



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

**Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en
enfermeras de una Ipress de Chiclayo 2021**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN ENFERMERÍA**

Autor:

**Bach. Farfan Diaz Noelia del Rocillo
ORCID ([https://orcid: 0000-0002-4741-5065](https://orcid.org/0000-0002-4741-5065))**

Asesora:

**Mg. Ticona Tuanama de Peña Isabel
ORCID ([https://orcid: 0000-0003-3685-6030](https://orcid.org/0000-0003-3685-6030))**

Línea de investigación:

**Calidad de Vida, Promoción de la Salud del Individuo y la
Comunidad para el Desarrollo de la Sociedad**

Sub-línea: Acceso y cobertura de los sistemas de atención sanitaria

**Pimentel -Perú
2023**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MANEJO DE ESTRÉS EN ENFERMERAS DE UNA
IPRESS DE CHICLAYO 2021**

Aprobación del jurado

Dra. Arias Flores Cecilia Teresa

Presidente del Jurado de Tesis

Mg. Palomino Malca Jimena

Secretaria del Jurado de Tesis

Mg. Ticona Tuanama de Peña Isabel

Vocal del Jurado de Tesis



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy del Programa de Estudios de **enfermería** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MANEJO DE ESTRÉS EN ENFERMERAS DE UNA IPRESS DE CHICLAYO 2021

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Farfan Díaz Noelia del Rocillo	DNI: 46310690	
--------------------------------	---------------	--

Pimentel - 2023

Dedicatoria

A Dios, primeramente, por ser quién soy y creer en mí misma. Sobre todo, ha sido mí guía de estar en las buenas y malas de darme la fuerza de no sentirme derrotada y lograr terminar la carrera satisfactoriamente.

A mi familia quienes han sido el sustento de creer en mí siempre por la dedicación, cariño, tiempo y apoyo que son la herramienta más valiosa para luchar por mis sueños y anhelos.

Noelia del Rocillo

Agradecimientos

A dios, quién me ha guiado e iluminado y dado la fortaleza para seguir adelante.

A mi madre por estar allí animándome, hacer de mí una mejor persona, y lograr hoy en día lo que soy.

A mi asesora Mg. Isabel Ticona Tuanama por su aporte, asesoramiento, tiempo y recomendaciones para esta investigación.

A los jefes de los centros de salud, por el tiempo y permitirme el ingreso y poder realizar y culminar mi trabajo con satisfacción.

A la universidad, por el apoyo de tener las facilidades de alcanzar, el sueño logrado y esperado por los años universitarios.

Noelia del Rocillo

Índice

Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Resumen	8
Abstract	9
I. INTRODUCCIÓN	10
1.1. Realidad problemática	10
1.2. Formulación del problema	17
1.3. Hipótesis	17
1.4. Objetivos	18
1.5. Teorías relacionadas al tema	19
II. MATERIAL Y MÉTODO	26
2.1. Tipo y Diseño de Investigación	26
2.2. Variables, Operacionalización	27
2.3. Población de estudio, muestra, muestreo y criterios de selección	30
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	30
2.5. Procedimiento de análisis de datos	31
2.6. Criterios éticos	32
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33
3.1. Resultados	33
3.2. Discusión	39
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
4.1. Conclusiones	44
4.2. Recomendaciones	45
REFERENCIAS	46
ANEXOS	51

Índice de tablas

Tabla 1. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión resolución de problemas	33
Tabla 2. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión autocrítica.	34
Tabla 3. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión expresión emocional.	34
Tabla 4. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión pensamiento desiderativo.	35
Tabla 5. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión apoyo social.	35
Tabla 6. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión reestructuración cognitiva.	36
Tabla 7. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión evitación de problemas.	36
Tabla 8. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión retirada social.	37
Tabla 9. Relación de las dimensiones de la inteligencia emocional y el manejo de estrés en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021	37
Tabla 10. Relacionar la inteligencia emocional y el manejo de estrés en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021	38

Resumen

El objetivo general de este estudio es determinar la inteligencia emocional y el manejo del estrés de las enfermeras en Ipress 2021 en Chiclayo. El estudio fue de naturaleza cuantitativa, fundamental, de alcance relacional y de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 50 enfermeras. Para la inteligencia emocional se utilizó el cuestionario Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), y para el manejo del estrés se utilizó el cuestionario Coping Strategies Inventory y el análisis de datos se realizó con la prueba del coeficiente Rho de Spearman. Los resultados muestran que la inteligencia emocional se asoció con el manejo del estrés ($\rho=0,467$; $p=0,001$), al igual que con las dimensiones como la autocrítica ($\rho=0,342$; $p=0,01$), la expresión emocional ($\rho=0,394$; $p=0,005$) y el Retraimiento social ($\rho=0,321$; $p=0,023$). Sin embargo, no se relacionó con las dimensiones la resolución de problemas ($p=0,051$), el pensamiento desiderativo ($p=0,062$), apoyo social ($p=0,294$), Reestructuración cognitiva ($p=0,059$), evitación de problemas ($p=0,180$). Mientras, el; la atención emocional ($\rho=0,349$; $p=0,013$) y la reparación de emociones de la inteligencia emocional ($\rho=0,491$; $p=0,000$) se relacionaron con el afrontamiento del estrés y no se relacionó con la dimensión claridad emocional ($p=0,703$). El estudio concluye que existe una asociación directa y moderada entre la inteligencia emocional de las enfermeras y el manejo del estrés en una Ipress. Además, la inteligencia emocional se asoció con el retraimiento, la autocrítica y la expresión emocional. Por último, las dimensiones atención emocional y reparación de emociones se relacionó con el manejo del estrés y no se relacionó la claridad emocional.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, estrés, enfermera, estrategias de afrontamiento

Abstract

The general objective of this study is to determine the emotional intelligence and stress management of nurses at Ipress 2021 in Chiclayo. The study was quantitative in nature, fundamental, relational in scope and non-experimental in design. The sample consisted of 50 nurses. The Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) questionnaire was used for emotional intelligence, and the Coping Strategies Inventory questionnaire was used for stress management, and data analysis was performed with Spearman's Rho coefficient test. The results show that emotional intelligence was associated with stress management ($\rho=0.467$; $p=0.001$), as well as with dimensions such as self-criticism ($\rho=0.342$; $p=0.01$), emotional expression ($\rho=0.394$; $p=0.005$) and social withdrawal ($\rho=0.321$; $p=0.023$). However, it was not related to the dimensions problem solving ($p=0.051$), desiderative thinking ($p=0.062$), social support ($p=0.294$), Cognitive restructuring ($p=0.059$), problem avoidance ($p=0.180$). While, the; emotional attention ($\rho=0.349$; $p=0.013$) and emotional intelligence emotion repair ($\rho=0.491$; $p=0.000$) were related to stress coping and was not related to the emotional clarity dimension ($p=0.703$). The study concludes that there is a direct and moderate association between nurses' emotional intelligence and stress coping in an Ipress. In addition, emotional intelligence was associated with withdrawal, self-criticism and emotional expression. Finally, the dimensions emotional attention and emotion repair were related to stress management and emotional clarity was not related.

Keywords: Emotional intelligence, stress, nurse, coping strategies.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El profesional de salud por si se encuentran expuestos a altos niveles de estrés, pero con la problemática sanitaria de la pandemia, empeoró más su situación frente al estrés, aspecto que llama a la reflexión sobre los problemas en la salud mental de las enfermeras que se encuentran en la primera línea al frente de la atención en los pacientes de COVID19; asimismo, esta situación se manifiesta en el 90% del personal de salud que presentan estrés postraumático y un 70% se siente con desgaste emocional, sin embargo, son pocas las instituciones que establecen un adecuado manejo del estrés como por ejemplo con pausas activas, ejercicios entre otros, dejando de lado la situación mental del personal que día a día atraviesa por un desgaste emocional, están expuestas a grandes problemas que ponen en riesgo la salud mental (1).

