamiento según Lazarus y Folkman, (1987), “se refiere a los esfuerzos conductuales y cognitivos en orden de dominar, decir o tolerar las exigencias del medio y/o externas creadas por las transacciones estresantes”.

“El afrontamiento implica tanto los esfuerzos cognoscitivos como conductuales que emplea el sujeto para controlar la situación estresora y reducir o eliminar la experiencia del estrés” (Sandín, 2003).

Solemos usar varias formas de afrontar el estrés que en el paso tuvieron éxito. Pero también frecuentemente usamos estrategias de afrontamiento con diferentes combinaciones y diferentes tiempos. Alguna estrategia exitosa y adecuada en una situación no específicamente puede ser apropiada para otra situación. Algunas estrategias de afrontamiento son para variables de personalidad, mientras que otras son para contextos sociales.

Ha habido muchos esfuerzos para clasificar las diversas formas de afrontamiento de estrés.

#### **a) MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO DIRECTOS**

El afrontamiento directo envuelve los intentos de la persona por:

- ✓ Identificar la fuente de estrés.
- ✓ Desarrollar e implementar una estrategia de lucha para aliviar el estresor.

La condición de los métodos de afrontamiento directo es con confrontación física o mental de la fuente del estrés. En estos métodos se incluye toda la atención a un acontecimiento estresante y emplea los recursos cognitivos y conductuales para provocar

---

<sup>6</sup> Stone, AA, y Neale, JM (1984). Nueva medida de afrontamiento diario: desarrollo y resultados preliminares. Revista de personalidad y psicología social, 46 (4), 892.

un cambio en el acontecimiento, de manera que la situación pase de ser estresante a no serlo.

- **Resolución planificada de problemas:** Es la evaluación de las medidas que se han tomado para reducir o eliminar un estresor seguido del esfuerzo necesario para aplicarlas. Se considera una manera de afrontamiento efectivo porque mejora la relación persona-situación y hace que la persona se sienta mejor. También mejora el estado de ánimo y produce menos emociones negativas y más positivas. (Folkman y Lazarus, 1988).
- **Afrontamiento confrontativo:** Consiste en dirigirse directamente a la fuente de estrés e intentar cambiarlo al instante. Sin embargo, antes de producir cambios benéficos suele tener consecuentes desfavorables (Rodríguez-Marín, J., Pastor, M. Á., & Lopez-Roig, S. 1993).
- **Apoyo social:** Es un término que se refiere a la red de amistades o personas que tiene una persona, ese grupo de personas que se puede acudir en momentos de necesidad, crisis o malestar emocional. El apoyo social aporta oportunidades de cuidado, ánimo, apoyo, compañía y una sensación de identidad y estatus social. También reduce el impacto perjudicial de los estresores (Rodríguez-Marín, J., Pastor, M. Á., & Lopez-Roig, S. 1993).

## b) MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO DEFENSIVOS

Se orientan a la supresión de los efectos negativos del estrés, cuando las personas intentan huir de una situación estresante de forma mental o física o de los síntomas que les provoca la situación estresante.

- **Mecanismos de defensa:** Con el uso de la negación, la regresión, la proyección, o la formación reactiva, las personas intentan distorsionar la realidad, del estresor y evaluarlo (Rodríguez-Marín, J., Pastor, M. Á., & Lopez-Roig, S. 1993).

Por otra parte, Lazarus y Folkman (1987), concluyen la existencia de dos dimensiones principales de afrontamiento de estrés focalizado en el problema y focalizando en la emoción.

- ✓ **Cambiar la situación o acontecimientos estresantes (afrontamiento del problema):** es la habilidad de resolución de problemas y la de alterar la relación entre el sujeto y su contexto por la razón de la modificación de las circunstancias problemáticas, bien mediante la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto negativo de las circunstancias para el sujeto.
- ✓ Controlar los estados emocionales evocados por la situación o acontecimientos estresantes (afrontamiento centrado en la emoción).

#### c) **EL ANÁLISIS DE AFRONTAMIENTO PREVENTIVO DE MATHENY'S**

- ✓ Quitar los estresores con ajustes de la vida.
- ✓ Ajustar demandas de niveles.
- ✓ Alternando patrones incluyendo del comportamiento de la tensión
- ✓ Desarrollar recursos que le hacen frente a la situación.

De acuerdo con el análisis de afrontamiento (combate) incluye cuatro estrategias.

- ✓ Seguir de cerca el “estresor” y síntomas.
- ✓ Cuidar los recursos
- ✓ Atacar el estrés
- ✓ Tolerancia del estresor

Frydenberg y Lewis (1996) mediante un análisis factorial dividieron las formas de afrontamiento de estrés en dieciocho estrategias. Agrupándolas en cuatro categorías acción positivo y esforzado, huida intropuntiva, acción hedonista e introversión.

- ✓ Buscar apoyo social. Consiste en compartir el problema con otros y buscar apoyo social.
- ✓ Concentración en resolver el problema. Dirigirse a resolver el problema estudiando el estresor sistematiza y analiza los diferentes puntos de vista u opciones.



- ✓ Esforzarse y tener éxito. Trabajar intensamente.
- ✓ Preocuparse. Preocupación por la felicidad en un futuro.
- ✓ Invertir en amigos íntimos. Son la búsqueda de relaciones personales íntimas.
- ✓ Buscar pertenencia. Mejorar relaciones personales con los demás.
- ✓ Hacerse ilusiones. Es la estrategia expresada por elementos basados en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva.
- ✓ La estrategia de falta de afrontamiento. Son elementos que reflejan la incapacidad de la persona para tratar el problema y el desarrollo de síntomas psicossomáticos.
- ✓ Reducción de la tensión. Intentos de sentirse mejor y relajar la tensión.
- ✓ Acción social. Unirse a otras personas que conozcan el problema y tratar de pedir ayuda.
- ✓ Ignorar el problema. Rechazar consistentemente el problema.
- ✓ Autoculparse. Ciertas personas que se sienten responsables de sus problemas y preocupaciones.
- ✓ Reservado para sí. El sujeto huye de los demás y no desean que conozcan sus problemas.
- ✓ Buscar apoyo espiritual. Son componentes que reflejan el empleo de la oración y la creencia en la ayuda de un líder o Dios.
- ✓ Fijarse en lo positivo. Consisten en ver algo positivo de la situación.
- ✓ Buscar ayuda profesional. Consiste en buscar el punto de vista de un profesional.
- ✓ Buscar diversiones relajadas. Consisten en actividades de ocio.
- ✓ Distracción física. Mantenerse en forma y con buena salud.

### **2.2.3 SELECCIÓN DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**

Se considera que depende del contexto va a ser la respuesta emocional que en gran parte es determinada por la interpretación que hace la persona del contexto y de su contenido para abordar el acontecimiento estresante.

Como dijo Lazarus, (1986; 103) no somos víctimas del estrés, sino que su manera de valorar los acontecimientos estresantes (interpretación primaria) y sus propios recursos y opciones de afrontamiento (interpretación secundaria) determina la naturaleza del estrés.

Los procesos de interpretación del individuo influyen en la relación dinámica o transacción entre éste y el entorno social.

El afrontamiento puede ser anticipatorio, e iniciarse antes que se produzca el acontecimiento estresante esperando, o consecuente al evento (Lazarus, 1987; 154); así, en la anticipación la gente puede efectuar sólo aquellas tareas que cree que puede manejar, en evitación del fracaso, o bien planificar y ensayar diversas soluciones.

El afrontamiento del estrés es un intermediario entre la situación estresora y la enfermedad-salud, influyendo tanto a través de las respuestas emocionales como de la fisiológica (Folkman y Lazarus, 1988; 125). En términos generales, parece ser más saludable afrontar el estrés que no hacerlo. No siempre es emplear estrategias de afrontamiento adaptativas y saludables.

Cuando se enfrenta el estrés mediante ciertas conductas de huida/evitación o reduciendo la tensión, como comer en exceso, fumar, tomar drogas, excederse en el alcohol, lejano de tener beneficios para la salud, lleva hacia el incremento de la obesidad, alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, entre otros (Buendía, 1998; 78).

Es importante diferenciar entre afrontamiento eficaz e ineficaz. El criterio de eficaz, es definido como la capacidad de lograr los objetivos y metas programadas con los recursos disponibles en un tiempo predeterminado, en este caso, es el afrontamiento que llevará a la resolución del estresor.

El concepto ineficaz en cuestiones de afrontamiento de estrés sería la evitación. La estrategia de afrontamiento de estrés dependerá del suceso mismo, características de la persona, el contexto en que tiene lugar y el momento de desarrollo en que se encuentra.

#### 2.2.4 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS

El afrontamiento es un tipo de respuesta multidimensional y dinámica que se genera ante una situación que se percibe como estresante. Las respuestas ante el estrés son fruto de una interacción, que es continua, entre cada persona y su medio.

En dicha interacción cada situación será percibida como estresante o no por el individuo en función de diferentes factores psíquicos del mismo más que de las características objetivas del suceso (Lazarus y Folkman, 1986).

La reacción ante el estrés de una situación estaría mediada según Lazarus (1974) por evaluaciones cognitivas que hace el sujeto de la misma y que tratarían de contribuir a la autorregulación en dicha situación. En dichas evaluaciones cognitivas se evalúa el significado de una transacción para el bienestar personal y evalúa su valor potencial de cara al manejo del ambiente; estas evaluaciones se realizan en un cambio constante. Para Lazarus (1974) la autoregulación se realizaría mediante dos tipos de procesos:

- ✓ Acciones directas para manejar o cambiar el problema
- ✓ Acciones de tipo paliativo (para cuando se siente que no se puede hacer nada para cambiar la situación), entre las que estarían procesos intrapsíquicos para manejar las emociones (como la negación, evitación o retirada de atención de lo que sucede) y actividades dirigidas al manejo de los síntomas somáticos del estrés (tomando tranquilizantes, mediante técnicas de relajación, etc.).

Según estos planteamientos, el estrés sería en gran medida un constructo mental, pues el estrés de la situación depende de la medida en que se valore como tal y no algo que sucede independientemente de la acción del individuo.

Una vez que la situación se percibe como estresante la persona desarrolla una serie de estrategias para enfrentarse a la situación que se llaman estrategias de afrontamiento.

Son fundamentales porque influyen directamente sobre la valoración que se hace de la situación dada y sobre la respuesta al estrés. Por estos motivos, las estrategias de afrontamiento se han considerado como mediadoras e incluso determinantes de las respuestas de estrés (Crespo y Cruzado, 1997). Sin embargo, sigue usándose el término afrontamiento de una manera vaga y no bien establecida; siendo tal vez la definición

más aceptada la propuesta por Lazarus y Folkman (1986) dentro de su modelo transaccional de estrés (entendido como proceso dinámico, en cambio constante en función de las actitudes del individuo y los cambios de las circunstancias). Estos autores definen el afrontamiento “*aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo*” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164).

Aunque esta es la definición más aceptada, existen grandes diferencias entre diferentes autores al definir los “procesos cognitivos y conductuales” que configurarían las estrategias de afrontamiento (Crespo y Cruzado, 1997).

En general, los diferentes autores no distinguen entre estrategias adecuadas o inadecuadas sino que dicha adecuación hay que valorarla individualmente en función de que consigan o no los objetivos que se proponen.

Para Lazarus y Folkman (1986) las respuestas de afrontamiento del sujeto en interacción con el ambiente dependerán de un proceso de evaluación cognitiva.

La evaluación cognitiva y el afrontamiento tienen un efecto modulador de las consecuencias que para la adaptación del sujeto tenga una determinada situación. Como consecuencia, las respuestas de afrontamiento se convertirán en mediadoras y condicionarán la respuesta al estrés. En dichas respuestas también influirán los recursos personales para llevarlas a cabo y las restricciones que uno experimenta ante la posibilidad de usar dichos recursos.

### **2.2.5 FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO**

Regular las emociones que desencadena la evaluación cognitiva de la situación. Este sería el afrontamiento enfocado o dirigido a las emociones. En este se utilizan las siguientes estrategias cognitivas: evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparación positiva, ver la parte positiva de las circunstancias. Dichas estrategias toman habitualmente la forma de reevaluaciones cognitivas defensivas. Las que no son estrictamente cognitivas son: conducta emocional (reír, llorar, etc.), comer, beber, buscar apoyo emocional, etc.; actuando como distractores (Buendía, J. 1998; 56).

Otra función es, cambiar la relación persona-ambiente problemática. Sería el afrontamiento enfocado o dirigido al problema que consiste en estrategias de resolución de problemas (definir el problema, generar alternativas, sopesarlas en términos de costes-beneficios y ponerlas en práctica) que pueden operar sobre uno mismo (adquirir determinadas destrezas, disminuir el nivel de aspiraciones, etc.) o sobre el ambiente.

### **2.2.6 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Lazarus y Folkman (1986; 85) señalan varias estrategias de afrontamiento como fundamentales. Dichas estrategias serían:

- ✓ Confrontación: esfuerzos agresivos para cambiar la situación, conllevan hostilidad y asunción de riesgos.
- ✓ Distanciamiento: esfuerzos por alejarse del problema y por ignorarlo.
- ✓ Auto-control
- ✓ Búsqueda de apoyo social
- ✓ Aceptación de la responsabilidad
- ✓ Escape-evitación: pensamiento desiderativo y esfuerzos conductuales dirigidos a escapar de la situación (comer, beber, dormir, etc.)
- ✓ Solución planificada de problemas: esfuerzos dirigidos al problema para alterar la situación junto con un acercamiento analítico para solucionar el problema.
- ✓ Reevaluación positiva. Esfuerzos por dar un significado positivo a la situación, enfocándola por ejemplo hacia el crecimiento personal. A veces puede tener un sentido religioso.

Las consecuencias del afrontamiento se centran en tres grandes áreas: la del funcionamiento social, la de la adaptación psicológica y la de la salud, que en conjunto constituyen la calidad de vida. Las consecuencias pueden ser diferentes a corto y a largo plazo (Lazarus y Folkman, 1986; 89).

### **2.2.7 CONDICIONANTES DEL AFRONTAMIENTO**

El afrontamiento se ve influenciado por diversas variables como las condiciones de la propia situación estresante, las diferencias individuales (como en qué momento de la

vida ocurre, factores de personalidad, etc.) y las interpretaciones culturales ante el fenómeno que se está experimentando.

#### **a) CONDICIONANTES DE LA SITUACIÓN**

Los factores situacionales también influyen en la evaluación cognitiva. Hay determinadas circunstancias que son considerados universalmente como estresantes (que, para cualquier persona, exceden o agotan los recursos y amenazan su bienestar). Dichos factores tienen que ver con el grado de novedad, el nivel de incertidumbre sobre lo ocurrido, factores temporales (inminencia, duración, incertidumbre sobre el cuándo), grado de ambigüedad, momento del ciclo vital y presencia o ausencia de otros eventos estresantes en el mismo momento (Lazarus & Folkman, 1986).

El tipo de situación condicionará el tipo de respuesta en función de la intensidad del estresor o la duración del mismo entre otros factores (Lazarus & Folkman, 1986; 148).

#### **b) CONDICIONANTES INDIVIDUALES**

La respuesta al estrés también estaría condicionada por factores propios de cada individuo. Las experiencias personales previas, las creencias, el sistema de valores y las estrategias de afrontamiento habituales afectan a cómo uno evalúa la experiencia estresante. La repercusión de la situación estresante tiene que ver con la medida en la que la situación se valora como tal y esto está a su vez condicionado por los factores personales señalados (Folkman, et. al, 1986; Lazarus & Folkman, 1986).

Cada persona tiene una serie de variables de personalidad que condicionan su manera de responder ante las situaciones estresantes de su vida (Lazarus, 1987).

Carver y colaboradores (1989) señalan que:

*“las diferentes respuestas de afrontamiento son beneficiosas para algunas personas en algunas situaciones mientras que las mismas pueden no serlo para otras personas en otras situaciones. Por ello es importante considerar los condicionantes individuales y situacionales de cada evento estresante”.*

Los motivos y metas determinan qué es importante para el sujeto e influyen en la evaluación cognitiva, modulando la sensibilidad ante señales del ambiente y

condicionando el grado de vulnerabilidad del sujeto (según la importancia que dé a sus motivos o el valor de la meta que esté en juego) (Lazarus y Folkman, 1986).

Las creencias importantes son las relativas al control personal (a mayor control percibido, menor es la amenaza y viceversa) y las creencias existenciales (religiosas, filosóficas, etc.) (Lazarus y Folkman, 1986).

También influirían los recursos que una persona puede tener para afrontar una determinada situación, y son los siguientes: salud, creencias positivas, habilidades de solución de problemas, habilidades sociales, apoyo social, recursos materiales. Pero dichos recursos no siempre están disponibles e incluso puede haber restricciones al uso de los mismos que podrían ser personales (valores, creencias, impulsividad, miedo al fracaso, etc.), ambientales (presión social) o bien ser consecuencia de un alto nivel de amenaza percibida (Lazarus y Folkman, 1986).

Las diferencias individuales en cómo se afrontan las situaciones estresantes también pueden tener que ver con que puede haber estilos de afrontamiento habituales, que serían las estrategias suele usar una persona para enfrentarse a las situaciones estresantes de su vida (Carver et al., 1989); aunque esta idea es controvertida.

Según Lazarus y Folkman (1986) el proceso de afrontamiento es:

*“algo dinámico que va cambiando según se va enfrentando cada uno a la situación estresante y por lo tanto no habría patrones estáticos de respuesta ante el estrés. Si hubiera un estilo único de afrontamiento, esto podría ser contraproducente porque quitaría libertad y flexibilidad a la persona para enfrentarse a los eventos estresantes que se le presenten”*

A la hora de tener en cuenta las influencias de la personalidad de un sujeto en las estrategias de afrontamiento es importante diferenciar las respuestas disposicionales (o habituales ante el estrés) de las situacionales (ante una situación concreta; ante la que se reacciona en función del significado que se le atribuye) (Carver et al, 1989).

Es posible que las estrategias de afrontamiento que elige una persona deriven de ciertas características de su personalidad, pero en general los rasgos de la personalidad no parecen ser útiles para predecir de una manera exacta las estrategias de afrontamiento, ya que las correlaciones entre estrategias de afrontamiento y características de personalidad son débiles (Carver et al, 1989; 34).

Por otra parte, sí se ha visto que algunas variables de personalidad tienen que ver con las estrategias de afrontamiento que se usan habitualmente (disposicionales); aunque habría que tener en cuenta la influencia de otras variables distintas en las respuestas de afrontamiento disposicionales que no tuvieran que ver con la personalidad.

También se ha señalado la posibilidad de que las variables de personalidad influyan en las respuestas de afrontamiento situacionales (Carver et al, 1989).

Las variables de personalidad que podrían influir en el afrontamiento, según Carver y colaboradores (1989), se citan a continuación:

- ✓ Optimismo y pesimismo: las personas optimistas tienen expectativas más positivas ante su futuro y usan estrategias de afrontamiento más activas; sin embargo los pesimistas al tener unas expectativas peores de futuro utilizan más estrategias centradas en el malestar emocional y en la evitación (Carver et al, 1989).
- ✓ Locus de control (Rotter, 1966): Influye en la percepción de control ante la situación de enfermedad y esto parece ser un factor importante en la manera de afrontar enfermedades físicas (Carver et al, 1989).
- ✓ Autoestima: Las personas con más autoestima tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más positivas y activas; las que tienen menos autoestima tienden a desatender sus metas bajo estrés (Carver et al., 1989).
- ✓ Resistencia o *resiliencia*: parece ser que reduce los efectos del estrés, pues las personas con personalidad más resistente realizan un afrontamiento más activo (Carver et al, 1989).
- ✓ Personalidad tipo A: prefieren un afrontamiento más activo e ignoran el malestar emocional (Carver et al., 1989).
- ✓ Ansiedad rasgo (cf. Carver et al, 1989): el afrontamiento en estos casos no es activo y tienden a ignorar las metas con las que interfiere la situación estresante. Hay una asociación negativa entre ansiedad rasgo y reinterpretación positiva, resiliencia y optimismo (Carver et al, 1989).