Inmerso en ellas también se encuentran los profesionales de enfermería que desarrollan el estrés este tema no es de hoy es de siempre, la carrera profesional de enfermería no es ajena a esta problemática esto ha ocurrido para ellas antes hoy debido a los recortes de personal, la saturación de los servicios y la precariedad laboral incluso hay una desproporcionalidad de género del personal de enfermería; es decir, 8 de cada 10 enfermeras son mujeres; además, en España el 78,8% de las enfermeras en atención primaria, son las que más desprotegidas se encuentran frente al manejo de la pandemia, por la falta de equipos de protección personal y del alto temor de contagiar a sus familiares; también, las enfermeras por la misma sobrecarga de trabajo al estar a cargo de los cuidados de las personas dependientes; por lo tanto, están expuestas a grandes problemas que ponen en riesgo la salud mental, aumento de los trastornos y desequilibrios emocionales, que al final incrementan las tasas de depresión y estrés (2).

Además, el estrés, la ansiedad y el agotamiento se han convertido en las principales consecuencias del Covid-19 que afecta a los profesionales de enfermería en España ante la tercera ola de la pandemia se siente como en la

primera ola, cada vez tienen que batallar con ver pilas de fallecidos con COVID19, tomar decisiones de a quien dan la cama UCI, lidiar con la falta de recursos, y con el agotamiento en el 80% de las enfermeras que incluso ha llevado a varias enfermeras a dejar la profesión situación que podría incrementar la brecha del personal de enfermería (3).

De manera similar, en un hospital en Del Mar, España, el 22,2 % de los trabajadores de la salud y el 50 % de las enfermeras sufrían estrés, siendo las enfermeras las más afectadas y el 45 % reportó altos niveles de estrés psicológico, lo que sugiere que el personal de enfermería es el más afectado, para el trabajo énfasis (4).

Vista a esa problemática el presidente del Unión Sanitaria y Decano del Colegio de psicología de la comunidad Sanitaria Valenciana después de aplicar el cuestionario de evaluación emocional para el personal sanitario establece que el personal de enfermería son los más afectados psicológicamente, con alta prevalencia del pesimismo generalizado que manifiestan al sentirse más estresados en comparación a febrero de 2020, además el 44% del personal sanitario se siente estresado y más de la mitad sienten que su calidad de vida laboral ha empeorado que se deriva en largas jornadas laborales, falta de material de protección, temor a contagiarse, así como al dolor de perder a sus colegas con la enfermedad del PANDEMIA (5).

Por otro lado en Argentina, los profesionales de enfermería de Santa Fe presentaron resultados alarmantes sobre el estrés en el desempeño de la carrera profesional, en otras palabras, el estrés dificulta la realización personal con un riesgo alto del 57%, la despersonalización con riesgo medio de un 10% y el agotamiento emocional con riesgo medio/alto que afecta al 37%, estas cifras muestran que los profesionales de salud expuesto a un alto riesgo de agotamiento puede afectar en la atención a los pacientes, ya que el personal puede ser menos tolerante para despejar las dudas de los familiares y mostrar sentimiento de despersonalización con los pacientes (6) .

Así mismo se evidencia en Madrid que los profesionales de salud tienen estrés postraumático, situación que se originan como una respuesta a todo lo vivido en el momento de la pandemia pues esto significa recordar todos los momentos malos que pasaron, incluso hay personal que manifiesta sufrir de pesadillas con personas fallecidas a quienes brindaron la atención; por lo general, muestran nerviosismo, irritación y no sienten la transmisión de sus sentimientos, por el temor a contagiarse, así como a contagiar a su familia, con mucha dificultad para dormir, incluso más del 50% de profesionales de salud se encuentran tomando algún medicamento como hipnóticos o antidepresivos para conciliar el sueño; situación que aumenta la somnolencia diurna, y por si no fuera poco se enfrentan a los reclamos de los familiares porque estos últimos no pueden ver a sus pacientes, lo cual llena de impotencia al personal de enfermería no poder ayudarlos por las restricciones del foro (7).

Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud en Perú, a través de una encuesta virtual realizada en el Hospital Almenara, encontraron cifras impactantes donde el 58,4% de los profesionales admitió haber experimentado “malestar emocional”. También hubo evidencia de que el 52% describió síntomas de depresión, el 9,6% dijo que había pensado en la muerte y el 2,1% pensó en quitarse la vida, lo que sugiere que los que quedan en el sistema están bajo un estrés intenso y angustia mental. Problemas de salud, mal humor. Una experiencia similar ocurre con médicos y enfermeras que muestran signos de ansiedad, pánico, depresión porque no pueden soportar la muerte (8).

Además, en el 2021 el personal de salud se encontraba atravesando por una gran crisis sanitaria, y si no fuera suficiente; también, los problemas de salud mental aumentaron en más del 50% con grandes repercusiones en la vida personal, familiar y social, así como la altas intenciones de desear abandonar su profesión, incluso el problema se agravó porque la pandemia agudizó los problemas del sistema sanitario y el personal de enfermería asumió una mayor responsabilidad y carga laboral, asimismo el estrés puede tener dos manifestaciones una positiva que permite reaccionar a situaciones de riesgo, pero la negativa es cuando bloquea a la persona generando ansiedad y dificultando su reacción para resolver un problema. Incluso el

estrés crónico se relaciona con problemas como insuficiencia cardíaca, diabetes, hipertensión arterial y obesidad (9,10).

En Lima el Hospital Voto Vernaes de Es salud el 50% de los profesionales de salud participaron en pausas activas para frenar los cuadros de estrés, a pesar que los médicos y enfermeras se encuentran preparados para manejar muchos casos de muerte; sin embargo, nada les anticipó sobre lo que enfrentarían con la pandemia que se prolongaría por mucho tiempo: a diario fueron testigos de las diversas muertes sin que puedan hacer nada para salvarlos, ante estos eventos se llegó a incrementar su frustración apareciendo los temidos cuadros de estrés, depresión, miedo, ansiedad y otros que pone en riesgo la salud mental, y muchos de estos profesionales necesitan de una mejor capacidad para superar circunstancias estresantes (11).

En la región Lambayeque; el personal sanitario también se ha enfrentado a altos casos de SARS-CoV-2, incluso la región se encuentra entre las regiones con la más alta tasa de mortalidad, situación para lo que no estaban preparados, pues se enfrentaron a muertes, falta de recursos de infraestructura, largas jornadas laborales, personal, equipos de protección. Situación que afectó emocionalmente a los profesionales de salud, que se mostraron más cansados, débiles y con malos recuerdos de la pandemia (12).

La Decana del Colegio de Enfermeras de Lambayeque, manifiesta que las enfermeras están expuestas a altos niveles de agotamiento físico y mental; además están atravesando por situaciones de estrés, donde incluso llegan a sentir culpa, porque están preparadas y hacen un juramento, pero la pandemia del coronavirus es algo desconocido, sienten una alta carga emocional, por tal motivo requieren de apoyo psicológico porque si no se tratan o aprenden a manejar el estrés aumenta el sentimiento de impotencia y pueden terminar en una crisis de despersonalización y con mayores casos de estrés crónico por carga laboral (13).

Actualmente el personal de enfermería recibe una limitada preparación tanto en teoría y práctica en talleres o sesiones que generen un equilibrio y desarrollo de su inteligencia emocional, constituyendo la poca capacidad de comprender y afrontar las

adversidades de las situaciones laborales, originando un mal clima laboral y una inadecuada imagen institucional.