Por último, habría que tener en cuenta que elegir un tipo afrontamiento supone un coste para el sujeto, en el sentido de que implica un esfuerzo que se puede añadir al estrés que



de por sí genera la enfermedad por lo que cada paciente ha de valorar el grado de esfuerzo que es capaz de hacer o no ante la situación, lo que también puede repercutir en la estrategia que se elige.

### **2.2.8 EFICACIA DEL AFRONTAMIENTO**

La eficacia del afrontamiento tiene que ver con el grado de consecución de las metas del afrontamiento (reducción del malestar emocional y solución del problema) (Lazarus & Folkman, 1986) o dicho de otra forma, con el grado en el que reduce la activación emocional a un nivel tolerable y ayuda a la adaptación a la situación, o en función de su influencia en el impacto psíquico y físico de los diferentes eventos estresantes; es decir, un afrontamiento sería más eficaz si las repercusiones emocionales del evento estresante son menores (Stone et al., 1984). Por ejemplo, el uso de estrategias de evitación y la negación se ha asociado a mayores niveles de malestar psíquico, mientras que centrarse en aspectos positivos y buscar apoyo social con menores niveles de dicho malestar (Carver et al., 1989).

Para Crespo y Cruzado (1998), los criterios para evaluar la eficacia del afrontamiento dependerían del grado de solución objetiva del problema, de la percepción subjetiva de dicha solución, del grado de prevención de ulteriores complicaciones, el nivel de funcionamiento social a corto y largo plazo y del efecto sobre la salud del sujeto.

## **2.3 EJERCICIO FÍSICO**

Las facilidades que aporta la vida moderna nos han llevado a tener estilos de vida menos activos. Los avances tecnológicos nos han llevado a una vida de sedentarismo. Y en nuestro tiempo libre nos dedicamos actividades como ver televisión o estar enfrente de una computadora.

La participación frecuente y regular de actividades físicas y deportivas muy diversas, constituye un elemento clave que permita ejercer efectos beneficiosos sobre la condición física y la salud. La investigación ha demostrado que el hacer ejercicio físico de una manera regular tiene ventajas físicas y psicológicas sobre el organismo.

Según Ramírez-Hoffmann, (2002; 112) define el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Se entiende como una actividad física de cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos.

De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal. El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud.

También el ejercicio físico involucra la educación física, baile, deporte y gimnasia.

### **2.3.1 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

Beneficios del ejercicio físico sobre la salud, según Barbany, (2006):

#### **a) SOBRE EL CORAZÓN**

- ✓ Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- ✓ Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

#### **b) SOBRE EL SISTEMA CIRCULATORIO**

- ✓ Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- ✓ Aumenta la circulación en todos los músculos.
- ✓ Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- ✓ Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias, segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- ✓ Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

### **c) Sobre el metabolismo**

- ✓ Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- ✓ Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- ✓ Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- ✓ Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- ✓ Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- ✓ Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- ✓ Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- ✓ Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

### **d) SOBRE EL TABAQUISMO**

- ✓ Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

### **e) SOBRE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS**

- ✓ Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).
- ✓ Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- ✓ Disminuye la sensación de fatiga.

### **f) SOBRE EL APARATO LOCOMOTOR**

- ✓ Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- ✓ Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- ✓ Previene la aparición de osteoporosis.
- ✓ Previene el deterioro muscular producido por los años.

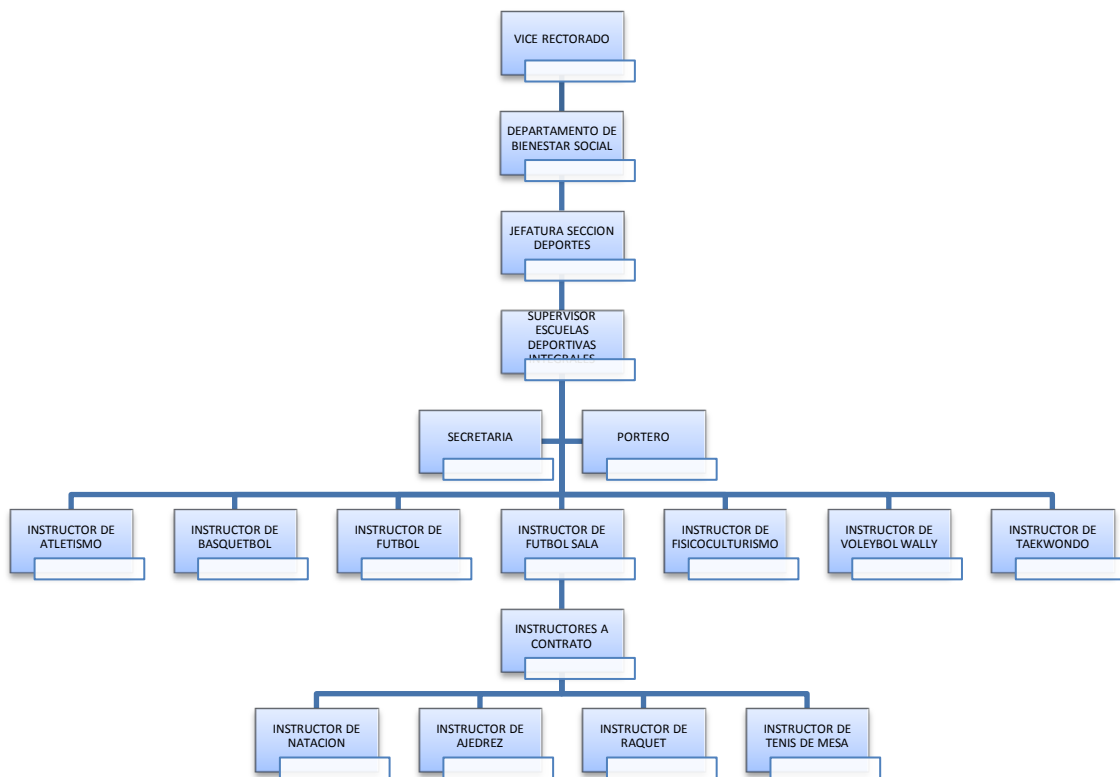
- ✓ Facilita los movimientos de la vida diaria.
- ✓ Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

## 2.4 MARCO REFERENCIAL

Las escuelas deportivas integrales de la UMSA corresponden a la división de deportes de la Universidad Mayor de San Andrés, La Paz – Bolivia.

El organigrama institucional de las escuelas esta jerarquizado de la siguiente manera:

**CUADRO N°2: ORGANIGRAMA INTITUCIONAL DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS INTEGRALES DE LA UMSA.**



**Fuente:** Escuelas Deportivas Integrales<sup>7</sup> (2018), UMSA. Archivo clasificado.

<sup>7</sup> Abreviado a EDIUMSA, a partir de esta página.

### **2.4.1 RESEÑA HISTORICA**

La Universidad Mayor de San Andrés cuenta con una sección deportes desde los años treinta, no se tiene registro exacto de la creación de esta división deportes como era llamada anteriormente comenzando con deportes de especialidades olímpicas (EDIUMSA, 2018).

El deporte como una parte fundamental de la formación integral tenía una relevancia importante dentro de la universidad siendo las materias anuales 100 y 101 obligatorias para poder optar a la titulación respectiva.

A partir de la época de los 90 se consolida la SECCION DEPORTES en la U.M.S.A. teniendo como responsables al estamento estudiantil y administrativo.

Actualmente tiene una estructura que alberga diferentes disciplinas a través de las escuelas deportivas Integrales, donde también se forman las selecciones para participar del club UNIVERSITARIO que representa a nivel departamental y nacional e incluso internacional a la U.M.S.A (EDIUMSA, 2018).

### **2.4.2 ESCUELAS DEPORTIVAS INTEGRALES**

La Universidad Mayor de San Andrés, implementa una serie de programas para lograr el bienestar social de sus tres estamentos particularmente el estamento estudiantil. El deporte en la formación de profesionales excelentes se constituye en una herramienta facilitadora de estos quehaceres, se pretende formar profesionales de alto nivel competitivo para el mercado laboral con el lema “MENTE SANA EN CUERPO SANO” (EDIUMSA, 2018).

Es así que el deporte es el espacio donde el estudiante podrá formar no solo su cuerpo sino también su mente sana evitando de esta manera dirigir el accionar del mismo a actividades nocivas a su formación, como el consumo de alcohol, drogas y otros elementos que perjudican al individuo en el proceso de su desarrollo.

### **2.4.3 VISION INSTITUCIONAL**

La Sección Deportes tiene como objetivo a nivel de toda la comunidad universitaria organizar actividades deportivas que van dirigidas a cumplir y desarrollar tres niveles el formativo, el recreativo y por último el competitivo, estos a la vez se organizan en carreras y facultades por último el torneo más grande que se tiene es el inter universidades a nivel nacional y local.

Por otra parte, los instructores de esta sección a través de las escuelas deportivas integrales entrenan a equipos que compiten a nivel departamental en las diferentes disciplinas a través del club universitario.

En la actualidad la sección deportes se encuentra bajo la dependencia del Departamento de Bienestar Social, de manera que en forma coordinada se llevan adelante las diferentes actividades realizadas con el respaldo del Departamento de Bienestar Social.

Esta sección de deportes cuenta con instructores que regentan las especialidades deportivas, lo que hace que la mayoría de la comunidad universitaria reciba el apoyo y asesoramiento técnico para toda actividad que se pueda organizar (EDIUMSA, 2018).

### **2.4.4 MISION**

Las Escuelas Deportivas integrales brindan a la comunidad universitaria actividades recreativas, formativas y competitivas, administrando los diferentes eventos y campeonatos desarrollados por esta unidad para apoyar a la formación integral.

### **2.4.5 VISION**

Las Escuelas Deportivas integrales de la U.M.S.A. tiene como visión el de difundir a toda la comunidad universitaria, practica de los deportes como una actividad complementaria a su formación académica, y el desarrollo de diferentes valores.

#### **2.4.6 ORGANIZACIÓN**

La organización de la sección deportes, responde a una estructura que se encuentra bajo la dependencia en primera instancia del Vice Rectorado, luego del departamento de Bienestar Social con el cual se coordina todas las actividades desarrolladas por la división de deportes. Estas actividades a través de las escuelas deportivas integrales se coordinan con los instructores en las diferentes disciplinas, el organigrama con el cual se traba es el siguiente (EDIUMSA, 2018).

# **CAPITULO III**

## **METODOLOGÍA**



### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE ESTUDIO**

Esta investigación es de alcance correlacional, la cual se define como “el tipo de estudios tiene que como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular”. Esto significa analizar si un aumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución en la otra variable (Hernández-Sampieri, R; Fernández-Collado, C & Baptista, P 2014; 93).

#### **3.2 DISEÑO DE INVESTIGACION**

La presente investigación tiene un diseño NO EXPERIMENTAL y en cuanto al tiempo es TRANSECCIONAL. Este tipo de diseño no se manipulan las variables de estudio y se realizan observaciones en un momento único, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández-Sampieri, R; Fernández-Collado, C & Baptista, P 2014; 152)

#### **3.3 DEFINICION DE VARIABLES**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL:** Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997)

**AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS:** Son los esfuerzos conductuales y cognitivos en orden de dominar, decir o tolerar las exigencias del medio y/o externas creadas por las transacciones estresantes (Lazarus y Folkman, 1988).

### 3.4 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>Habilidades intrapersonales</b>	Auto-percepción	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muy rara vez ó ¡no es cierto para mí!</li> <li>- Raras veces es cierto en mí.</li> <li>- A veces es cierto para mí.</li> <li>- Frecuentemente es cierto para mí.</li> <li>- Con gran frecuencia ó ¡es cierto!</li> </ul>	<b>INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL EQ-i</b>
		Auto-conocimiento emocional		
		Asertividad		
		Auto-actualización		
		Independencia		
	<b>Habilidades interpersonales</b>	Empatía	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muy rara vez ó ¡no es cierto para mí!</li> <li>- Raras veces es cierto en mí.</li> <li>- A veces es cierto para mí.</li> <li>- Frecuentemente es cierto para mí.</li> <li>- Con gran frecuencia ó ¡es cierto!</li> </ul>	
		Responsabilidad social		
		Relaciones interpersonales		
	<b>Adaptabilidad</b>	Solución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muy rara vez ó ¡no es cierto para mí!</li> <li>- Raras veces es cierto en mí.</li> <li>- A veces es cierto para mí.</li> <li>- Frecuentemente es cierto para mí.</li> <li>- Con gran frecuencia ó ¡es cierto!</li> </ul>	
		Realismo		
Flexibilidad				

	<b>Manejo de estrés</b>	Tolerancia del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muy rara vez ó ¡no es cierto para mí!</li> <li>- Raras veces es cierto en mí.</li> </ul>	<b>INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL EQ-i</b>	
		Control de los impulsos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A veces es cierto para mí.</li> <li>- Frecuentemente es cierto para mí.</li> </ul> <p>Con gran frecuencia ó ¡es cierto!</p>		
	<b>Estado anímico general</b>	Optimismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muy rara vez ó ¡no es cierto para mí!</li> <li>- Raras veces es cierto en mí.</li> </ul>		<b>INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL EQ-i</b>
		Felicidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A veces es cierto para mí.</li> <li>- Frecuentemente es cierto para mí.</li> <li>- Con gran frecuencia ó ¡es cierto!</li> </ul>		
<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	
<b>AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS</b>	<b>Acción positiva y esforzada</b>	Concentración en resolver el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No me ocurre nunca o no lo hago.</li> <li>- Me ocurre a lo hago rara veces.</li> <li>- Me ocurre o lo hago algunas veces.</li> <li>- Me ocurre o lo hago a menudo.</li> <li>- Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.</li> </ul>	<b>ESCALA DE AFRONTAMIENTO ACS</b>	
		Esforzarse y tener éxito			
		Invertir en amigos íntimos.			
		Acción social			
		Fijarse en lo positivo			
	<b>Huida intropunitiva</b>	Buscar pertenencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No me ocurre nunca o no lo hago.</li> <li>- Me ocurre a lo hago rara veces.</li> <li>- Me ocurre o lo hago</li> </ul>		
La estrategia de falta de afrontamiento					

		Auto culparse	algunas veces.	
		Buscar apoyo espiritual	- Me ocurre o lo hago a menudo. - Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.	
		Distracción física		
	<b>Acción positiva hedonista e introversión</b>	Buscar diversiones relajadas	- No me ocurre nunca o no lo hago.	<b>ESCALA DE AFRONTAMIENTO ACS</b>
		Reservado para sí	- Me ocurre a lo hago rara veces.	
		Buscar apoyo social	- Me ocurre o lo hago algunas veces.	
		Reducción de la tensión	- Me ocurre o lo hago a menudo.	
		Ignorar el problema	- Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.	

**Fuente:** Elaboración propia (2018).

### 3.5 POBLACION Y MUESTRA

#### 3.5.1 POBLACION

La población que fue parte de esta investigación son estudiantes de las escuelas deportivas integrales de la Universidad Mayor de San Andrés. La cual cuenta con 424 sujetos en todas las disciplinas. Estos estudiantes, son caracterizados por su dedicación al deporte y son los representantes de la Universidad Mayor de San Andrés en todas las competencias a nivel departamental (Escuelas Deportivas Integrales, UMSA. 2018).

#### 3.5.2 MUESTRA

##### a) CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA

- ✓ **Disciplinas:** Básquet y Vóley.
- ✓ **Edad:** Entre 20 y 30 años de edad.

- ✓ **Sexo:** Varones y Mujeres (se seleccionará bajo un criterio de heterogeneidad).
- ✓ **Predisposición:** Alto nivel.

#### **b) TIPO DE MUESTRA**

El tipo de muestra seleccionada para esta investigación es No Probabilística por conveniencia, en este tipo de muestra no todos los casos tienen la misma posibilidad de ser parte de la muestra, consiste en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible. Es decir, los individuos empleados en la investigación se seleccionan porque están fácilmente disponibles, no porque hayan sido seleccionados mediante un criterio estadístico (Ochoa Carlos, 2015; 1).<sup>8</sup>

Para este caso se escogieron los sujetos que practican las disciplinas de vóley y básquet, por la factibilidad y accesibilidad a la sub población.

#### **c) TAMAÑO DE LA MUESTRA**

Según los datos de los entrenadores encargados de las disciplinas de básquet y vóley, la cantidad de sujetos en ambas disciplinas es de 46 sujetos entre hombres y mujeres (Centros Integrales, UMSA. 2018).

El número de casos es el total de sujetos en ambas disciplinas siendo esta una muestra significativa según los criterios del tamaño de la población, el nivel de confianza de 90% y el margen de error de 5%.

### **3.6 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.6.1 ESCALA DE COCIENTE EMOCIONAL EQ-i**

Es un inventario que nos ha permitido conocer el cociente intelectual. Fue realizado como resultado de diecisiete años de investigación de inteligencia emocional. Fue creada por Bar On en 1980. El inventario de cociente emocional mide el concepto de inteligencia como: “un conjunto no cognitivo de capacidades, competencia y habilidades que influye en la capacidad de triunfo y de responder adecuadamente al entorno” (Bar-

---

<sup>8</sup> Ochoa Carlos (2015) Muestreo no probabilístico: muestreo por conveniencia, Netquest.<https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/muestreo-por-onveniencia>

On, 1997). Fue adaptado para México por Rivera en 1999. El inventario tiene 133 reactivos en forma de oraciones cortas, se puntúan en escala Likert en 5 puntos.

ESCALA DE LIKERT – INVENTARIO BAR ON	LETRAS	RANGO DE CALIFICACIÓN
Muy rara vez ó ¡no es cierto para mí!	A	MUY BAJO
Raras veces es cierto en mí.	B	BAJO
A veces es cierto para mí.	C	MEDIO
Frecuentemente es cierto para mí.	D	ALTO
Con gran frecuencia o ¡es cierto!	E	MUY ALTO

**Fuente:** Elaboración Propia.

**Tiempo:** Se requiere aproximadamente de 30 a 40 minutos para completarlo; sin embargo, no existen límites de tiempo impuestos.

**Edad:** El ICE de Bar On ha sido creado para jóvenes de 16 años en adelante. La evaluación general es de un resultado de coeficiente emocional total y resultados de cinco escalas compuestas.

### 3.6.2 ESCALA DE AFRONTAMIENTO ACS

Esta escala es tanto un instrumento de investigación como de terapia y orientación, que permite a los jóvenes examinar sus propias conductas de afrontamiento. Puede ser usado por psicólogos, consejeros, educadores y otros profesionales para obtener información sobre como los estudiantes actúan ante diversas situaciones. Los 79 elementos cerrados se puntúan mediante una escala tipo Likert de cinco puntos.

<b>ESCALA DE LIKERT – ACS</b>	<b>LETRA</b>	<b>RANGO DE CALIFICACIÓN</b>
	<b>S</b>	
No me ocurre nunca o no lo hago	A	MUY BAJO
Me ocurre a lo hago rara veces	B	BAJO
Me ocurre o lo hago algunas veces	C	MEDIO
Me ocurre o lo hago a menudo	D	ALTO
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.	E	MUY ALTO

**Fuente:** Elaboración propia.

Es un instrumento que ha sido creado para el uso de jóvenes de 16 años de edad en adelante. El ACS es un inventario de auto informe compuesto por 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno abierto, que permite evaluar 18 estrategias de afrontamiento diferentes que se han identificado conceptual y empíricamente; las 18 estrategias pueden agruparse en tres estilos básicos de afrontamiento: dirigido a acción positiva y esforzada, huida intropunitiva, acción positiva hedonista e introversión.

**CAPITULO IV**  
ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE  
RESULTADOS



## 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

### 4.1 DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

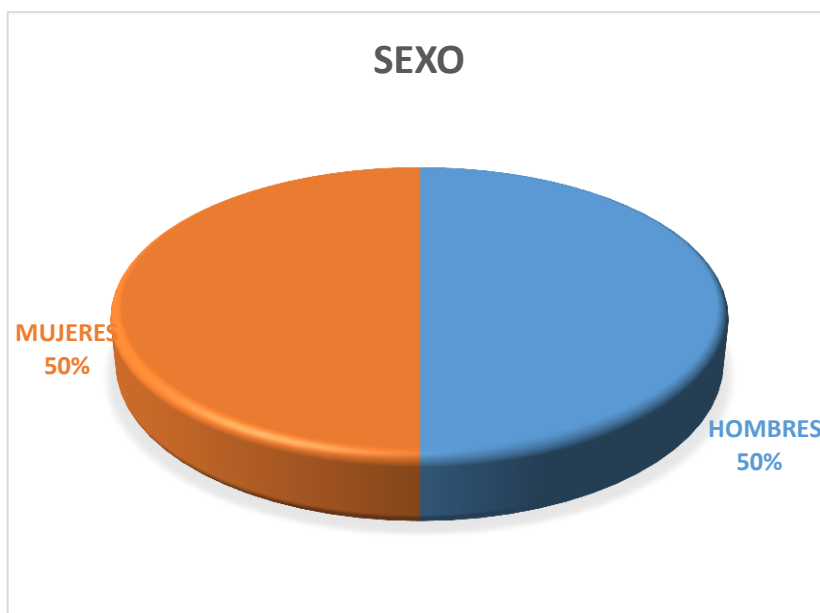
#### 4.1.1 SEXO

**TABLA N° 1: SEXO**

SEXO	N° DE SUJETOS
HOMBRES	23
MUJERES	23
TOTAL	46

**Fuente:** Elaboración propia.

**GRÁFICO N°1: DISTRIBUCION PORCENTUAL DE CASOS POR SEXO**



**Fuente:** Elaboración propia.

La distribución de los casos para esta investigación comprende el criterio de heterogeneidad. Se observa en el gráfico y en la tabla anteriores, que cada sexo comprende una cantidad de 23 casos, en las diferentes disciplinas deportivas de las escuelas integrales de la UMSA. Estos sub grupos están conformados a su vez por universitarios de diferentes carreras profesionales.

#### 4.1.2 DISTRIBUCION DE LA MUESTRA POR EDAD

TABLA N° 2: RANGOS DE EDAD - HOMBRES

SEXO	RANGOS DE EDAD			TOTAL
	De 18 a 25	De 26 a 30	De 31 adelante	
HOMBRES	13	8	2	23

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO N°2: DISTRIBUCION PORCENTUAL POR RANGOS DE EDAD EN VARONES.



Fuente: Elaboración propia.

Para el caso de los hombres, la edad promedio de ingreso es 18, por una razón. Desde el año 2010 rige la Resolución Ministerial, la 001/10<sup>9</sup>, que señala en el punto 1.6.1, que los requisitos para la inscripción de estudiantes nuevos (niños y niñas) al ingresar por primera vez al sistema educativo, deben cumplir hasta el 31 de marzo, cinco años para el nivel inicial (kinder) y seis años para el nivel primario. Esto implica que el estudiante debe salir bachiller a la edad de 18 años. Este criterio indica que la vida Universitaria en la mayor parte de la población boliviana. El gráfico en este sentido nos presenta una población predominante entre 18 y 25, rango de edad en donde, a diferencia de los otros rangos, se desarrolla más las capacidades competitivas y atléticas con mayor énfasis, ya que estos sujetos están entre la adolescencia y la adultez temprana.

<sup>9</sup> [http://www.minedu.gob.bo/micrositios/biblioteca/disco-1/documentos\\_normativos/2017/RM-001-2018-Regular.pdf](http://www.minedu.gob.bo/micrositios/biblioteca/disco-1/documentos_normativos/2017/RM-001-2018-Regular.pdf)

**TABLA N° 3: RANGOS DE EDAD – MUJERES**

SEXO	RANGOS DE EDAD			TOTAL
	De 18 a 25	De 26 a 30	De 31 adelante	
<b>MUJERES</b>	16	6	1	23

**Fuente:** Elaboración propia.

**GRÁFICO N°3: DISTRIBUCION PORCENTUAL POR RANGOS DE EDAD EN MUJERES.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Para el caso de las mujeres se puede observar un porcentaje aún mayor que está comprendida entre los 18 y 25 años de edad. Esto responde a que a pesar de que la población boliviana indique que existen más hombres que mujeres en nuestro territorio, está establecido que hay más mujeres que egresan del bachillerato e ingresan a estudiar carreras a nivel universitario, y con esto se comprende que sean más las mujeres que tengan oportunidades de seguir una carrera profesional. Sin embargo el porcentaje para este estudio es llamativo, y dicho dato se deberá corroborar con la suma total de hombres y mujeres que deciden desarrollar un deporte dentro de la institución educativa y las razones ubicadas en el trasfondo del fenómeno.

#### 4.1.3 DISTRIBUCION DE LA MUESTRA POR DISCIPLINA

Las disciplinas son las siguientes: VOLEY FEMENINO Y MASCULINO Y BASQUET FEMENINO Y MASCULINO.

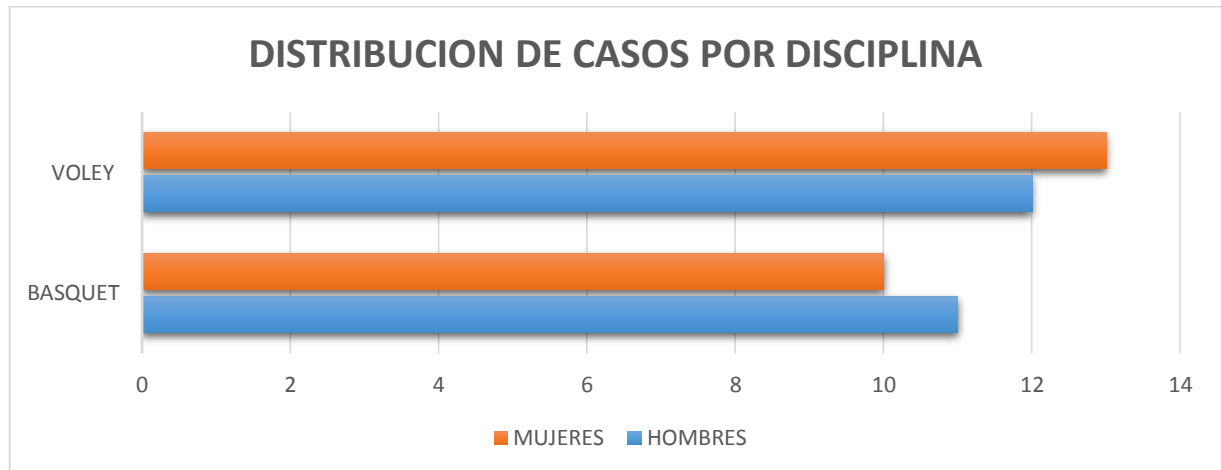
Sin embargo, por razones metodológicas, de alcance y accesibilidad a la población se adscriben a este estudio únicamente las disciplinas de básquet y vóley.

**TABLA N° 4: DISTRIBUCION POR SEXO DE LA MUESTRA**

DISCIPLINA	SEXO	
DISCIPLINA	HOMBRE	MUJER
BASQUET	11	10
VOLEY	12	13
TOTAL	23	23

**Fuente:** Elaboración propia.

**GRÁFICO N°4: DISTRIBUCION DE CASOS POR SEXO Y DISCIPLINA.**



**Fuente:** Elaboración propia.

En el presente gráfico de barras se pueden observar dos detalles relevantes. Por una parte la distribución de casos por disciplina y en su interior la distribución de sujetos por sexo. A esto se puede observar que existen más casos en la disciplina de vóley y se ve que el vóley es un deporte más ejercitado por mujeres respecto de los varones. Si bien en décadas anteriores (Soler, R 1992) existen investigaciones que indican que el vóley fue un deporte privilegiado para mujeres, en la actualidad este fenómeno se está modificando ya que los varones cada vez se ven más interesados en deportes que no sean de contacto.

## 4.2 RESULTADOS DE AFRONTAMIENTO

### 4.2.1 EVALUACION GENERAL DE AFRONTAMIENTO

El afrontamiento en este caso del estrés, se encuentra delimitado por tres dimensiones, acción positiva y esforzada, huida intropunitiva y acción positiva hedonista e introversión. A su vez existen 15 indicadores que miden esta variable en el cual cada uno de ellos fue evaluado en el instrumento según los ítems pertinentes. Para el análisis de los datos se tomará en cuenta el número de casos que se circunscriben a cada medidor de la variable y no así el puntaje bruto que obtuvieron en el instrumento de evaluación.<sup>10</sup>

**TABLA N° 5: EVALUACION GENERAL POR DIMENSIONES E INDICADORES DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO**

<b>EVALUACION GENERAL DE AFRONTAMIENTO</b>					
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>BAJO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>ALTO</b>	<b>SUMA</b>
<b>Acción positiva y esforzada</b>	Concentración en resolver el problema	12	13	21	46
	Esforzarse y tener éxito	9	11	26	46
	Invertir en amigos íntimos.	10	13	23	46
	Acción social	12	13	21	46
	Fijarse en lo positivo	13	13	20	46
<b>Puntaje total</b>		<b>11,2</b>	<b>12,6</b>	<b>22,2</b>	46
<b>Huida intropunitiva</b>	Buscar pertenencia	14	15	17	46
	La estrategia de falta de afrontamiento	12	16	18	46
	Auto culparse	10	11	25	46
	Buscar apoyo espiritual	16	15	15	46
	Distracción física	5	9	32	46
<b>Puntaje total</b>		<b>11,4</b>	<b>13,2</b>	<b>21,4</b>	46
<b>Acción positiva hedonista e introversión</b>	Buscar diversiones relajadas	7	10	29	46
	Reservado para sí	14	14	18	46
	Buscar apoyo social	12	13	21	46
	Reducción de la tensión	11	9	26	46
	Ignorar el problema	9	11	26	46
<b>Puntaje total</b>		<b>10,6</b>	<b>11,4</b>	<b>24</b>	46

**Fuente:** Elaboración propia.

<sup>10</sup> Sin embargo, los puntajes en bruto y los rangos de calificación según los ítems se encuentran en la parte de anexos en este mismo documento.

#### 4.2.2 ANÁLISIS POR DIMENSIONES DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

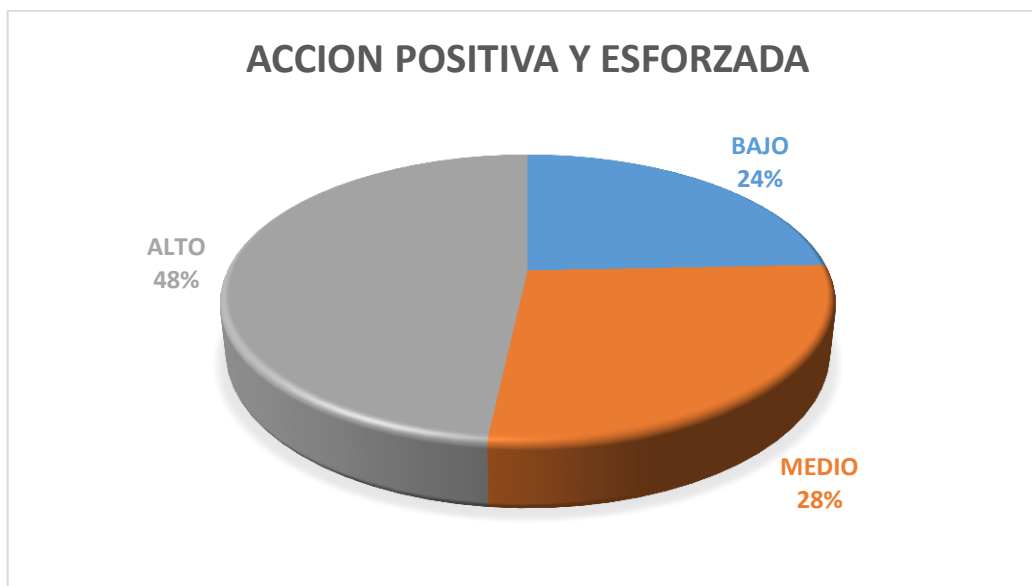
Para mayor aclaración, se analizó el promedio de casos según cada medidor de la variable afrontamiento. Estos resultados nos marcan a nivel global, como se encuentra el afrontamiento del estrés a nivel grupal.

**TABLA N° 6:** EVALUACION POR DIMENSIONES.

<b>EVALUACION GLOBAL DE AFRONTAMIENTO</b>				
<b>DIMENSIONES</b>	<b>BAJO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>ALTO</b>	<b>SUMA</b>
<b>ACCION POSITIVA Y ESFORZADA</b>	11,2	12,6	22,2	46
<b>HUIDA INTROPUNITIVA</b>	11,4	13,2	21,4	46
<b>ACCION POSITIVA HEDONISTA E INTRAVERSION</b>	10,6	11,4	24	46
<b>PROMEDIO GLOBAL POR CASOS</b>	11,06666667	12,4	22,53333333	46

**Fuente:** Elaboración propia.

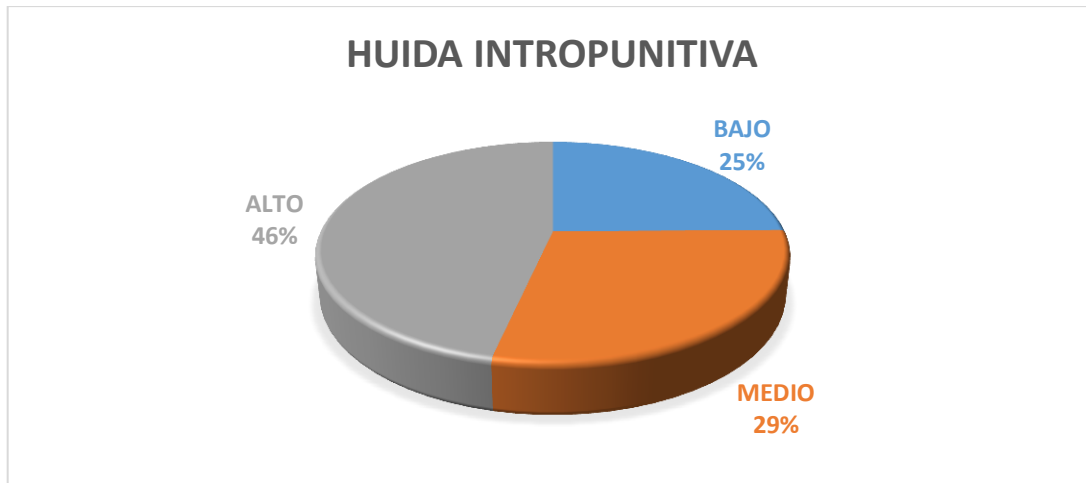
**GRÁFICO N°5:** RESULTADOS DE LA DIMENSION - ACCION POSITIVA Y ESFORZADA.



**Fuente:** Elaboración propia.

En cuanto a esta dimensión podemos observar que existe un porcentaje, de un 48% de los casos que comprende un nivel alto, que presentan en sus actitudes y comportamientos, esfuerzo en desarrollar actos positivos, y favorecer así su autorrealización personal y colectiva en los espacios de interacción social.

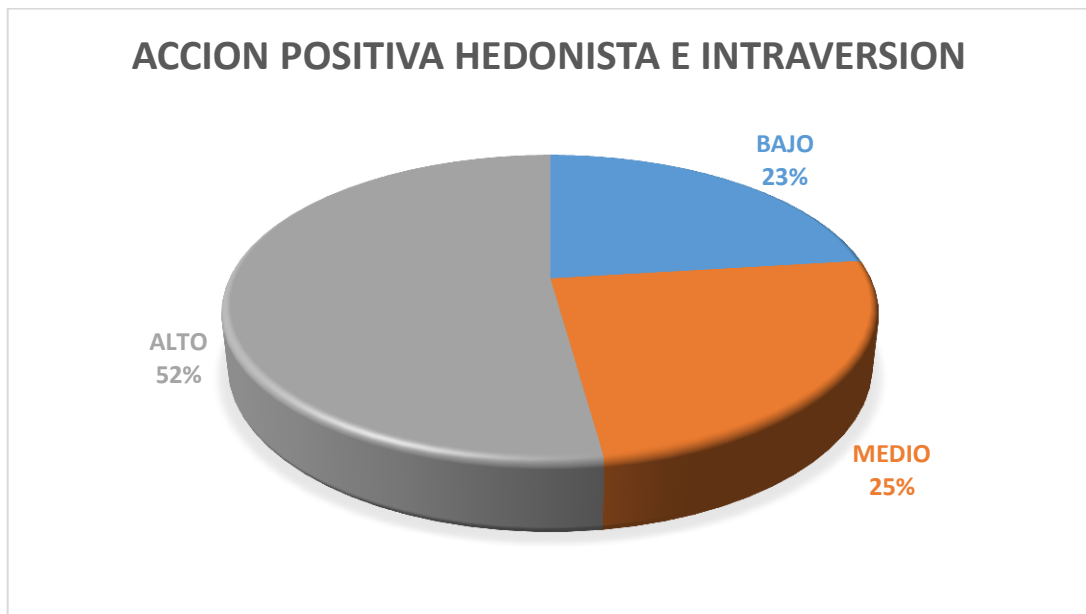
**GRÁFICO N°6: RESULTADOS DE LA DIMENSION – HUIDA INTROPUNITIVA.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Esta dimensión está caracterizada por una tendencia marcada a reforzar actitudes de pertenencia y de búsqueda e sentido de la vida, tal como indica la teoría. En la gráfica se puede observar a casi la mitad de la muestra con un alto nivel en esta dimensión. El 48% de los casos presentan buenas predisposiciones en cuanto a la pertenencia y a la distracción física. Quizá estas cualidades sean las que expliquen la canalización de la energía en un deporte.

**GRÁFICO N°7: RESULTADOS DE LA DIMENSION - ACCION POSITIVA HEDONISTA E INTRAVERSION.**

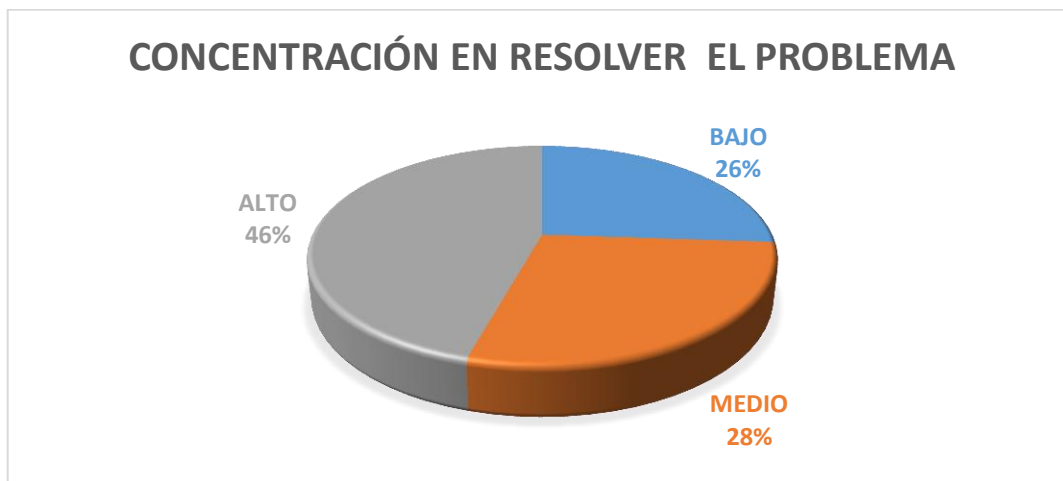


**Fuente:** Elaboración propia.

Esta dimensión del afrontamiento nos indica que más de la mitad de la muestra comprende, reducción de la tensión cuando existe situaciones de estrés y que desempeñan mayores estrategias y actitudes en pro de espacios de relajación y de bienestar.