Antecedentes Internacionales

Como parte del estudio, midieron los niveles de inteligencia y estrés del personal médico del Hospital Pereira de Colombia en 2021. La investigación fue básica. La muestra estuvo conformada por 31 enfermeras y mujeres. Se utilizaron los instrumentos TMMS-24 y EAE-S y las medidas de conciencia emocional (55 %), renovación emocional (53 %) y claridad emocional (55 %) fueron moderadas, 43 % altas, 14 % moderadas. Su estudio culminó que no había asociación entre la IE y el estrés laboral ($R=0,282$; $p>0,05$) (14).

En un estudio de 2019 sobre inteligencia emocional percibida entre enfermeras en un hospital universitario de las Islas Canarias y el impacto percibido del estrés y la ansiedad en el trabajo, un estudio relacionado de 258 enfermeras encontró: Se proporcionó una versión en español del cuestionario de escala de sentimientos. Estrés de enfermería (NSS). Los datos sobre el trabajo social también se agregaron a la Escala Trait Metamood (TMMS-24). Identificaron la excitación emocional como un factor preventivo del estrés laboral, pero no encontraron asociación entre la regulación emocional y el estrés laboral. Se concluyó que las enfermeras estaban expuestas a más estrés relacionado con el trabajo que las enfermeras. Por el contrario, el estrés laboral disminuyó a medida que aumentaba la experiencia profesional de las enfermeras y envejecían (15).

Un estudio de 2018 sobre la comparación entre la inteligencia emocional de las enfermeras y el estrés laboral, realizado en Shiraz, Irán, incluyó una muestra de 500 enfermeras de diferentes hospitales. Utilice pruebas de regresión múltiple. Los hallazgos utilizando la Encuesta de Inteligencia Emocional de Schering de Siberia estándar y la Encuesta de Estrés Laboral del Hospital mostraron puntajes promedio de EQ y puntajes de estrés laboral de 113.59, 97.10, 165 y 97.10 respectivamente. Una prueba de correlación mostró que la inteligencia emocional redujo el estrés en el trabajo ($r=-0,474$, $P<0,001$). Concluyó que la inteligencia emocional actúa como un

amortiguador contra el estrés laboral de los cuidadores. porque pueden controlar mejor sus emociones (16).

Antecedentes Nacionales

“El estudio Trujillo de 2019, que tiene como objetivo mostrar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en enfermeras de hospitales públicos, fue un estudio aplicado de 140 enfermeras mediante un diseño no experimental de correlación y seguimiento de muestras. Una encuesta realizada por la OMS encontró que el 47,14% de los empleados tienen una inteligencia emocional baja. Se concluyó que la inteligencia emocional mejoró significativamente. Niveles de estrés promedio bajos en el trabajo” (17).

“Un estudio de Lima de 2018 utilizó rasgos y meta emociones de rasgos para evaluar la asociación entre la inteligencia emocional y el estrés laboral en enfermeras de hospitales materno-infantiles mediante un cuestionario no experimental y actual. Se realizó una encuesta transversal cuantitativa. Escala. Precavido. . Cuestionario escala 3 para 40 enfermeras. Encontraron que la mitad de los trabajadores tenían una inteligencia emocional moderada y el 67,5% informó estar estresado en el trabajo. Llegaron a la conclusión de que existe un vínculo entre la inteligencia emocional y el estrés laboral. Por lo tanto, limitar el estrés requiere un programa para mejorar el autocontrol emocional y la autoestima adecuada” (18).

“En 2018, su estudio de Trujillo tuvo como objetivo descubrir los vínculos entre la inteligencia emocional de los cuidadores y las estrategias de manejo del estrés. Se realizó un estudio descriptivo de correlación/causalidad en 24 enfermeros utilizando el Cuestionario Bar On Ice y el Stress Management Strategy Checklist - Ciss. Descubrimos que la inteligencia emocional promedio es del 95,8%, con un 91,7% centrado en la resolución de problemas. Sus resultados determinarán su nivel de inteligencia emocional y el tipo de estrategia de manejo del estrés que utilice” (19).

Antecedentes Regionales

El estudio de Chiclayo de 2019 investigó la asociación entre la inteligencia emocional y el agotamiento utilizando variables demográficas como la edad y el género del cuidador. Investigación aplicada relacionada. Se aplicó la Escala de Inteligencia Emocional BaOn ICA-NA y la Escala de Burnout de Maslach a 207 enfermeros. Descubrieron que más de la mitad (53%) de los empleados tenían habilidades de gestión emocional promedio y el 90% tenían niveles bajos de fatiga emocional. Se encontró que la inteligencia emocional estaba asociada con el agotamiento solo en mujeres, pero no en hombres. También muestra que las actitudes pueden cambiar a nivel profesional (20).

Otra publicación también examinó la relación entre la capacidad emocional y el cuidado en el Hospital de Lambayeque. Un estudio relacionado de 2019 de 121 enfermeras que utilizaron el cuestionario y la lista de verificación de Baron ICE encontró que su nivel de competencia emocional era "moderado" (86%), y el 66,1% en la categoría humanitaria "logrado". Se concluyó que no existía vínculo entre la competencia emocional y la compasión humana. Lo más importante es que cree que los cuidadores tienen el deber de encontrar el equilibrio entre el cuerpo y la mente (21).

Por último, en 2019 se llevó a cabo una investigación descriptiva de 190 enfermeras de universidades nacionales con el objetivo de descubrir las conexiones entre los niveles de estrés y los mecanismos de afrontamiento que respondieron el cuestionario SISCO en la COPE-28, el 53,2% y el 97,6% utilizan planificación y 96,8% de aceptación como estrategia de afrontamiento, los resultados indicaron niveles de estrés moderados. Encontrar correlaciones entre el estrés y las características de los mecanismos de afrontamiento (22). Esto establece que las escalas de estrés pueden adoptar estrategias de estrés específicas.

Este estudio de investigación es importante porque ha revelado la sobre carga laboral que tiene el personal de enfermería, siendo vital e indispensable en esta emergencia sanitaria, su rol y desempeño, cómo profesional.

Ante esta emergencia de salud pública, hoy en día se ha convertido en uno de los temas más apremiantes y angustiantes que enfrentan muchas personas, en especial los trabajadores médicos que trabajan en primera línea, y este es uno de los mayores problemas de salud pública como lo es en la actualidad. El tiempo no es una pandemia. Esto tendrá efectos devastadores en el sistema de salud y es posible que muchos seres queridos no se pierdan por la pandemia de Covid-19, que continúa aumentando la mortalidad hasta el día de hoy.

El estudio se origina porque hay indicios de que el personal tiene una alta carga emocional por la pandemia del SARS-CoV-2, donde requieren de un adecuado manejo de sus emociones, también porque el personal de salud es el encargado de dar la atención a los pacientes, su mismo trabajo se encuentra expuesto a actividades repetitivas y a velar por la salud de pacientes, motivo por el cual resulta interesante evaluar en este grupo poblacional la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés.

Tiene por finalidad mejorar el conocimiento del manejo emocional del personal sanitario, así como para las autoridades sanitarias, comprendan la situación que atraviesan las enfermeras y mejoren su respuesta al manejo del estrés y sirvan de soporte para el profesional de salud. También se convierte en un precedente para futuras investigaciones de otro nivel investigativo.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y manejo de estrés en enfermeras de las IPRESS de Chiclayo 2021?

1.3. Hipótesis

H.1 Existe relación entre inteligencia emocional y manejo de estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021

H.0 No existe relación entre inteligencia emocional y manejo de estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021

1.4. Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre inteligencia emocional y manejo de estrés en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021

Objetivos específicos

Identificar la relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión resolución de problemas.

Relacionar las dimensiones de la inteligencia emocional y el manejo de estrés en enfermeras de una IPRESS Chiclayo 2021.

Analizar la relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión autocrítica.

Establecer la relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión de pensamiento desiderativo.

Explicar la relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión expresión emocional.

Identificar la relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión de apoyo social.

Explicar la relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión de evitación de problemas.

Analizar la relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión de reestructuración cognitiva.

Establecer la relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión de retirada social.

1.5. Teorías relacionadas al tema

Se conoce a Salovey y Mayer como los precursores del estudio de la inteligencia emocional (IE) a partir del año 1990 que tiene su origen en la inteligencia social de Gardner. De esta forma lo relaciona con los "sentimientos" lo más cercano a las manifestaciones del propuesto por Salovey y Mayer, de modo que define a la IE como una capacidad de reconocer y utilizar los estados emocionales tanto de la persona como de otros para consensar las dificultades y así controlar el comportamiento. Hay que mencionar que se conoce tres modelos principales que abordan sobre el EI: Modelo de desempeño de la IE de Goleman, Modelo de competencias de IE de Bar-On y el Modelo de habilidad IE de Mayer, Salovey y Caruso (23).

La inteligencia emocional se ha relacionado con el estrés laboral y la prevención del agotamiento, pero el papel de la inteligencia emocional en la regulación de las enfermedades mentales no está claro y falta investigación sobre cómo afecta el manejo del estrés en el campo de la enfermería, como la preocupación actual de la profesión de enfermería, donde los pacientes mueren todos los días. La carga emocional del personal es muy pesada (24).

El primer modelo de desempeño de la IE de Goleman, considera la IE a toda la interacción de las habilidades y competencias, enfocadas en cuatro capacidades: como la autoconciencia, conciencia social y gestión de relaciones. Goleman estudia cuatro capacidades que dan vida a otras 12 subescalas; además, las habilidades y competencias comprende a cuatro capacidades: gestión de relaciones, autoconciencia, autogestión y social conciencia. Estas cuatro competencias de IE son 12 competencias de IE que incluyen el autocontrol emocional, la autoconciencia emocional, el logro, la adaptabilidad, la perspectiva, la influencia, el entrenamiento y la tutoría, la empatía, la gestión de conflictos, el trabajo en equipo, los equipos, la conciencia organizacional y el liderazgo (25). De este modelo se infiere que la IE es clave cuando se tiene en cuenta el aspecto social puede influir en la IE y no se trata de que las emociones son de la nada, sino que se originan tras la interacción con otros, es allí que la persona puede reconocer las emociones de otros, así como las suyas.

Este modelo de competencia de IE de Bar-On postula que la IE es un sistema interrelacionado de comportamientos que se deriva de las competencias afectivas y sociales; al mismo tiempo, afectan el desempeño y el comportamiento. El modelo Bar-On EI incluye cinco escalas: autoconciencia, relaciones interpersonales, toma de decisiones, autoexpresión y manejo del estrés. Se divide en 15 subescalas tales como: autorrealización, autoestima, autoconciencia emocional, expresión emocional, independencia, autoconciencia, relaciones, responsabilidad social, empatía, resolución de problemas, control de impulsos, control de la realidad, flexibilidad, estrés. Tolerancia y optimismo. Impulsando el comportamiento y las relaciones. Estos componentes de la IE impulsan el comportamiento y las relaciones humanas (25).

Finalmente, el modelo de Mayer, Salovey y Caruso sugiere que la información de la percepción para comprender y manejar las emociones se utiliza para facilitar el pensamiento y guiar la toma de decisiones. Este marco de la IE enfatiza el modelo de cuatro ramas de la IE. Como percibir emoción, usa la emoción para facilitar el pensamiento, comprender las emociones y Manejar la emoción, considera la percepción de las emociones hasta la gestión, se alinean con la forma en que la capacidad encaja dentro de la personalidad general del individuo, de forma que las ramas 1 y 2 representan las partes de algo separadas del procesamiento de la información que se cree que están vinculadas al sistema de emociones, mientras que la gestión de las emociones (rama 4) está integrada en sus planes y objetivos (25).

Según el autor, la inteligencia emocional es un conjunto de talentos blandos vitales para el éxito en todos los aspectos de la vida (25). La capacidad de reconocer, gestionar y evaluar los propios sentimientos también forma parte de este rasgo. En los casos en que una persona es capaz de identificar y gestionar sus propias emociones, pero se queda corta cuando se trata de leer y responder a los sentimientos de los demás a su alrededor. Se ha demostrado que la IE es más significativa que el CI (26). La inteligencia emocional, en pocas palabras, es la capacidad de reconocer y comprender las emociones propias y las de los demás. Que de cierta manera establece su éxito personal.

Con el tiempo se ha comprobado que las personas con inteligencia emocional e intelectual no necesariamente son más exitosas y toman mejores decisiones que aquellas que tienen la inteligencia intelectual superior a la emocional. Motivo por el cual la psicología positivista, hoy en día se enfoca bastante en las nuevas inteligencias entre la que destaca la inteligencia emocional. Que sigue la corriente de la psicología positivista. A fin de lograr enriquecer la vida de las personas y logren una estabilidad emocional e incluso la felicidad, en estos fundamentos se basa la importancia de la inteligencia emocional (27).

Se atribuye a Goleman como el precursor y pionero en la divulgación de la importancia de la inteligencia emocional, el autor lo define como la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar las emociones para lograr conductas a ciertos objetivos deseados. Es decir, se aborda un nivel de desarrollo de gestión ejerciendo un control positivo de las propias emociones que ayudan en la toma de decisiones. Además, facilita que nosotros nos relacionemos no sólo con uno mismo sino también con otras personas. Donde se busca un uso constructivo de la información emocional, para eso la inteligencia emocional permite que lo que sientes por medio de la autoconciencia un autocontrol en lo que haces, y teniendo en cuenta los demás por medio de la empatía un mejor manejo de las habilidades sociales (27).

Según Goleman existen claves para el logro de la inteligencia emocional. Que destacan: la autoconciencia emocional, donde la persona asume una autoobservación y evaluación de sus propias emociones y sentimientos, porque por lo general las personas viven preocupadas en el exterior y dejan de lado su parte interior. Porque cuando los sentimientos son observados estos disminuyen o se dispersan. El autocontrol emocional, representa un control de las propias emociones, es decir estas se aceptan tal y como son y cuando se comprenden se domina la intensidad, esto no significa reprimir las emociones. También se descubre el impulso dentro de uno mismo que sirve de catalizador para hacer realidad las propias ambiciones. Comprender los sentimientos y experiencias de otra persona es a lo que nos referimos cuando hablamos de empatía. Tener buenas habilidades sociales facilita mucho la interacción con los demás. Así como con el entorno y sus propios sentimientos (27).

Según Pacheco y Fernández et. al., (2005) nos menciona:

“Las dimensiones de la inteligencia emocional de acuerdo a Meyer y Salovey es que Fernández y Extremera, consideran como dimensiones a la atención a los sentimientos, la reparación de las emociones y claridad emocional. La atención a los sentimientos se enfoca en estudiar como las personas son capaces de reconocer emociones y reconocen que ellos pueden manejar sus emociones y saben que pueden afrontar correctamente, sobre todo se caracteriza por prestar atención a sus sentimientos. Reparación de las emociones se refiere a la capacidad de la persona para regular y modificar sus emociones negativas a fin de lograr actividades o acciones que busquen su bienestar” (28).

“La teoría transaccional del estrés laboral propuesta por Richard S. Lazarus reconoce dos tipos de valoraciones que las personas tienden a hacer. El primer tipo es la evaluación primaria, que es donde las personas evalúan un evento futuro específico en función de su impacto potencial en sus vidas en base a tres formas: amenaza, daño y desafío. Mientras, las evaluaciones secundarias se centran más en la persona que en las circunstancias que la rodean. Estas evaluaciones se basan en las opciones disponibles para la persona si decide responder a la amenaza. Por lo tanto, varían en la disponibilidad de recursos que los empleados pueden usar para lidiar con el problema. Si las posibles soluciones son limitadas, es más probable que las personas experimenten altos niveles de estrés” (29).