#### 4.2.3 ANÁLISIS POR INDICADORES DEL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

**GRÁFICO N°8: CONCENTRACIÓN EN RESOLVER EL PROBLEMA.**



**Fuente:** Elaboración propia.

La capacidad cognitiva de concentración e este grupo, respecto a la resolución de problemas como acto creativo, comprende el 46% de los casos, esto indica según la teoría que puede este grupo tener un descanso reparador como parte de su rutina diaria y que esto favorece a su condición de concentración en los problemas diarios.

**GRÁFICO N°9: ESFORZARSE Y TENER ÉXITO.**



**Fuente:** Elaboración propia.



En torno a las capacidades de acción positiva tenemos el siguiente indicador llamado esforzarse para tener éxito. Quizá esta sea una de las cualidades más relevantes para un deportista que a su vez pretende lograr el éxito a nivel académico. Y dados los resultados, encontramos un mayor porcentaje de universitarios de la muestra dentro del rango de puntajes altos. Así podemos concluir que este grupo se caracteriza por buscar el éxito y desarrollar las tareas necesarias para cumplir el cometido. Siendo casi ínfimo el grupo de mujeres y hombres universitarios que tienen bajo puntaje en este indicador de afrontamiento.

#### **GRÁFICO N°10: INVERTIR EN AMIGOS ÍNTIMOS**

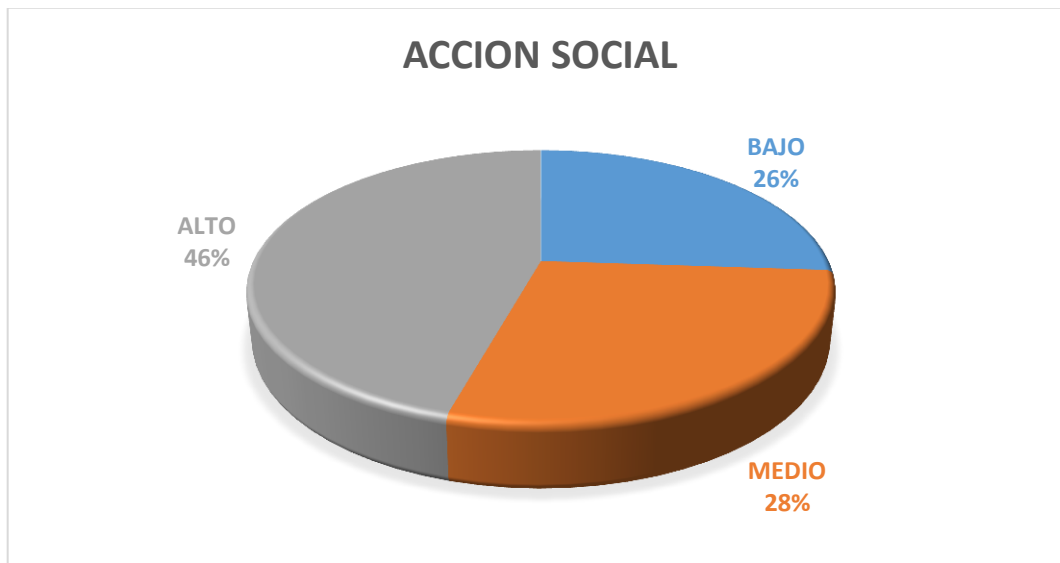


**Fuente:** Elaboración propia.

Un aspecto relevante para contrarrestar las dificultades del ritmo de vida acelerado, consiste en el apoyo social, específicamente de la familia y de los amigos. En este sentido podemos observar que un 50% de la muestra invierte parte de su tiempo en actividades de relajación y esparcimiento con amigos, esto puede ser en algún deporte u otras actividades que mantienen los niveles de estrés y de afrontamiento en condiciones estables.

Los otros porcentajes, marcan una tendencia dividida entre aquellos que les resulta indiferente la idea de la convivencia social en interacción positiva y aquellos que les resulta perjudicial la idea de las relaciones sociales como forma de contrarrestar las dificultades de la vida cotidiana y como estrategia social para enfrentar y solucionar los problemas.

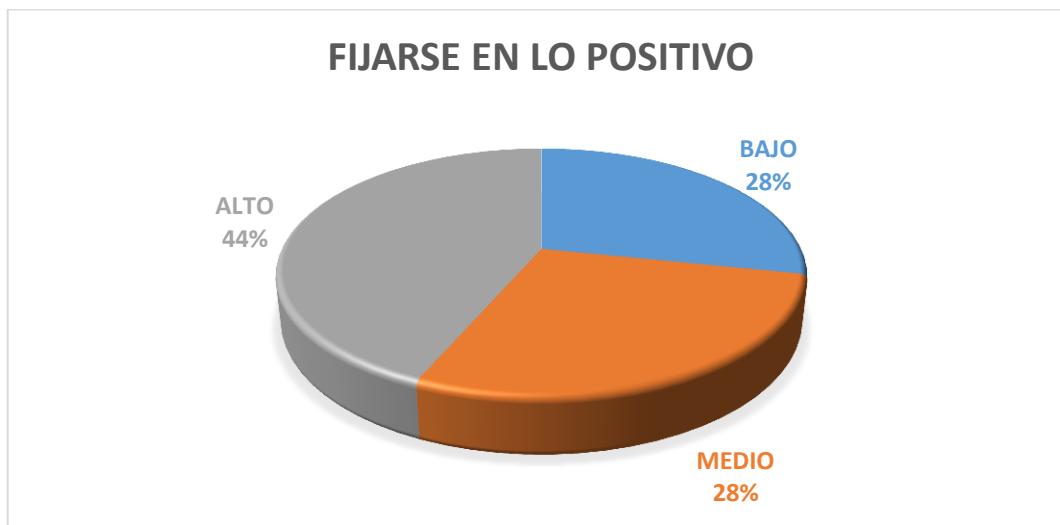
**GRÁFICO N°11: ACCIÓN SOCIAL.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Este indicador que presenta una tendencia en los puntajes altos, refiere a que el 46% y con menor fuerza el 28% de la muestra realizan acciones con un sentido, afectando la conducta de otros, orientándose la acción mencionada por dicha afectación. Estas acciones como característica colectiva son conductas en las que estos individuos que las producen, las establecen con un sentido personal. Pero que tiene como consecuencia un beneficio social y colectivo.

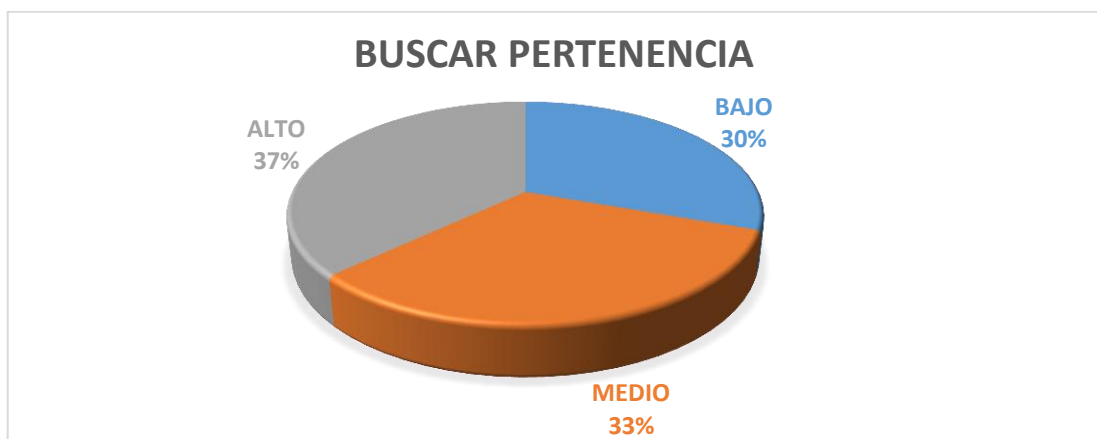
**GRÁFICO N°12: FIJARSE EN LO POSITIVO.**



**Fuente:** Elaboración propia.

La gráfica nos indica que el 44% de la muestra tiene una marcada tendencia en fijarse en lo positivo y solo un bajo porcentaje de 28% en concentrarse en el problema y no en la solución. Estas actitudes se convierten en sitomas que se asocian a las conductas intro punitivas y que generan dificultades a nivel personal y social.

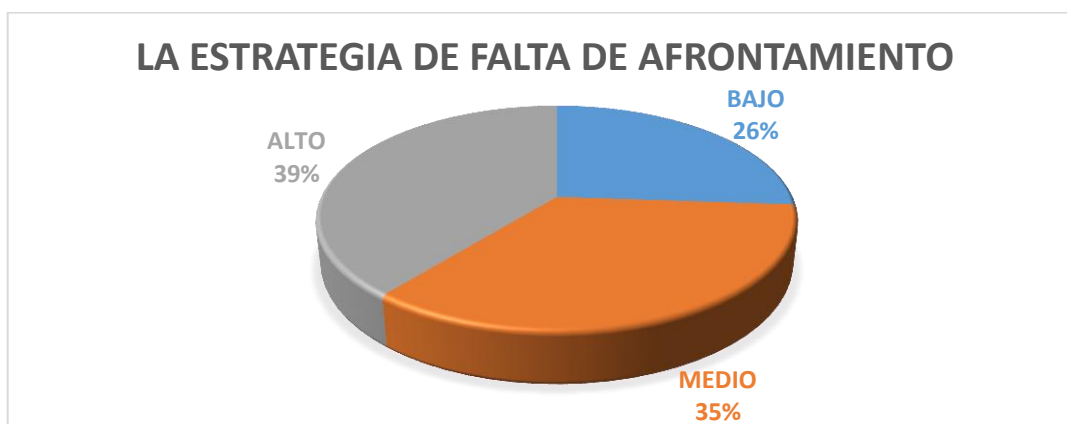
**GRÁFICO N°13: BUSCAR PERTENENCIA.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Aquí podemos observar que en los tres indicadores de búsqueda de pertenencia existe una semejanza en cuanto a los porcentajes, con un 37% dentro de un alto nivel, 33% con nivel medio y 30% en el nivel bajo. No se observa una diferencia marcada en lo que respecta a comportamientos o sentimientos de pertenencia sobre personas. Si bien, a nivel social, la pertenencia es la circunstancia de formar parte de un grupo, una comunidad u otro tipo de conjunto, se ve que no es una prioridad en este grupo de deportistas.

**GRÁFICO N°14: ESTRATEGIA DE FALTA DE AFRONTAMIENTO.**

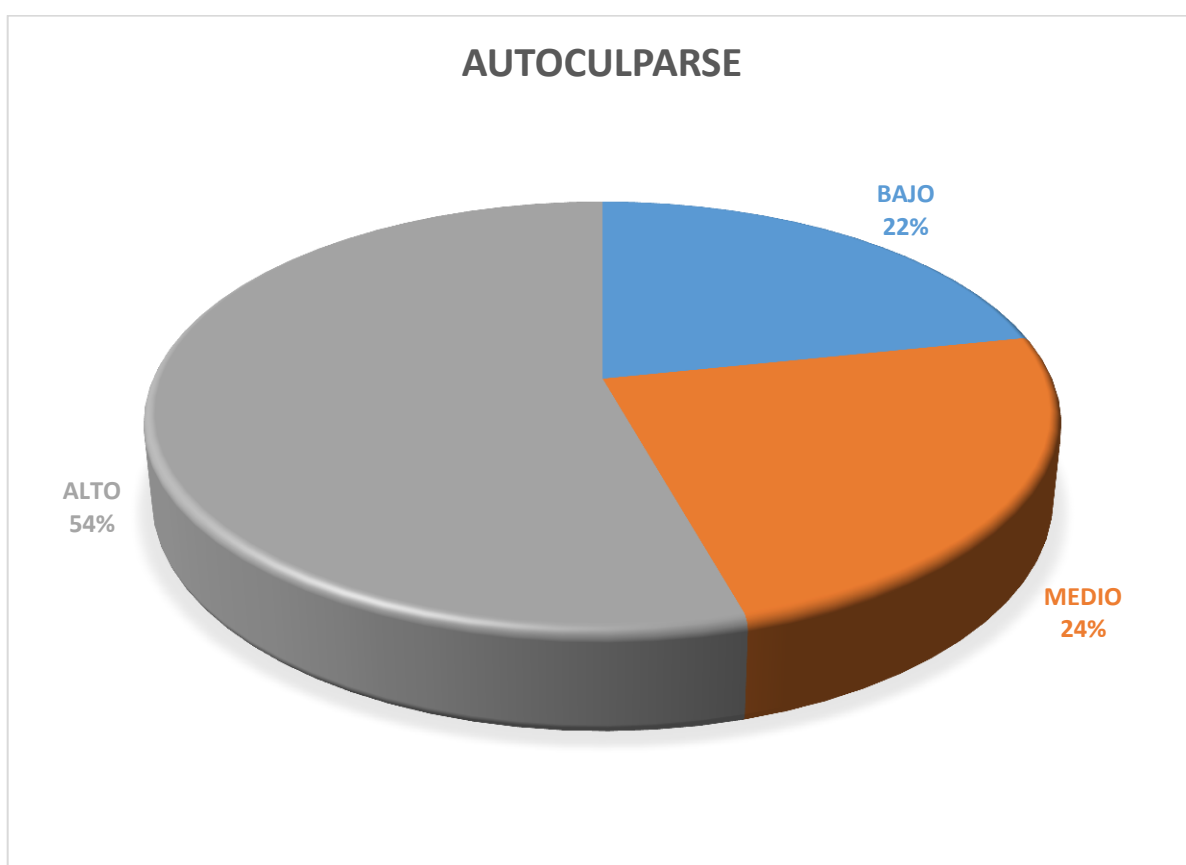


**Fuente:** Elaboración propia.

Los porcentajes en este indicador muestran que no existe una diferencia importante en los tres indicadores. La falta de afrontamiento en este sentido depende en menor medida de una estrategia clara para enfrentar situaciones que sean posibles causales de estrés en estos deportistas.

El deporte en el caso del 39%, se constituye como una buena terapia ocupacional, que contraresta el ritmo de vida y las situaciones de estrés que concierne a la universidad y los problemas de tipo personales y familiares. Pero como se mencionó al principio, no existe un parámetro significativo en términos estadísticos.

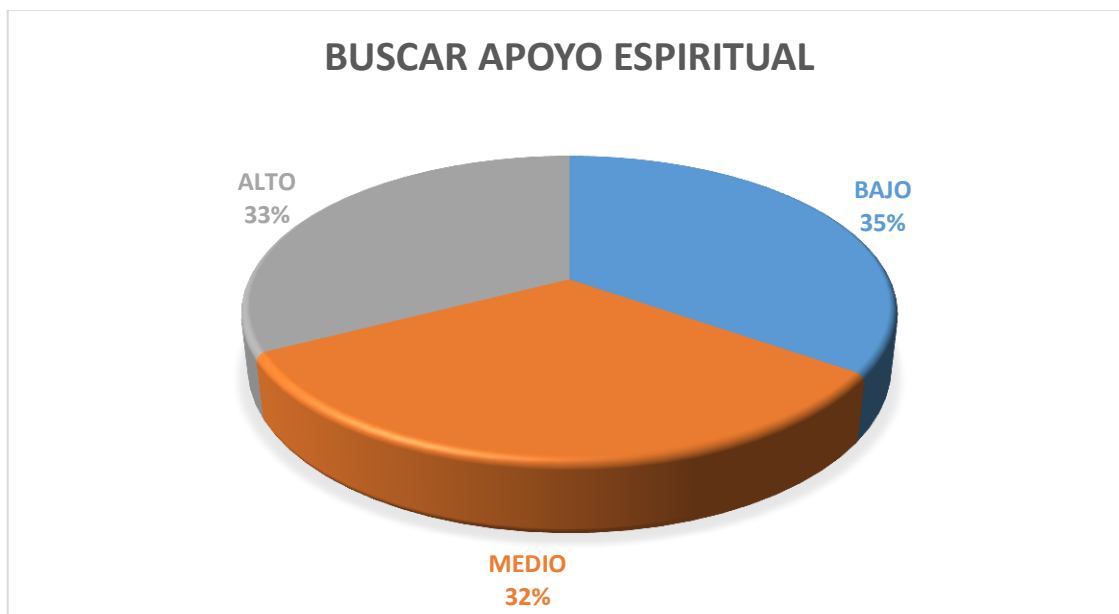
**GRÁFICO N°15: AUTOCULPARSE.**



**Fuente:** Elaboración propia.

El presente gráfico nos indica un porcentaje superlativo dentro del rango de evaluación alto para el indicador de autoculpa. Esto tiene como característica, actitudes asociadas a sentir vergüenza excesiva y en algunos casos autocrítica destructiva. Quizá el porcentaje alto indica que las prácticas asociadas al deporte competitivo, se vinculan al constante sentido de autoevaluación, mismo que puede ocasionar críticas no positivas respecto a uno mismo.

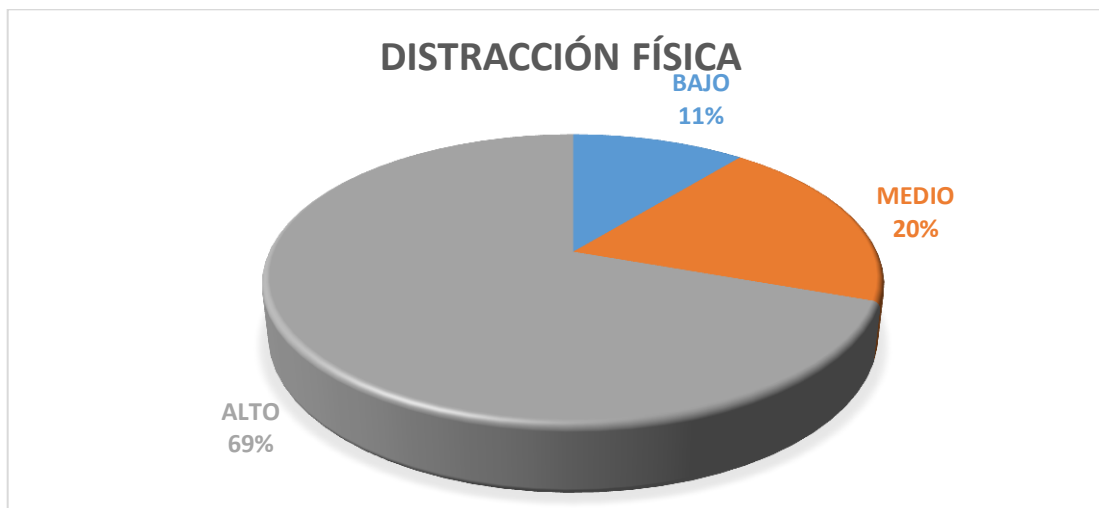
**GRÁFICO N°16: BUSCAR APOYO ESPIRITUAL.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Como parte de una auto realización personal y social, se puede observar una tendencia muy poco pronunciada a la búsqueda de apoyo y sosten espiritual. En este indicador que comprende actitudes de huida, podemos ver que existen la misma cantidad de casos en los tres indicadores, lo cual revela un dato no llamativo para fines de esta investigación, no resulta un indicativo que pueda afectar el afrontamiento de este grupo al pertenecer o la búsqueda de un apoyo espiritual.

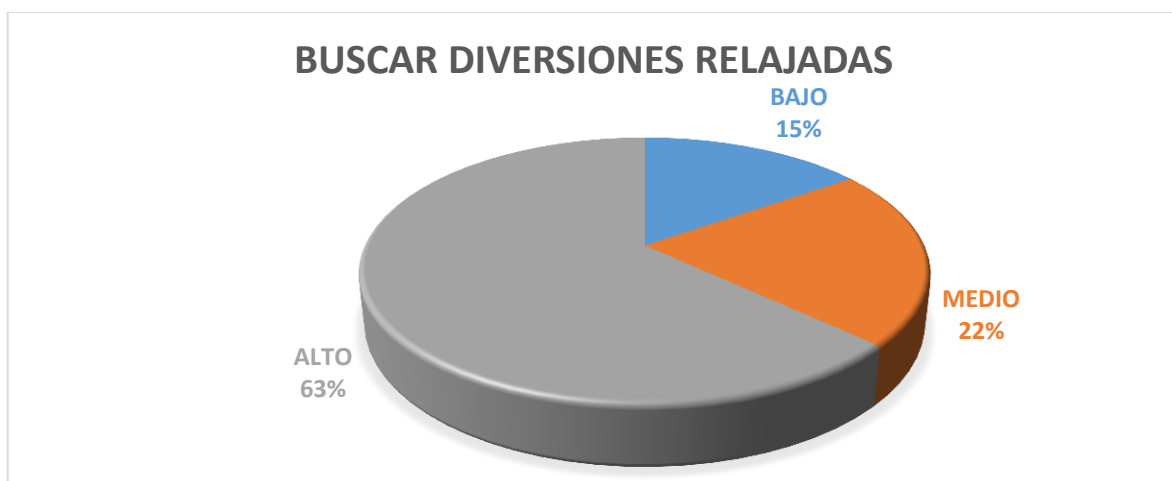
**GRÁFICO N°17: DISTRACCIÓN FÍSICA.**



**Fuente:** Elaboración propia.

La distracción física es un indicador de huida de los problemas y de los posibles causantes de estrés en la actualidad. A diferencia de los otros indicadores en esta dimensión, una gran mayoría de la muestra, con 69% consideran las distracciones físicas como algo elemental en su vida, implícitamente consideran que realizar actividades por fuera de sus estudios y actividades laborales, son un complemento y parte imprescindible de su vida, y que contribuye a su desempeño en términos sociales y personales.

**GRÁFICO N°18: BUSCAR DIVERSIONES RELAJADAS.**



**Fuente:** Elaboración propia.

La búsqueda de actividades de distracción comprende un 63% de la muestra. Es decir, los participantes de esta investigación prefieren contrarrestar los problemas y situaciones estresantes con actividades que sean de esparcimiento y de relajación.

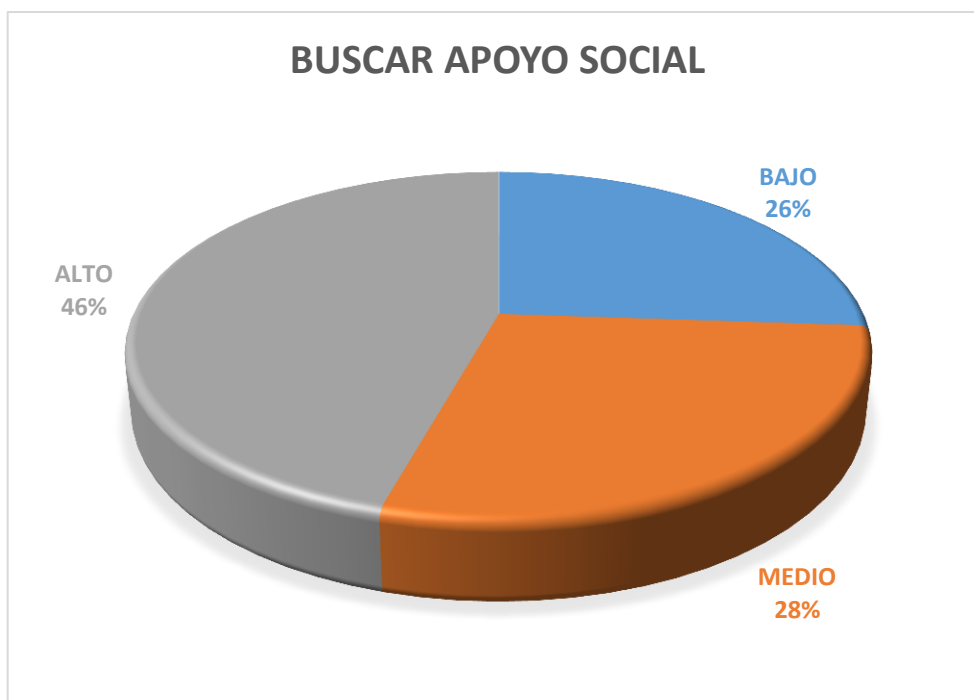
**GRÁFICO N°19: RESERVADO PARA SÍ**



**Fuente:** Elaboración propia.

En cuanto a su interacción social, podemos observar que existe una tendencia por poco significativa de este grupo a ser reservado en relación a sus procesos emocionales y situaciones personales, casi equiparados con los indicadores de tipo bajo y medio, lo cual indica que los demás esperan y consideran que se requiere exteriorizar, aquellos sentimientos y emociones.

**GRÁFICO N°20: BUSCAR APOYO SOCIAL.**



**Fuente:** Elaboración propia.

En el presente gráfico se observa que el 46% de los casos considera que es necesario e importante lograr un apoyo del entorno social para sobrellevar las dificultades que provienen de las actividades y la presión social.

En este grupo, el contacto con otras personas, ya sea la familia, compañeros de estudio y de trabajo es relevante para mantener la salud mental. Sin embargo existe un porcentaje de casos que no considera lo mismo, que no requiere del apoyo social y la cercanía con otros para sostenerse y salir de los problemas y de las situaciones que pueden ocasionar cuadros de estrés.

**GRÁFICO N°21: REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN.**



**Fuente:** Elaboración propia.

La reducción de la tensión está íntimamente asociada con las prácticas deportivas, ya que el estado físico al realizar dichas actividades reduce las condiciones físicas de tensión muscular y por ello se producen estados de bienestar físico. Por tal razón se observa un 56% de casos que comprenden estos parámetros.

**GRÁFICO N°22: IGNORAR EL PROBLEMA.**



**Fuente:** Elaboración propia.



En este gráfico se puede observar que es preponderante el porcentaje de casos que admite ignorar el problema y prefieren sobrellevar a través de actividades y estrategias que permitan establecer soluciones y no abocarse en el problema. Así mismo están articulados muchos otros procesos cognitivos, que permiten al individuo procurar estrategias de resolución de problemas en respuesta a las situaciones detonantes de estrés.

### 4.3 RESULTADOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

En cuanto a la variable de inteligencia emocional, existen 15 indicadores y cada uno de ellos fue evaluado en el instrumento según los ítems pertinentes. Para el análisis de los datos se tomará en cuenta el número de casos que se circunscriben a cada indicador de evaluación y no así el puntaje bruto que obtuvieron en el instrumento de evaluación

#### 4.3.1 EVALUACIÓN GENERAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

**TABLA N° 7: EVALUACION GENERAL POR DIMENSIONES E INDICADORES DE LA VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

<b>EVALUACION GENERAL DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO</b>				
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>BAJO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>ALTO</b>
<b>Habilidades intrapersonales</b>	<b>Auto-percepción</b>	18	14	14
	<b>Auto-conocimiento emocional</b>	17	15	14
	<b>Asertividad</b>	12	19	15
	<b>Auto-actualización</b>	19	15	12
	<b>Independencia</b>	17	15	14
<b>Puntaje total</b>		16,6	15,6	13,8
<b>Habilidades interpersonales</b>	<b>Empatía</b>	12	16	18
	<b>Responsabilidad Social</b>	11	13	22
	<b>Relaciones Interpersonales</b>	13	14	19
<b>Puntaje total</b>		12	14,3	19,6
<b>Adaptabilidad</b>	<b>Solución de problemas</b>	15	14	17
	<b>Realismo</b>	18	12	16
	<b>Flexibilidad</b>	19	12	15
<b>Puntaje total</b>		17,3	12,6	16
<b>Manejo del estrés</b>	<b>Tolerancia del estrés</b>	10	15	21
	<b>Control de los impulsos</b>	9	14	23
<b>Puntaje total</b>		9,5	14,5	22
<b>Estado anímico general</b>	<b>Optimismo</b>	21	16	9
	<b>Felicidad</b>	22	14	10
<b>Puntaje total</b>		21,5	15	9,5

Fuente: Elaboración propia.

### 4.3.2 ANÁLISIS POR DIMENSIONES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

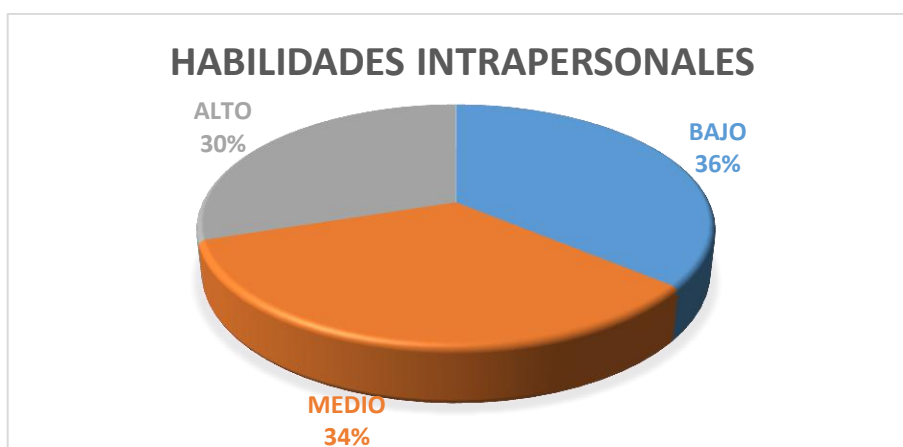
Para mayor aclaración, se analizó el promedio de casos según cada medidor de la variable de inteligencia emocional. Estos resultados nos marcan a nivel global cuales son los estándares de inteligencia emocional en este grupo de investigación.

**TABLA N° 8: EVALUACION GLOBAL POR DIMENSIONES.**

<b>EVALUACION GLOBAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>			
<b>RANGO</b>	<b>BAJO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>ALTO</b>
<b>Habilidades Intrapersonales</b>	16,6	15,6	13,8
<b>Habilidades Interpersonales</b>	12	14,3	19,6
<b>Adaptabilidad</b>	17,3	12,6	16
<b>Manejo del estrés</b>	9,5	14,5	22
<b>Estado anímico general</b>	21,5	15	9,5
<b>PUNTAJE GLOBAL</b>	15,38	14,42	16,19

**Fuente:** Elaboración propia.

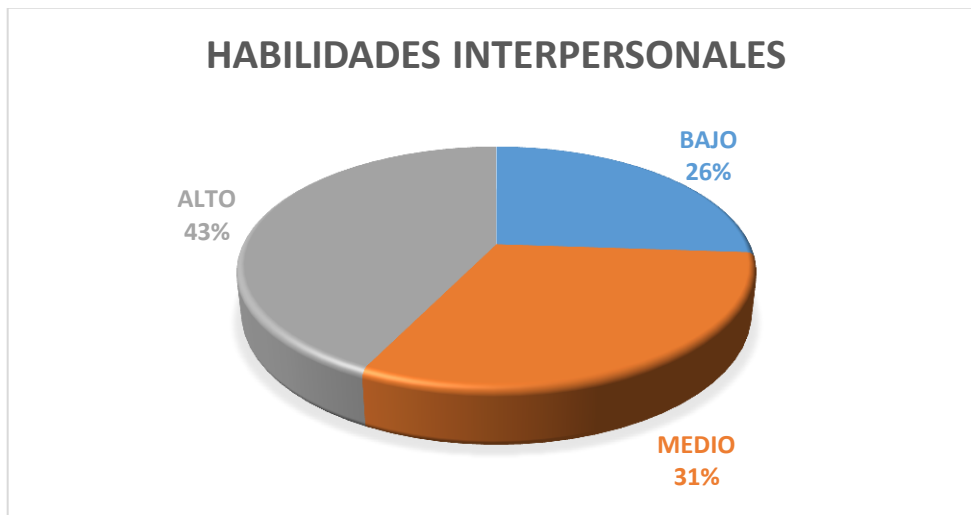
**GRÁFICO N°23: HABILIDADES INTRAPERSONALES.**



**Fuente:** Elaboración propia.

El gráfico nos demuestra que hay un leve pero significativo rango de casos que presentan un bajo nivel respecto a las habilidades intrapersonales, esto indica que la mayor parte de los casos, no cuentan con recursos para empatizar con los demás. Tanto los casos con nivel medio y bajo, son personas carentes de empatía, por ejemplo, caracterizados por una falta de capacidad para visualizar los efectos de sus acciones en entorno social y personas. Parte de este fenómeno puede estar asociado por su incapacidad de autoconocimiento condición por la que una persona es incapaz de ver las señales verbales o no verbales que les dirigen sus compañeros.

**GRÁFICO N°24: HABILIDADES INTERPERSONALES.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Aquí podemos observar un mayor porcentaje de casos con indicador alto, este 43% de la muestra nos permite inferir que estos sujetos tienen habilidad de relacionamiento recíproco con sus semejantes. Esto marca un parámetro positivo respecto a sus relaciones sociales, en la universidad, con los amigos, familia y compañeros de trabajo.

El porcentaje restante tiene problemas de comunicación efectiva con los demás, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. En este proceso, experimentan la disminución de posibilidades de entablar una relación funcional.

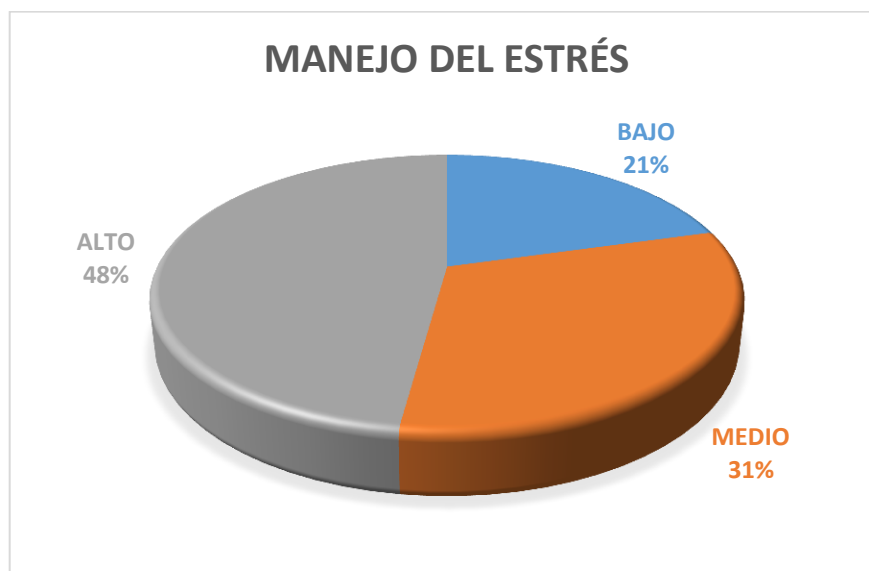
**GRÁFICO N°25: ADAPTABILIDAD.**



**Fuente:** Elaboración propia.

En esta dimensión de la inteligencia emocional podemos observar que existe un mayor nivel de indicador bajo según los casos de la muestra, estos sujetos son más adaptables al cambio y a las situaciones que producen conflicto. Sean estos acontecidos en la familia, el trabajo o en sus relaciones sociales en general. Sin embargo, la diferencia es ínfima, ya que existe un porcentaje del 35% de sujetos que presentan capacidades y habilidades de adaptación a los cambios, desde una mirada positivista podría decirse que la adaptabilidad en estos casos resulta positiva, tomando en cuenta que esta función permite los modos de supervivencia y la habilidad para adoptar la personalidad que el individuo requiera de acuerdo a la situación.

#### **GRÁFICO N°26: MANEJO DEL ESTRÉS.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Para esta dimensión, se vinculan los indicadores de tolerancia al estrés, como un factor determinante en la medición de esta variable, y su relación con la variable de estudio "afrentamiento del estrés". El gráfico nos indica que el manejo del estrés en este grupo engloba aquellas prácticas saludables que nos ayudan a minimizar sus consecuencias en nuestro organismo, esto sucede en el 48% de la muestra. El resto de los casos no cuenta con las estrategias necesarias para el manejo de su estrés

**GRÁFICO N°27: ESTADO ANÍMICO EN GENERAL.**

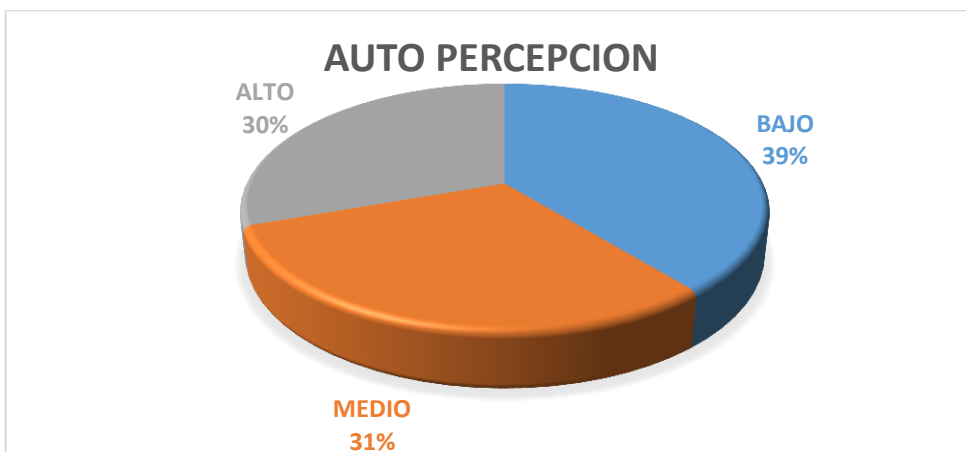


**Fuente:** Elaboración propia.

Se puede observar en esta última dimensión de la inteligencia emocional que el estado anímico como proceso y condición insoslayable de una buena salud mental e inteligencia emocional se encuentra con 47% de casos con nivel bajo. Esto indica que no existe un buen manejo de las emociones básicas y que estas generan un cambio interno desfavorable para la salud emocional en estos sujetos. Esto puede llegar a afectar en la actualidad o a la larga, dificultades para resolver problemas y posibles afecciones de tipo psicológicas.

### 4.3.3 ANÁLISIS POR INDICADORES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

**GRÁFICO N°28: AUTO PERCEPCIÓN.**

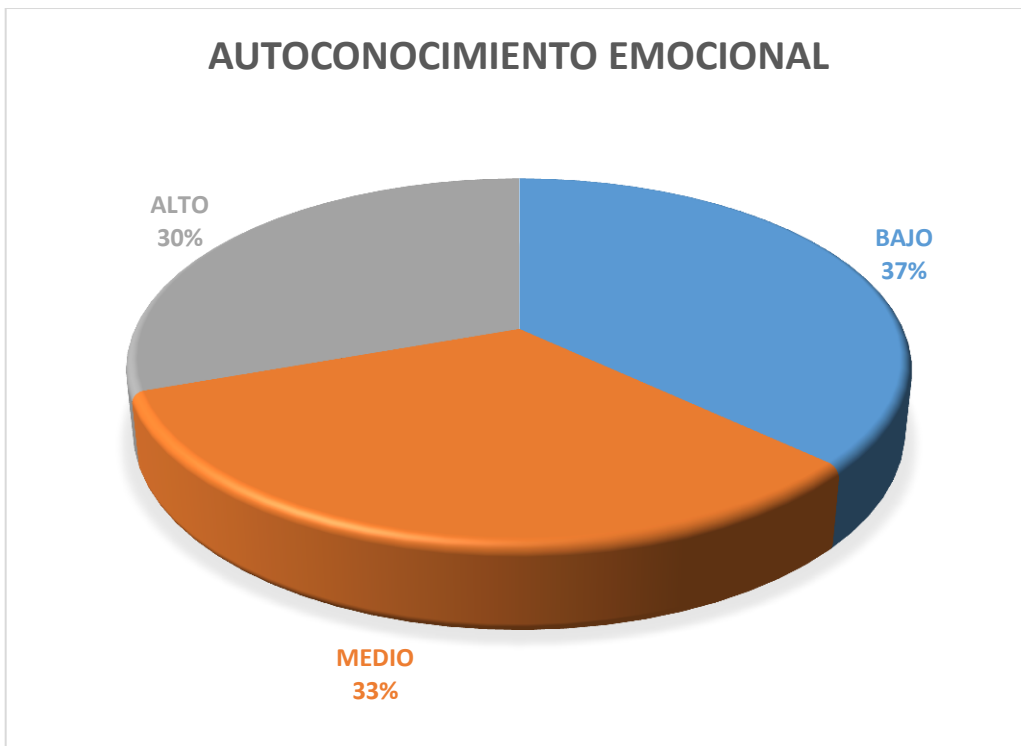


**Fuente:** Elaboración propia.

Este indicador está íntimamente relacionado con la autoestima, como proceso por el cual los sujetos se perciben a sí mismos.