Los trabajadores de la industria de la salud tienen más probabilidades de tener un mayor nivel de estrés en comparación con otras profesiones en otros sectores. El estrés laboral repercute en consecuencias adversas como la fatiga, el absentismo, la rotación, la insatisfacción del cliente, y para los profesionales de la salud, en particular, conducirá a diagnósticos incorrectos y acciones curativas (30).

La inteligencia emocional es una variable capaz de moderar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento que experimenta una persona en

un momento determinado (31). Los factores estresantes de una organización se definen como demandas ambientales que están asociadas directamente con la organización en la que está operando. Factores intrínsecos, Roles en las organizaciones como conflicto de roles, ambigüedad, Estructura organizativa y clima: cuestiones culturales y políticas, relaciones y demandas interpersonales por la falta de apoyo social y problemas de desarrollo de la carrera (32).

Según Cuevas et al. (2012) nos menciona que los autores:

Lazarus y Folkman (1984) “son los principales expertos entre los psicólogos que estudian el estrés y cómo lo afrontan las personas. Según ellos, el afrontamiento se describe como el proceso mediante el cual un individuo se adapta a demandas que superan sus recursos para gestionar el estrés. Tipo de resiliencia. Los tipos de afrontamiento que encontró comunes incluyen los siguientes cinco tipos: (1) estrategia para afrontar acontecimientos estresantes que hace hincapié en tomar medidas proactivas para remediar el problema en lugar de limitarse a evitarlo; (2) las estrategias de afrontamiento positivas incluyen dar voz a los sentimientos y participar en actividades como el ejercicio y la meditación, que ayudan a calmar la mente y el cuerpo. (3) El estilo de afrontamiento “buscar comprender” se refiere a comprender el problema y buscar el significado de la experiencia. (4) Buscar ayuda requiere reclutar a otros como recurso para resolver problemas. Por último, las personas pueden reaccionar al estrés (5) tratar de evitar posibles problemas y posibles soluciones” (33).

“De acuerdo a Lazarus (33) establecen ocho dimensiones para evaluar la capacidad de la persona para afrontar situaciones estresantes: a) Evitación de problemas. Se aleja del problema y trata de olvidarse como si nada hubiera sucedido. No afronta el problema. b) Pensamiento desiderativo. Evade enfrentar al problema, y prefiere dejar que el problema por si solo se solucione o se olvida de el para no estresarse, c) Apoyo social. Se apoya en personas externas busca ayuda para contar o que le ayuden a solucionar el problema, incluso le sirve como un desfogue por lo que está pasando. d) Expresión emocional. Reconoce

sus sentimientos y emociones e identifica los aspectos positivos de los eventos estresantes. e) Autocrítica. Reconoce cuando comete el problema, se acepta como el causante de una acción. f) Retirada social. Realiza otras acciones con el fin de no hacer caso al problema, en él se encuentran las personas que esperan un milagro que va a solucionar su problema o se refugian en el alcohol para no pensar en el problema. g) Resolución de problemas. Es capaz de armar todo un plan de acción para establecer cómo mejorar todo un problema que se presenta y busca como cambiarlo y h) Reestructuración cognitiva. Saca conclusiones o lo mejor de un problema, le sirve como una enseñanza. Y cambia lo negativo por lo positivo”.

“El manejo del estrés se denomina al afrontamiento del mismo que se conoce como un proceso dinámico, es decir la persona despliega una diversidad de estrategias y manejo de emociones, y respuestas previamente empleadas o que se suscitan frente a una demanda en otras palabras. Son aquellas exigencias mentales y conductuales que no son estables por el contrario cambian siempre y se crean para atender las demandas específicas externas y/o internas que al considerarse como un extra de la persona (34). Por lo tanto, el profesional de salud recurre a sus recursos internos y con la evaluación que realizan del entorno externo son capaces de tomar decisiones de enfrentamiento o evitación”.

“Las causas del estrés laboral son multifactoriales, pues se manifiesta diversos motivos que generan un incremento del estrés laboral en el personal sanitario que a diario se encuentra sujeto a actividades laborales rutinarias, así como se enfrenta a los reclamos de los familiares, y por parte de los jefes. Entre las causas se identifican aquellas directas por el trabajo como son la carga de trabajo, las funciones del trabajo, condiciones laborales, problemas entre compañeros de trabajo, miedos, gerencia, entre otros (35). Por su parte, Romito K (36) adiciona la falta de control, la satisfacción y desempeño laboral, falta de apoyo y comunicación deficiente”.

“En Chiclayo, en un estudio enfocado en establecer la relación el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería de una universidad Nacional, a través del estudio descriptivo abarcando una muestra de 190 estudiantes que respondieron el cuestionario Sisco y COPE-28, los resultados muestran un estrés de nivel medio en 53,2% y como estrategias de afrontamiento un 97,6% emplea la planificación y la aceptación en 96,8%. Confirmando la relación del nivel de estrés y el tipo de estrategias de afrontamiento (22). Con el cual se establece que a una escala de estrés se puede asumir una estrategia en específico para el estrés. Por su parte, Romito K (36) adiciona la falta de control, la satisfacción y desempeño laboral, falta de apoyo, comunicación deficiente”.

II. MATERIAL Y MÉTODO

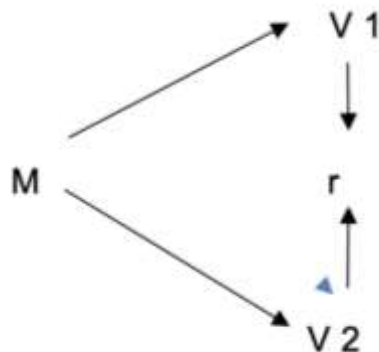
2.1. Tipo y Diseño de Investigación

La naturaleza del estudio comprendió un enfoque cuantitativo, que según Hernández y Mendoza (37), utiliza la recopilación de datos para poner medidas numéricas de su lado para probar hipótesis, identificar patrones de comportamiento y probar teorías, lo que comúnmente se conoce como análisis estadístico. Y seguir un proceso sistemático e inflexible.

En cuanto al alcance, la investigación fue correlacional porque se encarga de medir la relación entre dos o más variables, no de establecer una relación causal entre ellas (37).

En la investigación se consideró un estudio de diseño no experimental propuesto por Hernández et al (37), si se especifica, no se realiza ninguna manipulación de la variable. Es decir, el objeto de investigación no cambia y se evalúa únicamente en la realidad actual. También según la recopilación del momento de los datos es transversal porque los datos se recopilan por única vez, es decir los cuestionarios sólo se aplicaron una sola vez.

Diseño de Investigación Correlacional



Donde:

M: Muestra de los pacientes

V1: Inteligencia emocional

V2: Manejo del estrés

r: Relación entre las variables de estudio

2.2. Variables, Operacionalización

VI. Inteligencia emocional

VD. Manejo del estrés

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Instrumentos	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Inteligencia emocional	Capacidad de percibir, controlar y evaluar las emociones. La persona es capaz de expresar y controlar las emociones, así como comprender, interpretar y responder a las emociones de los demás (26)	A través de la percepción de la Inteligencia emocional auto informada por medio de un cuestionario	Atención a los sentimientos	Sentir expresar	1,2,3,4,5,6,7,8	cuestionario de inteligencia emocional denominado Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)	Bajo (24 – 56) Regular (57-88) Alta (89-120)	Categórica	Ordinal
			Claridad emocional	Comprensión de emociones	9,10,11,12,13,14,15,16				
			Reparación de las emociones	Control de emociones	17,18,19,20,21,22,23,24				
Manejo del estrés	Se denomina al afrontamiento del mismo que se conoce como un proceso dinámico, es decir la persona despliega una diversidad de estrategias y manejo de emociones, y respuestas previamente empleadas o	El manejo del estrés se midió mediante la autopercepción de un cuestionario de las estrategias de afrontamiento	Resolución de problemas	Reconocimiento del problema actual.	1,2	Cuestionario de manejo del estrés el modelo de Coping Strategies Inventory (CSI), conformado por 40 ítems	Bajo (0 – 53) Regular (54-107) Alta (108-160)	Categórica	Ordinal
				Establece alternativas del problema.	3,4				
				Usa sus propios recursos para afrontar problemas	5				
			Autocrítica	Reconoce de inmediato aspectos negativos de sí mismo.	6,7				
Se acepta como responsable del problema	8,9,10								

	que se suscitan frente a una demanda (34)		Expresión emocional	Percibe sus emociones como mediadores de alivio.	11,12				
				Identifica emociones como aspectos positivos de sí mismo	13,14,15				
			Pensamiento desiderativo	Evade responsabilidades	16,17				
				Evade confrontar el problema	18,19,20				
			Apoyo social	Reconoce recursos externos que le ayudan a afrontar el problema.	21,22				
				Busca apoyo de personas o instituciones.	23,24,25				
			Reestructuración cognitiva	Da un giro positivo a la situación.	26,27				
				Niega el problema antes de tomar una decisión.	28,29,30				
			Evitación de problemas	Evita conocer información adicional sobre el problema.	31,32				
				Minimiza el problema	33,34,35				
			Retirada social	Rechaza la compañía.	36,37				
				Oculto sus emociones	38,39,40				

2.3. Población de estudio, muestra, muestreo y criterios de selección

La población se denomina a un conjunto de sujetos ubicados en un lugar geográfico cercano, con características particulares de interés en el estudio de un tema investigativo y que se convierten en la fuente de información (37). Por lo tanto, la población lo conformaron un total de 50 enfermeras de las IPRESS de Chiclayo 2021, del cual se consideró 10 enfermeras del C.S Tupac Amaru, 15 del C.S Pimentel, 15 del C.S José Olaya, 10 enfermeras del C.S Cruz de la Esperanza.

La muestra al ser una población pequeña fue la misma de su universo estuvo compuesta por 50 enfermeras de las IPRESS de Chiclayo 2021, por ser una población pequeña.

En los criterios de selección, como parte de los criterios de inclusión se consideró a las enfermeras con más de 6 meses de antigüedad laboral, perteneciente todo tipo de contrato cas y nombrados (Ley N° 30529, 27669, 276, 728), además que autorizaron participar en el estudio. Por último, los criterios de exclusión fueron: las enfermeras con menos de 6 meses de antigüedad laboral, que no autorizaron participar o se retiraron del estudio, así mismo las que no completaron en su totalidad las preguntas.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica del estudio fue la encuesta, porque permitió obtener información en menor tiempo y llegar a una mayor cantidad de personas, es decir, esta técnica de la encuesta por su uso generalizado en el proceso investigativo con el cual se asegura una mayor cantidad de recolección de datos, en menor tiempo, menor recursos y más eficaz. En los estudios de salud también es común su uso en las investigaciones (38).

“Se utilizó un cuestionario para recoger datos para la investigación. La inteligencia emocional se midió utilizando dos cuestionarios diferentes. El primero, una adaptación de la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Fernández P, Extremera N, y Ramos N (2008), consta de 24 preguntas organizadas en tres dimensiones, cada una con ocho ítems: prestar atención a los sentimientos (1-8), experimentar claridad emocional (9-16) y reparar las emociones (17-24). Utilizando la escala de 5 puntos (completamente en desacuerdo, 1 parcialmente de acuerdo, 2 bastante de acuerdo,

3 totalmente de acuerdo y 4 totalmente de acuerdo). El Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) es un paradigma para la gestión del estrés desarrollado por Tobin et al. (1984) y actualizado por Escalante (2012). El CSI consta de 40 preguntas, cada una de las cuales puede responderse en una escala de 0 (nada) a 4 (mucho). Utilizando el alfa de Cronbach, pudimos determinar que el instrumento tenía una alta consistencia interna”.

A continuación, se muestra la escala valorativa de ambas variables:

La escala valorativa de la variable inteligencia emocional fue: bajo (24 a 56 puntos), regular (57 a 88 puntos), alta (89 a 120 puntos).

Para la variable manejo del estrés; en un nivel bajo (0 – 53 puntos), regular (54 a 107 puntos), alta (108 a 160 puntos).

Validez

Los instrumentos no necesitaron ser validados porque se tomaron estudios que ya estuvieron aprobados y validados en otras investigaciones; tal es el caso del cuestionario de IE Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Fernández P, Extremera N, y Ramos N (2008) (28) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) desarrollado por Tobin et al. (1984) y modificado por Escalante (2012).

Confiabilidad

El alfa de Cronbach para la inteligencia emocional de la Escala de Meta-modo de Rasgos (TMMS-24) es de 0,966, y sus subescalas (atención a las emociones = 0,896, claridad emocional = 0,956, y reparación de emociones = 0,931) también tienen una buena fiabilidad.

2.5. Procedimiento de análisis de datos

Se encuestó a las enfermeras de los centros de salud mediante un cuestionario, y la información resultante se introdujo en una base de datos utilizando la codificación correcta para crear escalas de variables para el análisis descriptivo en la versión 24 del SPSS. El método inductivo demostró la hipótesis del estudio mediante pruebas de normalidad de los datos y la prueba de Spearman al nivel de significación del 5%, y se utilizó el método deductivo para llegar a las conclusiones apropiadas.

2.6. Criterios éticos

El criterio ético que se basa en el estudio son las propuestas por Noreña et al (39)

El investigador se aseguró de que se respete la confidencialidad de los datos de los participantes, para el cual no se solicitó nombres, ni otro dato que puede relacionar un resultado con un participante de forma personal, además los resultados se mostraron de forma general.

Consentimiento informado, los participantes fueron los encargados de confirmar o no su participación, asimismo pudieron retirarse incluso después de haber llenado los cuestionarios.

Justicia, el investigador se encargó de tratar a todos los participantes por igual; asimismo, ningún participante recibió un incentivo económico para participar en el estudio.

En los criterios de rigor científico, entre los criterios se aplicó la fiabilidad, que implica que los resultados sean confiables se establecerá con la prueba del alfa de cronbach.

Objetividad, que cumplió con el criterio de confiabilidad externa, e mostraron los resultados tal como se encontraron en la realidad.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados

Tabla 1. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión resolución de problemas

			Resolución de problemas
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	,277
		Sig. (bilateral)	,051
		N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo 2021.

Estableció una significancia mayor de 0,05 ($p=0,051$) y un coeficiente de correlación de Spearman ($\rho=0,277$), se acepta la hipótesis nula, y con el que se establece que la inteligencia emocional no se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión resolución de problemas en enfermeras de un IPRESS de Chiclayo

Con el que se muestra, que el personal con mayor puntaje de inteligencia emocional prefiere adoptar otro tipo de manejo del estrés, que no sea el afrontamiento directo en la resolución de los problemas.

Tabla 2. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión autocrítica.

			Autocrítica
Rho de	Inteligencia emocional	Coeficiente de correlación	,342*
Spearman		Sig. (bilateral)	,015
		N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo 2021.

Se estableció una significancia menor de 0,05 ($p=0,015$) y un coeficiente de correlación de Spearman ($\rho=0,342$), se rechaza la hipótesis nula, y se establece que la inteligencia emocional se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión autocrítica en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo, siendo esta relación de grado bajo.