En este sentido podemos observar que existe un porcentaje de casos que se encuentran con la autoestima dañada, sin embargo este porcentaje de 39 no resulta significativo en relación con los niveles de evaluación medio y alto, lo cual no se puede inferir de manera general.

### GRÁFICO N°29: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL.



**Fuente:** Elaboración propia.

En este indicador podemos observar al igual que en la autopercepción que existe una predominancia del nivel de evaluación bajo, con un 37% de casos de deportistas de la Universidad que tienen dificultades para reconocer sus sentimientos y emociones, esto implica que será mucho más complicado describir y exteriorizarlos.

Aquí se observa que la diferencia en términos porcentuales no es significativa, ya que un 30% tienen un alto nivel respecto a la habilidad de reconocer sus emociones y así tendrá más posibilidades de trabajar sobre ellos.

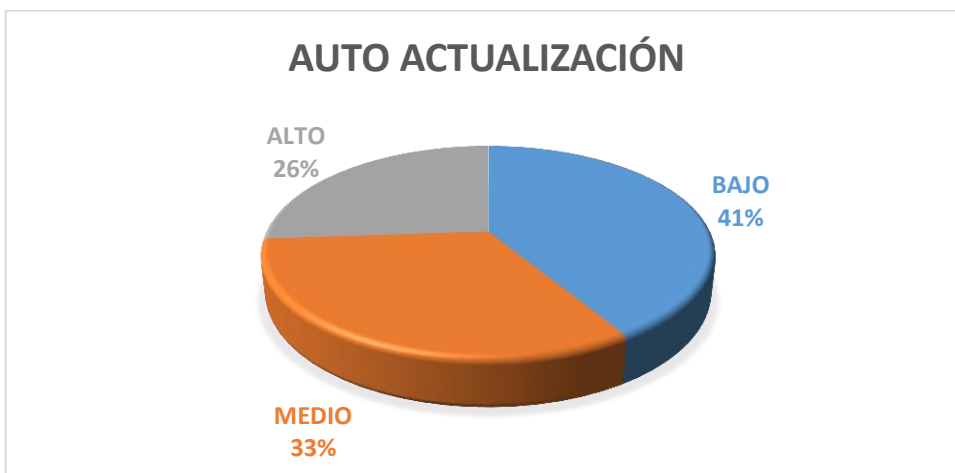
**GRÁFICO N°30: ASERTIVIDAD.**



**Fuente:** Elaboración propia.

La asertividad presenta en este grupo un nivel medio en el 44% de los casos. Esta predominancia indica que los sujetos tienen la habilidad parcial respecto a expresar nuestros derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente, clara, honesta y sincera sin herir o perjudicar a los demás de manera parcial, sin embargo, existe menos porcentaje de casos con nivel bajo, esto muestra un panorama alentador en este indicador de inteligencia emocional.

**GRÁFICO N°31: AUTO ACTUALIZACIÓN.**



**Fuente:** Elaboración propia.

La manera de estar actualizados respecto al desarrollo de las emociones internas, saber reconocer y poder controlar estas emociones, y además lograr reconocer aquellas emociones que experimentan los demás claramente en este grupo se ve afectado de manera negativa, se observa que un 41% de la muestra experimenta un nivel bajo en este indicador.

**GRÁFICO N°32: INDEPENDENCIA.**



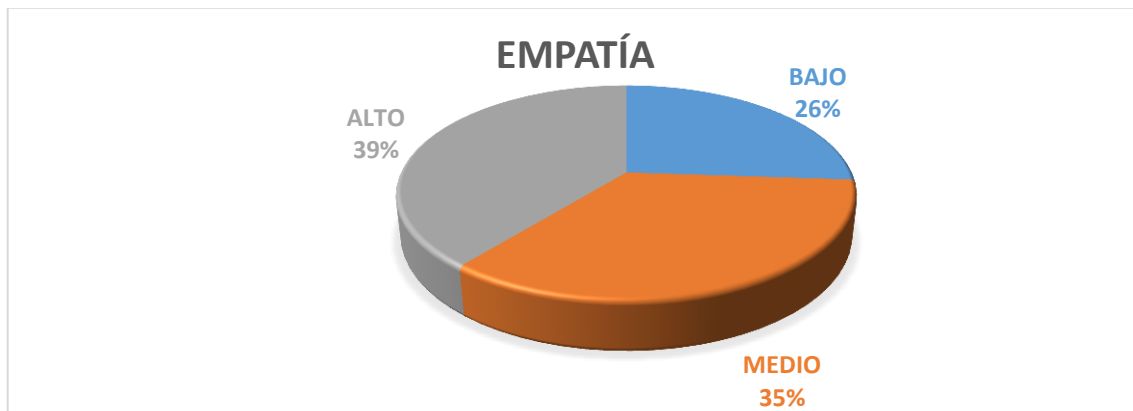
**Fuente:** Elaboración propia.

En el presente gráfico se puede intuir que un 37% de la muestra tiene un bajo nivel respecto a la independencia. Este factor se presenta como un proceso relevante en la época de transición entre la universidad y la inserción al mundo del trabajo. Por no soslayar el hecho de actuar por fuera del entorno familiar de forma independiente, sin embargo se observa que el porcentaje más alto se encuentra ubicado en el indicador de nivel bajo, siendo el indicador de nivel alto en que menos casos cuenta.

La independencia, como factor significativo de la madurez integral, debe ser un factor indispensable en el desarrollo de la persona adulta. Los altos índices de deserción de la universidad y el ingreso prematuro al mundo del trabajo generan procesos abruptos de independencia, con más énfasis en el caso de los hombres. Contra todo este pronóstico, se ve que este grupo experimenta una situación diferente.



### GRÁFICO N°33: EMPATÍA.

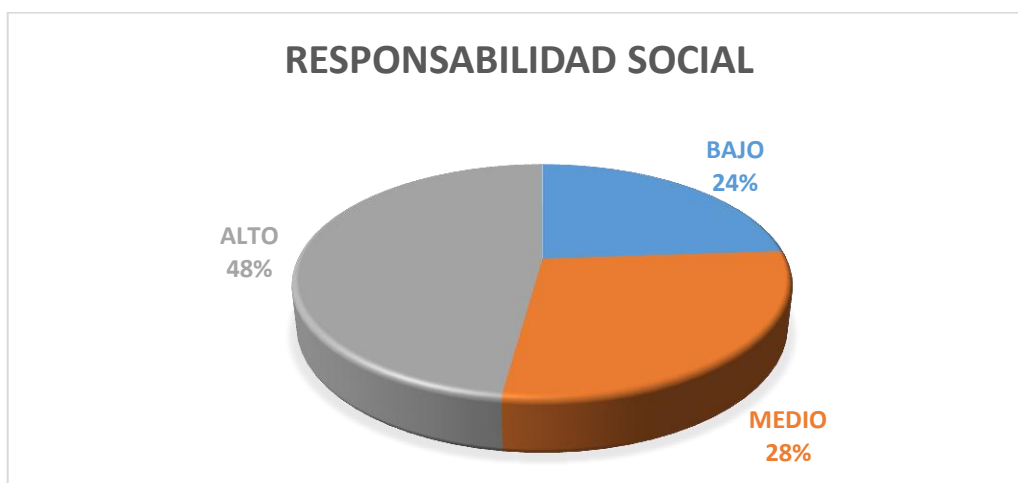


**Fuente:** Elaboración propia.

En el gráfico se puede observar que este grupo cuenta con un alto grado de empatía, esto indica que ellos cuentan con la capacidad de responder con un sentimiento adecuado a los estados mentales de otro.

No obstante la diferencia porcentual con los otros indicadores de evaluación de la empatía es casi ínfima, esto también puede comprender que en muchos de los casos el punto de vista o estado mental de otro/a no es un factor significativo en la vida social de estas personas. Si bien, en este indicador denominado empatía no existen diferencias reveladoras, los datos nos muestran un panorama alentador, pre suponiendo que este proceso cognitivo y afectivo es importante para el proceso de desarrollo de la inteligencia emocional.

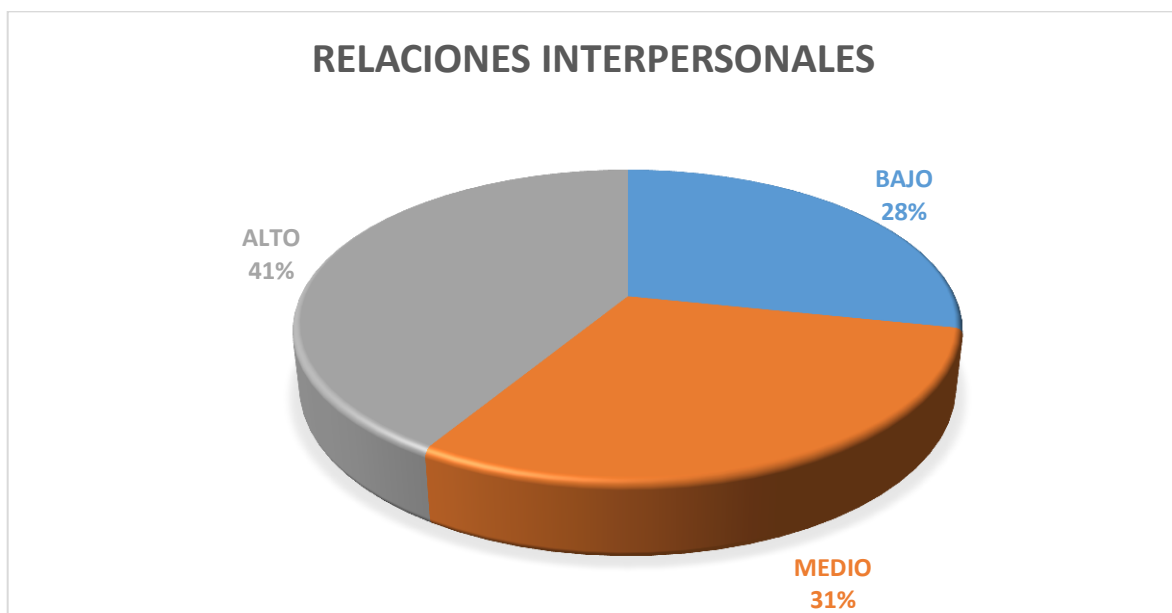
### GRÁFICO N°34: RESPONSABILIDAD SOCIAL.



**Fuente:** Elaboración propia.

En el presente cuadro se puede observar un alto nivel de responsabilidad social, donde el 48% de la muestra a la larga, compromiso u obligación, de los miembros de su entorno como sus amigos y familia. Este factor está asociado a desarrollar una valoración positiva de impacto sobre una decisión relacionada a su círculo de personas y a la sociedad en general. Esa valorización puede ser tanto ética como legal, etc. Generalmente estas personas experimentan la responsabilidad social y política.

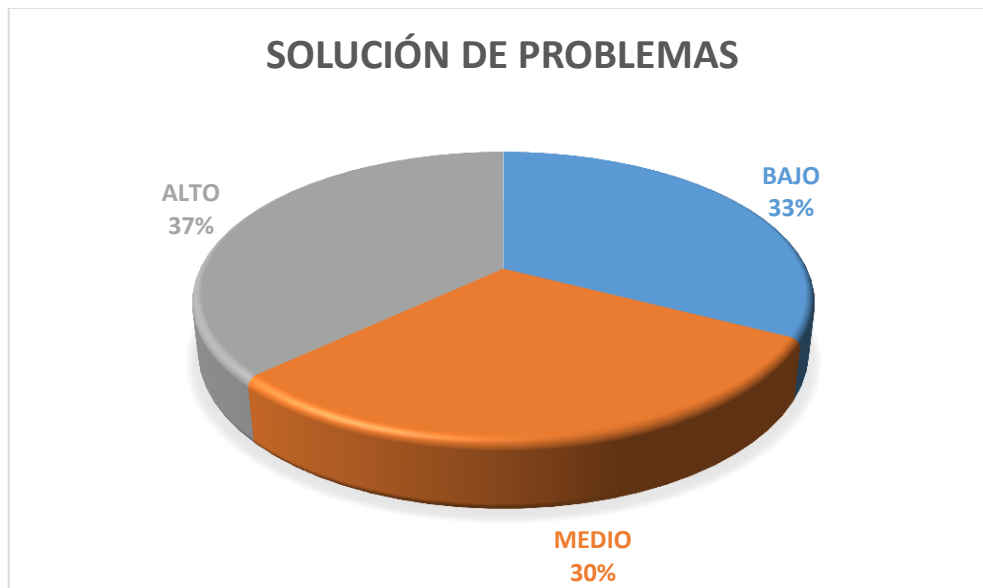
**GRÁFICO N°35: RELACIONES INTERPERSONALES.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Ya siendo este indicador evaluado como dimensión en la variable afrontamiento del estrés, podemos encontrar una correlación positiva respecto al resultado obtenido. Vemos que se mantiene una predominancia de casos con alto nivel en cuanto a sus relaciones interpersonales. Esto refiere a que estos deportistas, tanto mujeres como varones, prefieren experimentar emociones basadas en la interacción social. La práctica deportiva además de ser una actividad que permite a los seres humanos mantener un estado de bienestar emocional y físico, es un factor que permite las relaciones sociales e interpersonales basadas en emociones y sentimientos, gusto e interés por los vínculos y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, entre otros.

**GRÁFICO N°36: SOLUCION DE PROBLEMAS.**



**Fuente:** Elaboración propia.

La resolución de problemas concierne, capacidades inherentes a la creatividad, en este sentido podemos afirmar que no existe una diferencia significativa entre los casos que presentan habladas para la solución de problemas. Siendo el porcentaje más alto, el 37% y el más bajo 33%. Los resultados en este indicador no presentan mayores inferencias en relación a la variable de inteligencia emocional.

**GRÁFICO N°37: REALISMO .**



**Fuente:** Elaboración propia.

El realismo en este grupo se encuentra en un bajo nivel. Como se puede observar en la gráfica el 39%, misma que muestra confusión respecto a las experiencias subjetivas (sueños, imaginaciones, pensamientos, etc.) con la realidad objetiva. Sin embargo, la diferencia en los resultados es mínima respecto a aquellos que presenta una objetividad en torno a las situaciones, conflictos y actividades realizadas a favor de un equilibrio entre inteligencia emocional y racional.

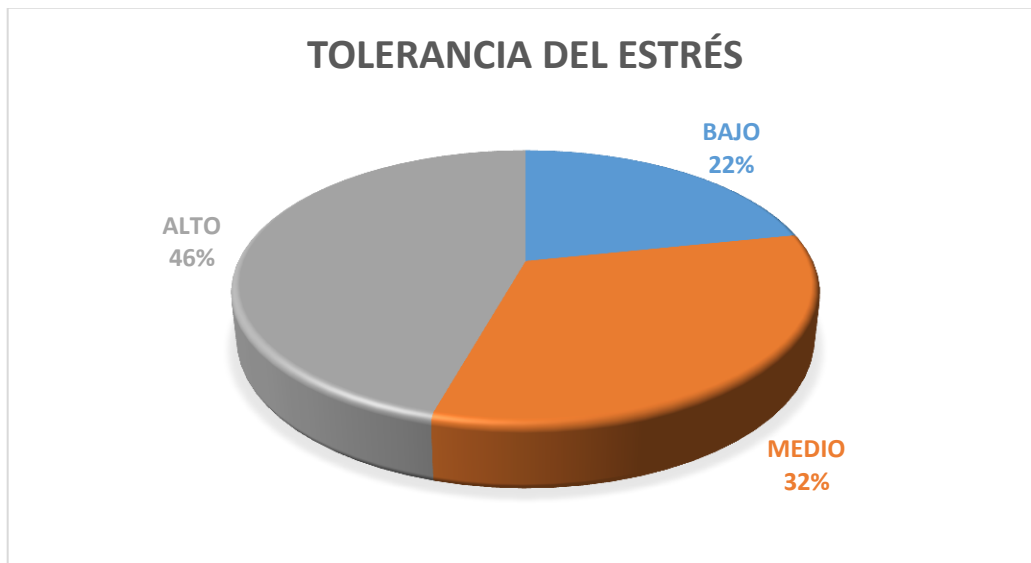
#### **GRÁFICO N°38: FLEXIBILIDAD.**



**Fuente:** Elaboración propia.

La flexibilidad como forma de evaluación de la creatividad, nos muestra en este grupo que está caracterizado por bajos puntajes en el 41% de los casos analizados en esta investigación. La falta de flexibilidad repercute en la falta de manejar los impulsos y las emociones, impidiendo a estos universitarios sostener un equilibrio sano entre las razones y las emociones, misma que influye en la toma de decisiones. Sin embargo, existe un grupo de 33% de casos que presenta un alto nivel en la flexibilidad, por lo cual se comprende que la toma de decisiones en este sentido se da de forma favorable y permiten un desarrollo óptimo de la inteligencia emocional.

**GRÁFICO N°39: TOLERANCIA DEL ESTRÉS.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Este indicador se ve asociado con la variable de afrontamiento del estrés, y a su vez se puede observar un alto nivel de tolerancia, misma que se ve reflejada en los resultados obtenidos a través del inventario de afrontamiento. Solo un 22% de la muestra no está caracterizada por la habilidad de sobrellevar situaciones que estén vinculadas a la tolerancia del estrés, siendo este dato sobrepasado por el 46% de casos que comprende capacidades y destrezas para la tolerancia de estímulos estresores.

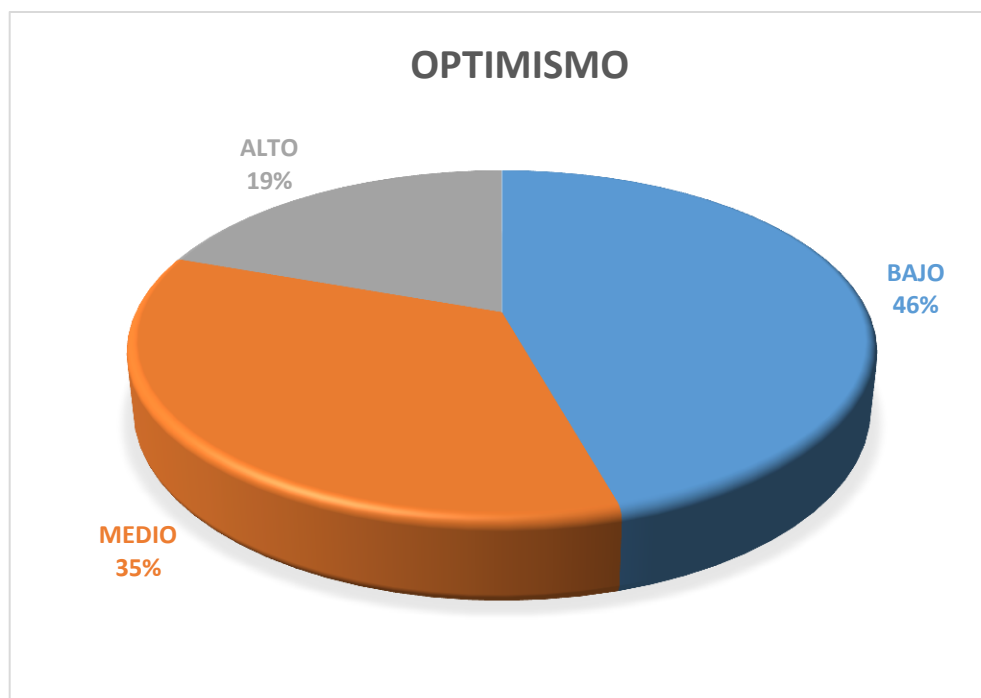
**GRÁFICO N°40: CONTROL DE LOS IMPULSOS.**



**Fuente:** Elaboración propia.

Este indicador que está asociado al control de las emociones principales o básicas, nos indica que el 50% de los casos mantiene un buen control de la ira, tristeza, alegría, etc. Las emociones básicas que se despliegan a la hora de desarrollar las principales actividades, entre esas las que están asociadas con la práctica deportiva se encuentran estables y no representan un perjuicio en este grupo, ya que solo el 20% de la muestra presenta un bajo nivel del control de los impulsos. Esto se ve reflejado en el equilibrio en el manejo de la emociones y del razonamiento como contraparte de la toma de decisiones.