El hallazgo muestra que, a mayor inteligencia emocional en las enfermeras, estas reconocen y son capaces de reconocer sus propios generadores de estrés y se identifican como los responsables del estrés.

Tabla 3. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión expresión emocional.

			Expresión emocional
Rho de	Inteligencia emocional	Coeficiente de correlación	,394**
Spearman		Sig. (bilateral)	,005
		N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo 2021.

Se estableció una significancia menor de 0,05 ($p=0,005$) y un coeficiente de correlación de Spearman ($\rho=0,394$), se rechaza la hipótesis nula, y se establece que la inteligencia emocional se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión expresión emocional en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo, siendo esta relación de grado bajo.

El hallazgo muestra que, a mayor inteligencia emocional en las enfermeras, asumen un manejo del estrés que consiste en buscar apoyo con otras personas, además de ser más propensos a tener un mejor control de sus emociones.

Tabla 4. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión pensamiento desiderativo.

		Pensamiento desiderativo	
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	,266
		Sig. (bilateral)	,062
		N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo.

Se estableció una significancia mayor de 0,05 ($p=0,062$) y un coeficiente de correlación de Spearman ($\rho=0,266$), se acepta la hipótesis nula, y se establece que la inteligencia emocional no se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión pensamiento desiderativo en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo.

El hallazgo el pensamiento desiderativo es independiente de la inteligencia emocional.

Tabla 5. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión apoyo social.

		Apoyo social	
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	,151
		Sig. (bilateral)	,294
		N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo.

Se estableció una significancia mayor de 0,05 ($p=0,294$) y un coeficiente de correlación de Spearman ($\rho=0,151$), se acepta la hipótesis nula, en conclusión, la inteligencia emocional no se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión apoyo social en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo.

Por consiguiente, el manejo del estrés a través del apoyo social es independiente de la inteligencia emocional.

Tabla 6. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión reestructuración cognitiva.

		Reestructuración cognitiva	
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	,269
		Sig. (bilateral)	,059
		N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo.

Se estableció una significancia mayor de 0,05 ($p=0,059$) y un coeficiente de correlación de Spearman ($Rho=0,269$), se acepta la hipótesis nula, en conclusión, la inteligencia emocional no se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión reestructuración cognitiva en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo.

Por consiguiente, el manejo del estrés a través de la reestructuración cognitiva es independiente de la inteligencia emocional.

Tabla 7. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión evitación de problemas.

		Evitación de problemas	
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	-,193
		Sig. (bilateral)	,180
		N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo.

Se estableció una significancia mayor de 0,05 ($p=0,180$) con el indicador de Spearman ($Rho=-0,193$), se acepta la hipótesis nula, en conclusión, la inteligencia emocional no se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión evitación de problemas en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo.

Por consiguiente, el manejo del estrés a través de la evitación de problemas es independiente de la inteligencia emocional.

Tabla 8. Relación entre inteligencia emocional y el manejo de estrés en las enfermeras según la dimensión retirada social.

		Retirada social	
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coeficiente de correlación	,321*
		Sig. (bilateral)	,023
		N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo.

Se estableció una significancia menor de 0,05 ($p=0,023$) y un índice de Spearman para medir la asociatividad ($Rho=0,321$), se acepta la hipótesis nula, en conclusión, la inteligencia emocional se vincula significativamente el manejo del estrés según su dimensión retirada social en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo.

Por consiguiente, el manejo del estrés a través de la retirada social depende de la inteligencia emocional.

Tabla 9. Relación de las dimensiones de la inteligencia emocional y el manejo de estrés en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021

Dimensiones de la inteligencia emocional		Manejo del estrés	
	Atención a los sentimientos	Coeficiente de correlación	,349*
		Sig.	0.013
		N	50
Rho de Spearman	Claridad emocional	Coeficiente de correlación	-0.055
		Sig.	0.703
		N	50
	Reparación de las emociones	Coeficiente de correlación	,491**
		Sig.	0.000
		N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo 2021.

El nivel de significación para la dimensión emocional atención y manejo del estrés es 0,013 menor que 0,05; coeficiente $Rho=0,349$; confirma una relación directa de

bajo nivel entre la atención de los cuidadores a la dimensión emocional y el manejo del estrés.

La dimensión claridad emocional y manejo del estrés mostró un nivel de significación de 0,703, que supera el 0,05; coeficiente Rho=-0,055; se confirmó que no existe relación entre la dimensión de claridad emocional y el manejo del estrés de los cuidadores.

Restauración de la Dimensión Emocional y Manejo del Estrés mostró un nivel de significancia de 0.000 menor a 0.05; coeficiente Rho=0,491; esto confirmó que existe una relación directa moderada entre la dimensión de renovación emocional de los enfermeros y el manejo del estrés.

Tabla 10. Relacionar la inteligencia emocional y el manejo de estrés en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021

Inteligencia emocional	Manejo del estrés
Rho	,467**
Sig.	,001
N	50

Fuente. Cuestionario aplicado a personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo.

Una significancia menor a 0.05 ($p=0.001$) y el coeficiente de correlación de Spearman (Rho=0.467) es válido para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, lo que confirma que el EQ se correlaciona significativamente con el estrés moderado en las IPRESS de Chiclayo 2021.

Es decir, a un mejor reconocimiento y control de sus propias emociones en el personal enfermero y de otra mejor estrategia positiva asumen el personal al momento de manejar situaciones de estrés; por lo tanto, la inteligencia emocional favorece el manejo adecuado del estrés en personal de enfermería.

3.2. Discusión

En el estudio, en la tabla 1, se confirmó que no hay relación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés en las enfermeras según la dimensión resolución de problemas ($p > 0,05$). Coincide con el estudio de Figueroa R (40) que tampoco estableció relación ($R=0,065$; $p=53$) en usuarios que acuden a un establecimiento de salud. Difiere con el estudio de Pizarro F (41) que estableció relación de grado moderado ($R=0,337$, $p=0,001$), también Casas N (42) confirmó la relación en estudiantes ($p=0,01$). Por su parte, Castillo R (18) que destacó el manejo del estrés centrado en el problema (91,7%), en cambio en un estudio local; realizado por Guevara K et al (21) que destacó el afrontamiento centrado en la planificación (97,6%) y la aceptación (96,8%). Que muestra su esfuerzo regular para gestionar las demandas del entorno para enfrentar el estrés, además de utilizar diferente mediación para el manejo del estrés (31).

De acuerdo a la teoría de Salovey y Mayer la personas con un mayor puntaje de IE tienen una mejor capacidad para no sólo reconocer, sino utilizar los estados emocionales tanto de el mismo y de otras personas, además controla el comportamiento (22). También favorece en la autoconciencia y la autogestión y la adaptabilidad que puede ser crucial para adaptarse a situaciones estresantes con el trabajo, de su interrelación social y sobre todo con el manejo de los problemas (23). Por lo tanto, se explica la relación que la persona al manejar buenas capacidades de IE y gestionar demandas de su entorno que pueden exceder sus recursos internos para controlar esas situaciones estresantes (31).

Además, la inteligencia emocional es una variable capaz de moderar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento que experimenta una persona en un momento determinado (31).

En la tabla 2, la inteligencia emocional se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión autocrítica en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo, siendo está relación de grado bajo, coincide con el estudio de realizado en Lima, Pizarro F (41) donde se estableció relación moderada ($\text{sig}=0,01$). Además, indica que hay una necesidad de mejorar la capacidad para el reconocimiento de las emociones de la misma enfermera y de sus compañeras de trabajo (22).