**GRÁFICO N°41: OPTIMISMO.**



**Fuente:** Elaboración propia.

El gráfico nos indica que el 46% de la muestra tiene un bajo nivel de optimismo, respecto a su vida personal, social, laboral, familiar, etc. Es llamativa la diferencia con el porcentaje de casos que comprende un alto nivel en este indicador. Sin embargo, existe un sub grupo de la muestra que presenta un 35% de optimismo medio, lo cual indica que existen expectativas positivas en torno a este indicador.

**GRÁFICO N°42: FELICIDAD.**



**Fuente:** Elaboración propia.

En este indicador de felicidad se puede observar que los ítems evaluados indican un bajo nivel de felicidad en este grupo de investigación. La felicidad en relación a las actividades y las habilidades desempeñadas en su vida diaria no es un aspecto que sea característico de este grupo. El 48% de los casos refiere que su forma de enfrentar el mundo no está asociada al proceso de control de las emociones y a la empatía, como fuentes directas de felicidad.

**4.4 ESTADISTICOS DESCRIPTIVOS Y CORRELACION DE VARIABLES**

**TABLA N° 9: ANALISIS CORRELACIONAL DE VARIABLES.**

VARIABLES		INTELIGENCIA EMOCIONAL	AFRONTAMIENTO
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Correlación de Pearson	1	0,390**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	46	46
AFRONTAMIENTO	Correlación de Pearson	0,390**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	46	46

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**Fuente:** Elaboración propia (Datos obtenidos del programa de análisis cualitativo SPSS 16).

El índice de correlación de Pearson nos indica que existe un 0.3 de correlación entre la variable inteligencia emocional y afrontamiento en este grupo de investigación, por lo cual se concluye que es una correlación positiva débil y que a mayores puntajes de afrontamiento no existe una proporcionalidad bidireccional con la variable inteligencia emocional. Los puntajes analizados en el anterior apartado indican que las habilidades inherentes al afrontamiento del estrés son mayores que las capacidades relacionadas a la inteligencia emocional, en mujeres y varones indistintamente.

**TABLA Nª 10: ESTADISTICOS DESCRIPTIVOS.**

<b>Estadísticos</b>			
<b>VARIABLES</b>		<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>AFRONTAMIENTO</b>
<b>N</b>	Válidos	46	46
	Perdidos	0	0
<b>Media</b>		54,54	63,25
<b>Mediana</b>		51,50	65,50
<b>Moda</b>		26 <sup>a</sup>	91

**Fuente:** Elaboración propia (Datos obtenidos mediante el programa de análisis cualitativo SPSS 16).

El cuadro presenta los estadísticos descriptivos de las dos variables de investigación, en donde se puede observar que la media en la variable afrontamiento del estrés es mayor que la de inteligencia emocional, esto indica que los resultados son mayores en la media promedio y por consiguiente en la moda. En la primera variable los universitarios que practican vóley y básquet obtuvieron mejores puntajes que en los indicadores que corresponden a la inteligencia emocional, este parámetro comprueba la correlación débil que existe entre ambas variables.



# **CAPITULO V**

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 CONCLUSIONES**

Esta investigación ha tenido como objetivo ahondar sobre la relación que existe entre el afrontamiento del estrés y la inteligencia emocional en deportistas universitarios en la Universidad Mayor de San Andrés. Este objetivo se ha logrado a partir de la evaluación de ambas variables y tras haber observado posteriormente su correlación estadística.

Se partió de la premisa de que “la inteligencia emocional comprende una relación significativamente positiva con el afrontamiento del estrés” comprendiendo a priori que realizar un deporte es esencial en cada una de las etapas de la vida, y que la misma, desarrolla de manera eficaz la inteligencia emocional e inherentemente esta, puede elevar los niveles de afrontamiento del estrés. A esto podemos afirmar a partir de los resultados, que la hipótesis de esta investigación no ha sido afirmada.

La correlación de Pearson en ambas variables señala que existe una correlación positiva débil. Dicho hallazgo es resultado de diferentes factores, en principio se instala la discusión asociada a la práctica deportiva. Podemos afirmar que este grupo, se caracteriza por su dedicación y compromiso con el deporte competitivo. La gran mayoría de estos atletas han tenido que lidiar durante su periodo en las escuelas integrales con contratiempos o situaciones que han provocado que su nivel de rendimiento deportivo disminuya o afecte sus actividades cotidianas.

En el caso sociodemográfico de estos deportistas se puede observar que gran parte tiene que enfrentar las vicisitudes del mundo laboral y las complicaciones y complejidades de la vida familiar sin mencionar la presión social y personal que conlleva el desafío del éxito universitario. Estas situaciones generan la aparición de estrés y según el discurso de algunos, la ansiedad durante los entrenamientos y el período competitivo.

En estos casos, superar estos contratiempos es vital para la consecución de las metas deportivas, pero este fenómeno está atravesado, no únicamente por las condiciones físicas, sino también por los procesos psicológicos.

En efecto el afrontamiento del estrés, se encuentra en estos deportistas en un nivel favorable, mismo que no debe confundirse con un nivel óptimo. Los resultados indican de manera general que hay ciertos aspectos psicológicos de esta variable que aún deben ser reforzados.

Estos deportistas cuentan con habilidades en la resolución de problemas, el desarrollo de esta cualidad está determinado por su nivel de creatividad y específicamente la originalidad y flexibilidad, lo cual nos lleva a pensar que las capacidades deportivas permiten generar esfuerzo tanto mental como físico a la hora de enfocar sus capacidades a la búsqueda del éxito. Dicho de esta forma, es evidente que esto favorece a su vida personal, social, familiar y académico.

El aspecto social en este grupo está caracterizado por la búsqueda de círculos sociales sanos, mismos que puedan beneficiar al control y refuerzo de aquellas estrategias de afrontamiento, y así sostener y sobrellevar posibles desencadenantes de estrés. La compañía y el apoyo social generan estadios de bienestar personal y espiritual. Esta capacidad debe ser sostenida y reforzada ya que está íntimamente asociada con el desempeño de competencias vinculadas a la acción social.

Otro factor importante es que en la mayor parte de los casos, estos estudiantes saben reconocer las situaciones de riesgo y fijarse en los aspectos positivos del problema, esto indica que podrán ver los conflictos con una mirada positiva, esperanzadora y optimista. Cualidad que los lleva a procesos adecuados respecto a la toma de decisiones. Está claro que no buscan sentidos de pertenencia, lo cual les favorece para no aferrarse a las cosas y a las personas, por lo tanto no tendrán motivos ni intenciones de aferrarse a la realidad, tal y como se presente. La adaptabilidad al cambio se desarrollará de manera correcta y positiva ya que cuentan con estrategias de afrontamiento adecuadas para su etapa de formación personal y profesional.

Un detalle no menos importante es que existe una tendencia a culparse por su situación y que a su vez trasciende al plano social. Quizá esto esté relacionado al nivel de responsabilidad social y familiar que experimentan en su vida cotidiana. Lo que indica

que esta forma de afrontamiento requiere de un proceso de refuerzo de sus capacidades de auto superación y sobre todo a una reconfiguración de tipo cognitiva, con el objetivo de eliminar aquellas ideas distorsionadas de culpabilidad y remplazar estas con ideas congruentes a la realidad.

Está claro que hay una necesidad sana de búsqueda de actividades y distracciones físicas, y por los resultados es preciso afirmar que este proceso se orienta a la concreción de prácticas sanas y de relajación.

Es importante mencionar que las investigaciones que se han llevado a cabo en áreas de la psicología relacionadas con actividad física, se han limitado a evaluar ciertas áreas, como la autoestima y la motivación. La inteligencia emocional, sin embargo, no tiene construcciones teóricas en el contexto de La Paz. Existen investigaciones que mencionan algunos aspectos que BarOn considera dentro de su concepto de inteligencia emocional, como por ejemplo el estado ánimo general, el optimismo, la confianza, sin embargo, no existe estudios que la relacionen con el afrontamiento de estrés.

Es importante comprender que el control, reconocimiento, y representación de las emociones no es excluyente en los deportistas. Quienes deben demostrar las capacidades inherentes a la inteligencia emocional en periodos cortos de tiempo. El deporte a nivel competitivo exige a los deportistas el control de sus emociones en situaciones de presión y de frustración.

En este sentido, el análisis meticuloso de la inteligencia emocional en estos deportistas nos demuestra todo lo contrario a lo que nosotros podríamos deducir por sentido común. Por una parte, podemos observar que las habilidades de tipo interpersonales e intrapersonales asociados a la inteligencia emocional aún son factores que deben ser reforzados, y esto a nivel institucional sucede por mantener la atención en el aspecto formativo de la propia disciplina deportiva y no en los aspectos que son afectivos y emocionales de estos atletas.

Un aspecto importante y que está relacionado de manera positiva con los resultados de afrontamiento del estrés es que estos deportistas cuentan con niveles óptimos de manejo del estrés. Según algunos comentarios hechos por estos universitarios, podemos afirmar que este fenómeno está asociado a prácticas saludables como, no comer en exceso, no fumar, abstenerse en lo posible de bebidas alcohólicas o drogas y dormir lo necesario. El estado de ánimo general en este grupo está caracterizado por una percepción positiva del mundo, sentirse capaces de mantener la confianza y sentimientos de fuerza y control.

Sin embargo, podemos afirmar que los principales elementos de la inteligencia emocional como autopercepción, autoconocimiento, asertividad y empatía se encuentran afectados por la presión social respecto a la búsqueda del éxito tanto académico como deportivo. Por otra parte, la falta de procesos de educación emocional, incita a estos deportistas a convivir con situaciones de estrés, sin el menor conocimiento de procesos de control y reconocimiento de sus emociones, y por ende este desemboca en la inutilidad en expresar las mismas.

La frustración ante la pérdida de partidos, la falta de rendimiento por diferentes factores y la disponibilidad de tiempo en la dedicación a una actividad no remunerada, concluye en situaciones de estrés, que a su vez influyen de forma negativa en su estado emocional. El aspecto positivo es que existen indicios positivos sobre nivel de control de impulsos y la tolerancia del estrés, esto nos permite admitir que la educación emocional en este grupo podría ser un proceso factible, practicable y realizable a cierto plazo.

Siendo este el panorama y considerando los datos obtenidos, se ve necesario llevar a cabo procesos de educación emocional, con el fin de incrementar el rendimiento deportivo y esperando fortalecer las expectativas y pronósticos respecto al optimismo y la felicidad, mismas que en la actualidad no son favorables en la mayor parte de los casos.

El verdadero objetivo de esta investigación fue aclarar la relación entre dos variables que por sentido común parece tacita, y que en la realidad no los es y comprender que el éxito

en afrontar situaciones de estrés no siempre va a generar garantías en torno a las capacidades y habilidades asociadas a la inteligencia emocional.

## 5.2 RECOMENDACIONES

Esta investigación logró aportar sobre diferentes aspectos teóricos en relación a la comprensión de la inteligencia emocional y las formas de afrontamiento del estrés en deportistas de la Universidad Mayor de San Andrés, sin embargo, podemos afirmar que existen limitaciones de tipo prácticas y metodológicas a la hora de enfrentar un fenómeno que aparentemente es indiscutible. Las conclusiones indican que la práctica deportiva a nivel de competición puede producir tanto procesos positivos como negativos en los jóvenes.

De manera propositiva podemos mencionar las siguientes recomendaciones orientados a futuros abordajes similares:

- ✓ Promover cursos de orientación sobre la importancia en el manejo de las emociones, con particular énfasis en los deportistas que son parte de competiciones. Estos procesos deberán ser incentivados y financiadas por las propias escuelas integrales deportivas de la UMSA.
- ✓ Se deben relacionar otros aspectos y fenómenos sociales con la variable de inteligencia emocional, para determinar en qué medida es necesario implementar y proponer estrategias de solución más precisas y científicamente más objetivas.
- ✓ Dejar de considerar que el deporte en todos los ámbitos competitivos y amateur preservan la salud física y mental de los competidores. Entender que existen niveles de estrés cuando estos procesos están acompañados de frustración, desmotivación, y sobre carga de actividades.
- ✓ Replicar esta investigación en otros ámbitos de desenvolvimiento de los universitarios para comprender las necesidades y limitaciones físicas y mentales. Esto debe ser parte de la agenda institucional de la carrera de psicología
- ✓ Plantear ideas de investigación orientadas a reconocer la psicología del deporte y los procesos mentales que se ponen en manifiesto a la hora de realizar actividades y prácticas deportivas.
- ✓ Se entiende que esta investigación solo es una pauta de la importancia que constituye el afrontamiento del estrés en jóvenes. Por tal, se requiere contar con

experiencias empíricas con rigurosidad científica asociadas a la temática en una población mayor.

- ✓ Se requiere contar con instrumental empírico contextualizado, mismo que pueda profundizar cualitativa y cuantitativamente las variables que han sido investigadas a través de este estudio. Esto requerirá de un proceso comprometido de investigación que pueda mirar desde diferentes perspectivas la problemática y comprenda el fenómeno desde la propia experiencia de los deportistas.
- ✓ Visibilizar la importancia de los resultados a través de espacios de socialización de investigaciones, con el propósito de revalorizar el desarrollo de capacidades inherentes a la inteligencia emocional, ya sea en ámbitos deportivos amateurs y por consiguiente profesionales
- ✓ Es necesario vincular estos objetos de estudio en investigaciones con poblaciones diversas, heterogéneas, ya que la importancia del afrontamiento del estrés y las emociones no solo está focalizada en los jóvenes, sino en diferentes etapas de la vida y en distintos espacios de dinámica social, como el trabajo, la familia, la comunidad y las instituciones.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ✓ Akandere, M. y Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad, PubliCE Standard, 478.
- ✓ Ardila, R. (2013) Historia de la Psicología en Colombia. Bogotá. Colombia Manual Moderno.
- ✓ Barbany, J. Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento (en línea) Cairo: Paidotribo. Mayo 2006. Accesible en línea en: <http://books.google.com.mx/books?vid=ISBN8480195894&id=kq0XqZoY8Y&printsec=frontcover&dq=libros+%22ejercicio+fisibyeco%22>
- ✓ Bar-On, R (2006). The Bar-On Model of emotional-social intelligence. Psicothema, 18, 13-25. En Echeverria, E. (2004). Inteligencia Emocional Análisis Teórico-Empírico.
- ✓ Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems. En Echeverria, E. (2004). Inteligencia Emocional Análisis Teórico-Empírico.
- ✓ Bar-On, R. Brown, J. M. Kirkcaldy, B. D. Thomé, E. P. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress, an application or the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). Personality and Individual Difference, 28: 1107-1118. En Echeverria, E. (2004). Inteligencia Emocional Análisis Teórico-Empírico.
- ✓ Brown, G. y Desformes, C. (1979). La teoría de Piaget: estudio crítico. Madrid: Anaya.
- ✓ Buendía, J. (1998). Estrés y psicopatología. España: Pirámide.
- ✓ Buendía, J. (1998). Estrés laboral y salud (No. 158.7 E82e). Madrid, ES: Edit. Biblioteca Nueva, 2006.
- ✓ Calhoun, C. y Salomon, R. C. (1996). ¿Qué es una emoción? Lecturas clásicas de psicología filosófica. México: Fondo de la cultura económica.
- ✓ Calhoun, C., & Solomon, R. C. (1996) ¿Qué es una emoción? Lecturas clásicas de psicología filosófica. 2ª reimpresión. Traducción de Mariluz Caso. México, DF: Fondo de Cultura Económica.

- ✓ Carver, CS, Scheier, MF, y Weintraub, JK (1989). Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría. *Revista de personalidad y psicología social*, 56 (2), 267.
- ✓ Cortés, J. F. Barragan, C. y Vazquez M. L. (2002). Perfil de la inteligencia emocional: constructo, validez y confiabilidad. *Salud Mental*. 25, 50-60.
- ✓ Crespo, M., & Cruzado, J. A. (1997). La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de conducta*, 23(92), 797-830.
- ✓ Echeverría, E. (2004). *Inteligencia Emocional Análisis Teórico-Empírico*. Tesis inédita de Licenciatura en Psicología, Universidad de las Américas Puebla.
- ✓ Escuelas Deportivas Integrales (2018), Organigrama y datos Institucionales. Archivo clasificado. Dirección de deportes UMSA.
- ✓ Extremera, N & Fernández-Berrocal, P (2003 a). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- ✓ Extremera, N; Fernández-Berrocal, P, Euiz-Aranda, D & Cabello, R (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12 (2-3), 191-205.
- ✓ Eysenck, H. T. (1982). *Estructura y medición de la inteligencia*. Barcelona: Heder.
- ✓ Fernández Berrocal, P., Salguero Noguera, J. M., Castillo Gualda, R., & Ruiz Aranda, D. (2010). Inteligencia emocional, adaptación y convivencia escolar. *La convivencia escolar. aspectos psicológicos y educativos*, 494.
- ✓ Fernández-Berrocal, P, Ramos, N. y Extremera, N. (2001). Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología*. 70, 79-95.
- ✓ Figueroa, M. I., Contini, N., Betina Lacunza, A., Levín, M., & Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21(1).

- ✓ Folkman, S., y Lázarus, RS (1988). Afrontamiento como un mediador de la emoción. *Revista de personalidad y psicología social*, 54 (3), 466.
- ✓ Frydenberg, E., y Lewis, R. (1996). *Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*.
- ✓ Fulquez, S.C (2010). La reestructuración urbana actual en América: la familia de ciudad y su implicación en el desarrollo de la inteligencia La inteligencia emocional y el ajuste psicológico: un estudio transcultural emocional. Comunicación presentada en las Jornadas de Pensar y vivir la ciudad: Estrategias y dinámicas sociales en los espacios urbanos.
- ✓ Gardner, H; (1999), *La nueva ciencia de la mente*. Barcelona: Paidós.
- ✓ Gimeno, F., Buceta, J.M, y Peérez Llantada, M.C. (2007) Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo”. *PSICOTHEMA*, 19 (4), 667-672.
- ✓ Goleman, D (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Paidós.
- ✓ Goleman, D (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Paidós.
- ✓ Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional, porque es más importante que el cociente intelectual*. México: Vergara.
- ✓ Hernández-Sampieri, R; Fernández-Collado, C & Baptista, P (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill, 6ta edición.
- ✓ Lázarus, RS, y Folkman, S. (1986). Teoría transaccional e investigación sobre emociones y afrontamiento. *Revista europea de personalidad*, 1 (3), 141-169.
- ✓ Lázarus, RS, y Folkman, S. (1987). Teoría transaccional e investigación sobre emociones y afrontamiento. *Revista europea de personalidad*, 1 (3), 141-169.
- ✓ Lopes, P & Salovey, P (2004). Toward a broader education: Social emotional, and practical skills. En P. Salovey, M. Brackett y J. Mayer (Ed). En López de Bernal, M. & Arango,M. (2000). *Inteligencia emocional: aprendiendo y creciendo juntos*. Colombia: Gamma.
- ✓ Lopez de Bernal, M. & Arango,M. (2000). *Inteligencia emocional: aprendiendo y creciendo juntos*. Colombia: Gamma.

- ✓ Ochoa Carlos (2015) Muestreo no probabilístico: muestreo por conveniencia, Netquest.<https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/muestreo-por-conveniencia>
- ✓ Piaget, J (2001). Inteligencia y afectividad. Buenos Aires: Aiqué
- ✓ Ramírez Hoffmann, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica, 33(1).
- ✓ Rodríguez-Marín, J., Pastor, M. Á., & Lopez-Roig, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad.
- ✓ Romero-Carrasco, Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas en competición. Revista de Psicología del Deporte, 19(1), 117-133.
- ✓ Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & SalgueroNoguera, J. M. (2005). La inteligencia emocional ante situaciones de estrés agudo. En Giménez de la Peña (Eds), Comportamiento y palabra, Estudios 2005 (pp.79-80). Facultad de Psicología: Universidad de Málaga.
- ✓ Ruiz-Aranda, D; Fernández-Berrocal, P; Cabello, R & Extremera, N (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. Ansiedad y estrés, 12 (2-3), 223-230.
- ✓ Salovey, P & Mayer, J. (1997) ¿Que es la Inteligencia emocional? New York: Libro Básico.
- ✓ Salovey, P. Mayer, J. (1997). What is emotional intelligence? New York: Basic Books. En Salguero & R. Cabello (97-100). Avances en el estudio de la inteligencia emocional. Santander: Marcelo Botín.
- ✓ Salovey, P; Mayer, J; Turvey, C & Palfai, T (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait MetaMood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.). Emotion, Disclosure and health, Washington: American Psychological Association, pp. 125-151. En Sandin, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales.
- ✓ Sandin, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales, International Journal of Clinical and Health Psychology. 001, 141- 157.

- ✓ Schmidt-Atzert, L. (1985). Psicología de las emociones. Herder.
- ✓ Stone, AA, y Neale, JM (1984 citado por Sandín, B. 2003). Nueva medida de afrontamiento diario: desarrollo y resultados preliminares. Revista de personalidad y psicología social, 46 (4), 892.
- ✓ Stone, AA, y Neale, JM (1984). Nueva medida de afrontamiento diario: desarrollo y resultados preliminares. Revista de personalidad y psicología social, 46 (4), 892.
- ✓ Thorndike, RL (1949). Selección de personal; Técnicas de ensayo y medición.
- ✓ Trujillo, M. (2006). La inteligencia emocional de directivos de centros de investigación y la productividad casos de estudio. Consejo nacional de ciencia y tecnología, Instituto Politécnico Nacional. Tesis inédita de doctorado en ciencias con especialidad en ciencias administrativas, Instituto Politécnico Nacional.
- ✓ World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

# **ANEXOS**

## A. EVALUACION DEL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

ESCALA DE LIKERT – ACS	LETRAS	RANGO DE CALIFICACIÓN	PUNTAJE	
No me ocurre nunca o no lo hago	A	MUY BAJO	0	
Me ocurre a lo hago rara veces	B	BAJO	1	
Me ocurre o lo hago algunas veces	C	MEDIO	2	
Me ocurre o lo hago a menudo	D	ALTO	3	
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.	E	MUY ALTO	4	
DIMENSIONES	INDICADORES	CANTIDAD DE ITEMS		
Acción positiva y esforzada	Concentración en resolver el problema	5		
	Esforzarse y tener éxito	5		
	Invertir en amigos íntimos.	4		
	Acción social	4		
	Fijarse en lo positivo	4		
Huida intropunitiva	Buscar pertenencia	4		
	La estrategia de falta de afrontamiento	5		
	Auto culparse	6		
	Buscar apoyo espiritual	3		
	Distracción física	5		
Acción positiva hedonista e introversión	Buscar diversiones relajadas	9		
	Reservado para sí	7		
	Buscar apoyo social	6		
	Reducción de la tensión	6		
	Ignorar el problema	7		
TOTAL			80	
EVALUACION GENERAL DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO				
DIMENSIONES	INDICADORES	BAJO	MEDIO	ALTO
Acción positiva y esforzada	Concentración en resolver el problema	De 1 a 8	De 9 a 15	De 16 a 20
	Esforzarse y tener éxito	De 1 a 8	De 9 a 15	De 16 a 20

	Invertir en amigos íntimos.	De 1 a 6	De 7 a 12	De 13 a 16	
	Acción social	De 1 a 6	De 7 a 12	De 13 a 16	
	Fijarse en lo positivo	De 1 a 6	De 7 a 12	De 13 a 16	
<b>Puntaje total</b>		<b>De 1 a 29</b>	<b>De 30 a 59</b>	<b>De 60 a 88</b>	
<b>Huida intropunitiva</b>	Buscar pertenencia	De 1 a 6	De 7 a 12	De 13 a 16	
	La estrategia de falta de afrontamiento	De 1 a 8	De 9 a 15	De 16 a 20	
	Auto culparse	De 1 a 8	De 9 a 16	De 17 a 24	
	Buscar apoyo espiritual	De 1 a 4	De 5 a 8	De 9 a 12	
	Distracción física	De 1 a 8	De 9 a 15	De 16 a 20	
<b>Puntaje total</b>		<b>De 1 a 30</b>	<b>De 31 a 60</b>	<b>De 61 a 92</b>	
<b>Acción positiva hedonista e introversión</b>	Buscar diversiones relajadas	De 1 a 12	De 13 a 24	De 25 a 36	
	Reservado para sí	De 1 a 9	De 10 a 18	De 19 a 28	
	Buscar apoyo social	De 1 a 8	De 9 a 16	De 17 a 24	
	Reducción de la tensión	De 1 a 8	De 9 a 16	De 17 a 24	
	Ignorar el problema	De 1 a 9	De 10 a 18	De 19 a 28	
<b>Puntaje total</b>		<b>De 1 a 48</b>	<b>De 49 a 96</b>	<b>De 97 a 140</b>	
<b>PUNTAJES POR CASOS - ACCION POSITIVA Y ESFORZADA</b>		<b>PUNTAJES POR CASOS - HUIDA INTROPUNITIVA</b>		<b>PUNTAJES POR CASOS - ACCION POSITIVA HEDONISTA E INTRAVERSION</b>	
1	11	1	23	1	17
2	13	2	26	2	33
3	19	3	21	3	20
4	14	4	17	4	48
5	23	5	18	5	20
6	28	6	22	6	36



7	21	7	27	7	23
8	23	8	28	8	32
9	24	9	28	9	43
10	23	10	30	10	36
11	17	11	25	11	30
12	43	12	51	12	52
13	54	13	59	13	55
14	35	14	57	14	74
15	49	15	48	15	92
16	42	16	48	16	69
17	37	17	48	17	67
18	44	18	42	18	50
19	55	19	41	19	83
20	49	20	42	20	89
21	38	21	45	21	62
22	37	22	47	22	63
23	43	23	49	23	128
24	54	24	31	24	131
25	75	25	89	25	134
26	73	26	68	26	120
27	74	27	63	27	134
28	64	28	71	28	134
29	67	29	82	29	135
30	76	30	83	30	111
31	66	31	80	31	108
32	77	32	76	32	102
33	70	33	86	33	138
34	80	34	70	34	122
35	71	35	70	35	98
36	79	36	78	36	121
37	73	37	76	37	118
38	64	38	84	38	112
39	61	39	64	39	99
40	82	40	74	40	99
41	70	41	85	41	121
42	76	42	76	42	127
43	75	43	83	43	128
44	83	44	62	44	102

45	71	45	84	45	126
46	78	46	71	46	116

## B. EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>ESCALA DE LIKERT – INVENTARIO BARON</b>	<b>LETRAS</b>	<b>RANGO DE CALIFICACIÓN</b>	<b>PUNTAJE</b>
Muy rara vez ó ¡no es cierto para mí!	A	MUY BAJO	0
Raras veces es cierto en mí.	B	BAJO	1
A veces es cierto para mí.	C	MEDIO	2
Frecuentemente es cierto para mí.	D	ALTO	3
Con gran frecuencia o ¡es cierto!	E	MUY ALTO	4
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>CANTIDAD DE ITEMS</b>	
<b>Habilidades intrapersonales</b>	Auto-percepción		14
	Auto-conocimiento emocional		11
	Asertividad		9
	Auto-actualización		7
	Independencia		7
<b>Habilidades interpersonales</b>	Empatía		11
	Responsabilidad social		7
	Relaciones interpersonales		9
<b>Adaptabilidad</b>	Solución de problemas		7
	Realismo		9
	Flexibilidad		7
<b>Manejo de estrés</b>	Tolerancia del estrés		8
	Control de los impulsos		9
<b>Estado anímico general</b>	Optimismo		9
	Felicidad		9
<b>TOTAL</b>			<b>133</b>

<b>EVALUACION GENERAL DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO</b>				
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>BAJO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>ALTO</b>
<b>Habilidades intrapersonales</b>	<b>Auto-percepción</b>	De 1 a 19	De 20 a 38	De 39 a 56
	<b>Auto-conocimiento emocional</b>	De 1 a 15	De 16 a 30	De 31 a 44
	<b>Asertividad</b>	De 1 a 12	De 13 a 24	De 25 a 36
	<b>Auto-actualización</b>	De 1 a 9	De 10 a 18	De 19 a 28
	<b>Independencia</b>	De 1 a 9	De 10 a 18	De 19 a 28
<b>Puntaje total</b>		De 1 a 64	De 65 a 128	De 129 a 192
<b>Habilidades interpersonales</b>	<b>Empatía</b>	De 1 a 15	De 16 a 30	De 31 a 44
	<b>Responsabilidad Social</b>	De 1 a 9	De 10 a 18	De 19 a 28
	<b>Relaciones Interpersonales</b>	De 1 a 12	De 13 a 24	De 25 a 36
<b>Puntaje total</b>		De 1 a 36	De 37 a 72	De 73 a 108
<b>Adaptabilidad</b>	<b>Solución de problemas</b>	De 1 a 9	De 10 a 18	De 19 a 28
	<b>Realismo</b>	De 1 a 12	De 13 a 24	De 25 a 36
	<b>Flexibilidad</b>	De 1 a 9	De 10 a 18	De 19 a 28
<b>Puntaje total</b>		De 1 a 31	De 32 a 62	De 63 a 92
<b>Manejo del estrés</b>	<b>Tolerancia del estrés</b>	De 1 a 11	De 12 a 23	De 24 a 32
	<b>Control de los impulsos</b>	De 1 a 12	De 13 a 24	De 25 a 36
<b>Puntaje total</b>		De 1 a 23	De 24 a 46	De 47 a 68
<b>Manejo del estrés</b>	<b>Optimismo</b>	De 1 a 12	De 13 a 24	De 25 a 36
	<b>Felicidad</b>	De 1 a 12	De 13 a 24	De 25 a 36
<b>Puntaje total</b>		De 1 a 24	De 25 a 48	De 49 a 72

<b>PUNTAJE POR CASOS</b>	<b>Habilidades Intrapersonales</b>	<b>Habilidades Interpersonales</b>	<b>Adaptabilidad</b>	<b>Manejo del estrés</b>	<b>Estado anímico general</b>
1	26	11	11	10	18
2	21	12	25	14	13
3	60	29	29	18	18
4	29	25	12	17	11
5	47	24	14	14	12
6	44	12	30	11	22
7	48	12	18	17	10
8	38	12	20	22	11
9	60	34	12	11	21
10	41	18	22	42	21
11	45	12	19	29	10
12	50	24	20	40	19
13	23	56	18	32	13
14	42	46	18	42	20
15	57	53	11	39	12
16	64	56	16	27	14
17	55	61	16	35	19
18	112	61	47	44	19
19	108	43	52	40	13
20	99	45	49	29	19
21	100	59	35	31	24
22	74	66	49	37	25
23	75	44	56	36	41
24	99	54	56	55	38
25	70	68	34	55	26
26	100	97	49	62	31
27	116	89	55	52	31
28	98	97	35	61	40
29	111	97	50	55	40
30	116	99	59	61	43
31	80	98	89	55	36
32	88	82	81	48	35
33	120	83	76	53	27
34	189	86	70	59	42
35	145	96	65	55	30

36	183	86	65	52	26
37	160	100	65	51	55
38	182	105	80	59	58
39	189	80	73	58	66
40	142	105	72	60	70
41	156	97	87	64	63
42	178	88	66	50	70
43	164	85	88	64	67
44	174	92	67	65	51
45	132	105	86	57	69
46	185	81	66	50	66

## C. SOLICITUD PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBAS

La paz, 23 de agosto de 2018

Señor

Lic. Rafael Onofre Montes  
**JEFE DEL DPTO. DE BIENESTAR SOCIAL**  
**UMSA**  
Presente.-

**Ref. SOLICITUD DE PERMISO PARA APLICAR PRUEBAS EN LAS ECUELAS DEPORTIVAS**  
**IINTEGRALES**

Distinguido licenciado:

Por medio de la presente, tengo a bien dirigirme a su autoridad e informarle que mi persona como egresado de la carrera de psicología se encuentra realizando una investigación de tesis para la obtención del título académico.

En este sentido solicito el permiso correspondiente para aplicar pruebas sobre: **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS”** en las diferentes disciplinas de las **ESCUELAS DEPORTIVAS INTEGRALES**. Adjunto a la presente, la aprobación del tema de tesis por la carrera de Psicología.

La nota dirijo a su persona para dar cumplimiento a las formalidades académicas y administrativas correspondientes.

Me despido con las consideraciones más distinguidas, esperando una respuesta favorable.

NOMBRE: Ronald Ramiro Aguilar Manriquez

C.I. 4744846 LP



## D. APROBACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBAS



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS  
SECCIÓN DEPORTES  
La Paz - Bolivia



### INSTRUCTIVO INTERNO 04/2018

DE: Dr. Jesús Campero Caro  
Jefe a.i. División de Becas y Deportes

A: Instructores: Fútbol  
Voleibol  
Basquetbol

REF: APLICAR PRUEBAS

De mi mayor consideración:

A tiempo de hacerles llegar un cordial saludo, me dirijo a ustedes con el fin de poner en su conocimiento que bajo nota recepcionada en el Departamento de Bienestar Social N° 1075 de fecha 23 de agosto del presente en la cual solicitan el permiso para aplicar pruebas sobre: **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS"**, las mismas que se desarrollaran en las disciplinas de las **ESCUELAS DEPORTIVAS INTEGRALES** (Fútbol, Voleibol y Basquetbol). Por lo que, solicito a cada instructor de cada una de las disciplinas colabore con el egresado RONALD RAMIRO AGUILAR MANRIQUEZ, estudiante de la Carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades la colaboración respectiva.

Con este particular motivo, me despido muy atentamente.

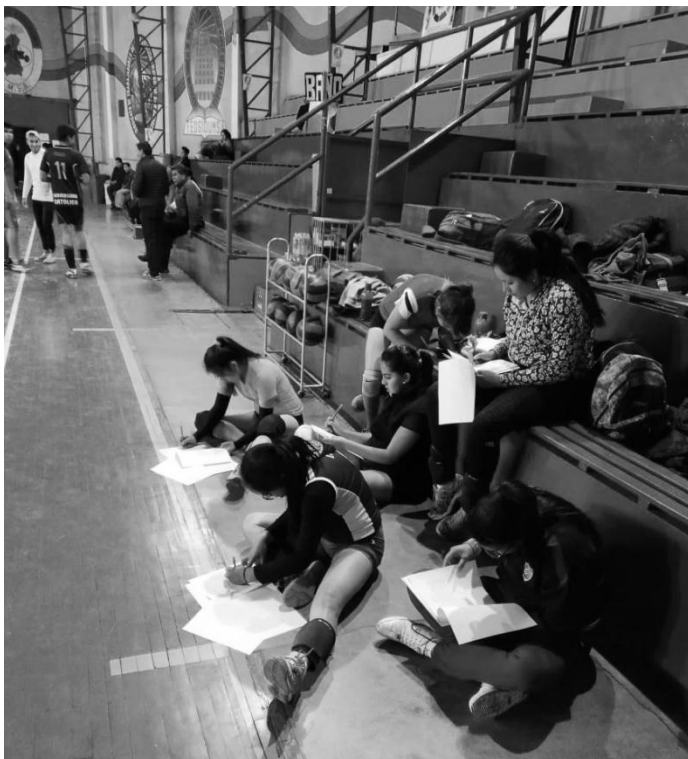
La Paz, 29 de agosto de 2018



Dr. Jesús Campero Caro  
JEFE a.i. DIVISIÓN DE BECAS Y DEPORTES



## E. REPORTE FOTOGRÁFICO



**Foto:** Aplicación de los instrumentos a deportistas de la disciplina de vóley femenino.



**Foto:** Equipo de Vóley femenino.





**Foto:** Participantes de la disciplina de básquet.

## F. DISTRIBUCIÓN TOTAL DE CASOS POR DISCIPLINAS 2018

### SECCIÓN DEPORTES DISCIPLINAS

#### CANTIDAD ESTUDIANTES PRIMER CUATRIMESTRE - 2018

Nota: Enero planificación y organización  
Febrero periodo de difusión e inscripción

#### MES: MARZO

DISCIPLINA	DAMAS	VARONES	TOTAL
ATLETISMO	6	5	11
BASQUETBOL	3	11	14
LEV.DE PESAS-GIMNASIO	35	40	75
FUTSAL	25	40	65

#### MES: ABRIL

DISCIPLINA	DAMAS	VARONES	TOTAL
ATLETISMO	13	7	20
BASQUETBOL	14	16	30
LEV.DE PESAS-GIMNASIO	38	12	158
TAEKWONDO	12	30	42
VOLEIBOL	17	25	42
FUTSAL	15	20	35
FUTBOL	0	35	35

#### SEGUNDO CUATRIMESTRE - 2018

#### MES : MAYO

DISCIPLINA	DAMAS	VARONES	TOTAL
ATLETISMO	15	13	28
BASQUETBOL	12	14	26
LEV.DE PESAS-GIMNASIO	48	130	178
TAEKWONDO	15	39	54
VOLEIBOL	18	27	45
FUTSAL	15	20	35
FUTBOL	0	35	35
RACQUETBOL	2	10	12
RAQUETA FRONTON	0	8	8

#### MES: JUNIO

DISCIPLINA	DAMAS	VARONES	TOTAL
ATLETISMO	15	13	28
BASQUETBOL	12	17	29
LEV.DE PESAS-GIMNASIO	72	161	233
TAEKWONDO	18	35	53
VOLEIBOL	15	24	39
FUTSAL	15	30	45
FUTBOL	12	21	33
RACQUETBOL	4	19	23
RAQUETA FRONTON	3	11	14

**MES: JULIO**

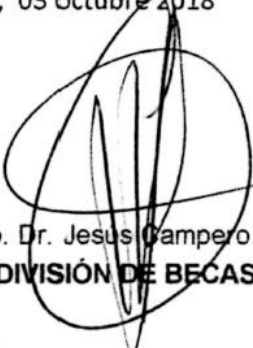
DISCIPLINA	DAMAS	VARONES	TOTAL
ATLETISMO	15	17	32
BASQUETBOL	21	23	44
LEV.DE PESAS-GIMNASIO	77	171	248
TAEKWONDO	18	30	48
VOLEIBOL	18	29	47
FUTSAL	15	30	45
RACQUETBOL	8	21	29
RAQUETA FRONTON	4	12	16

**MES: AGOSTO**

DISCIPLINA	DAMAS	VARONES	TOTAL
ATLETISMO	18	23	41
BASQUETBOL	28	25	53
LEV.DE PESAS-GIMNASIO	87	201	288
NATACIÓN	6	8	14
TAEKWONDO	18	31	49
VOLEIBOL	26	27	53
FUTSAL	15	30	45
RACQUETBOL	11	26	37
RAQUETA FRONTON	6	13	19

La Paz, 03 octubre 2018

  
Prof. Félix Escalante Patzi  
JEFE a.i. SECCION DEPORTES

  
Vo. Bo. Dr. Jesus Campero Caro  
JEFE a.i. DIVISION DE BECAS Y DEPORTES



**Fuente:** Escuelas Deportivas Integrales, UMSA (2018)