Por lo tanto, las enfermeras no siempre despliegan de una gran diversidad de estrategias y manejo de emociones, y no siempre tienen respuestas previamente planeadas acorde a lo que demanda en otras palabras. Son aquellas exigencias mentales y conductuales que no son estables por el contrario cambian siempre y se crean para atender las demandas específicas externas y/o internas que al considerarse como un extra de la persona (34). Por lo tanto, el profesional de salud recurre a sus recursos internos y con la evaluación que realizan del entorno externo son capaces de tomar decisiones de enfrentamiento o evitación.

En la tabla 3, la inteligencia emocional se relacionó con el manejo del estrés según el componente expresión emocional, coincide con el estudio de Ocaña G (43) que confirmó la correlación moderada ($R=0,451$; $p=0,001$) en una población de trabajadores asistenciales en plena pandemia. Difiere con Pizarro F (41) que no confirmó la relación ($p=0,373$). Estos hallazgos se corroboran con Kikanloo A et al (38) después de realizar una intervención de estrategia en educación de inteligencia emocional, demostraron una mejora significativa en la respuesta emocional y mejor competencia de las enfermeras para la atención a los pacientes, en ese sentido, las enfermeras expresan abiertamente sus emociones sin guardar y les permite comunicar a sus compañeros y colegas.

En la tabla 4, se muestra que la inteligencia emocional no se relacionó con el manejo del estrés en las enfermeras en su dimensión pensamiento desiderativo, coincide con el estudio de Pizarro F (41) que tampoco estableció relación ($p=0,992$), además los hallazgos manifiestan que las enfermeras han logrado tener un manejo del estrés el personal de enfermería no asume una forma de afrontamiento con ideas de fantasía o ilusión, ya que esto es independiente del grado de IE (39).

En la tabla 5, la inteligencia emocional no se relacionó como el manejo del estrés por medio del apoyo social; por lo tanto, las enfermeras que tienen mayor IE no necesariamente buscan el apoyo social para manejar su estrés. Se contradice con Pizarro F (41), estableció una relación baja ($R=0,26$; $p=0,005$) y con lo expresado por Valenti G et al (44) sobre que la IE tiene efectos psicológicos y un efecto indirecto sobre casi todas las facetas del estrés laboral, porque más bien la falta de apoyo el apoyo social de familiares, amigos y otras personas significativas pueden aumentar el estrés, también, no se establece su relación; porque las enfermeras

por más IE que tengan puede verse afectado el acceso al apoyo social; por su larga jornada laboral, horarios inestables. Por lo tanto, el apoyo social depende de otras circunstancias propias de su actividad laboral de enfermera.

En la tabla 6, la inteligencia emocional no se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión reestructuración cognitiva en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo. Se contradice con el estudio de Pizarro F (41) que estableció relación moderada ($R=0,44$, $p<0,01$) y en el Papathanasiou L et al (45) que una buena regulación de las emociones permite una mejor superación de los desafíos en el trabajo y el manejo del estrés relacionado con el trabajo, esto se puede deber a que el personal de enfermería no puede asumir una técnica eficaz para modificar sus emociones desagradables, por el mismo ambiente de trabajo que está muy expuesto al dolor y sufrimiento de terceros.

La inteligencia emocional no se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión evitación de problemas en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo (ver tabla 7). Coincide con el estudio de Pizarro F (41) que no estableció relación ($p=0,074$). Difiere con el estudio de Casas N (42) que encontró correlación negativa en un estudio realizado en estudiantes de psicología ($p=0,01$), al igual que Lunahuana M (46) estableció correlación indirecta en estudiantes universitarios ($r=0,16$). Por su parte Yaseen Y et al (47) establece que las enfermeras deben implementar estrategias de afrontamiento adecuadas y rápidas para aliviar el estrés. Parece que las respuestas de las enfermeras a los eventos estresantes y sus elecciones de mecanismos de afrontamiento son reflejos de diferencias individuales y factores organizacionales. Las enfermeras deben ser emocionalmente inteligentes para aprovechar el estrés porque sus habilidades para responder tienen un impacto en la mejora del desempeño clínico y el aumento de la salud en general.

La inteligencia emocional se relaciona significativamente con el manejo del estrés según su dimensión retirada social en enfermeras de una IPRESS de Chiclayo (ver tabla 8). Coincide con Yaseen Y et al (47) que la actividad de las enfermeras con mayor IE puede disminuir una mayor retirada de su entorno, y pueden estar más propensas a estar solas y aisladas y más expuestas a la depresión.

En la tabla 9, la atención de los sentimientos y la reparación de las emociones se relacionan con el manejo del estrés en un grado bajo y moderado respectivamente y no se relacionó con la claridad emocional, de acuerdo a Yaseen YA (38) evidenciaron la importancia de la inteligencia emocional en el manejo del estrés; sin embargo, las enfermeras son capaces de regular y reconocer sus propias emociones, pero no estaban seguras de evaluar las emociones de los demás, Podían hacer frente a nuevas ideas y se enfrentaban a obstáculos, Además aquellas enfermeras que no eran capaces de regular sus propias emociones tenían un mayor nivel de estrés en el afrontamiento activo, el reencuadre positivo y la aceptación fueron los mecanismos de afrontamiento más frecuentes.

El objetivo principal del estudio fue identificar la asociación importante entre el personal de enfermería de una IPRESS de Chiclayo y el manejo efectivo del estrés. El nivel de significación 0,001 y el coeficiente de correlación de Spearman 0,467 de la tabla 10 avalan la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables; Por lo tanto, la relación directa de grado moderado. Estos hallazgos coinciden con otro estudio que estableció que la inteligencia emocional se relaciona con las estrategias del estrés (18), en cambio, en otras investigaciones se confirmó una relación indirecta porque evaluaron con el estrés y no con el manejo del estrés (14); además, en otro estudio confirmaron que la inteligencia emocional sirve como protector para prevenir el estrés laboral (15-17); en cambio; difiere con una investigación que no encontró relación significativa entre la inteligencia emocional y el estrés (13), tampoco, Casas N (42) estableció relación ($p=0,16$) y en Tarapoto en estudiantes de la policía

, (48) indicó que las variables no se relacionan ($R=0,45$; $p=0,495$).

La principal diferencia del estudio, se debe a que en este estudio se evaluó el manejo del estrés y no el estrés en sí, en cambio, se identificó que en la mayoría de las investigaciones se han centrado en la inteligencia emocional como un protector para evitar o disminuir el estrés; es decir con esta investigación se confirma que a mayor inteligencia emocional del personal de enfermería mejor es el manejo del estrés, ya que pueden tener una mayor cantidad de herramientas de autocontrol en las emociones; por lo tanto; más facilidad para que adopten estrategias de afrontamiento para hacer frente a situaciones estresantes.

La investigación tiene implicancia en la enfermería porque son profesionales sanitarios muy expuestos a eventos estresantes, los cuales son muy difíciles de evitar; sin embargo, el personal puede hacer es mejorar su forma de afrontamiento del estrés, a través de estrategias que más se adapten a solucionar el problema y no sólo a evitarlos, para el cual necesitan de un mejor manejo y reconocimiento de las emociones con la finalidad de lograr una salud mental sana y prevenir los factores psicosociales que queden afectar en la imagen de la Institución, así como en la atención que reciben los usuarios y pacientes, de manera que el estrés en los enfermeros(as) es nocivo para la atención porque el personal puede mostrar agotamiento, cinismo y sentir que no está creciendo a nivel profesional.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Entre las enfermeras, no hubo asociación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés por resolución de problemas ($p=0,051$).

Entre las enfermeras de Chiclayo de las IPRESS, hubo una asociación directa de grado bajo entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en el aspecto autocrítico ($p=0.015<0.05$). Sin embargo, esta asociación directa es de bajo grado ($\rho=0,342$).

Aunque existe una asociación directa de grado bajo entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés emocional de los enfermeros ($p=0,005<0,05$), esta asociación directa es pequeña ($\rho=0,394$).

Entre las enfermeras, no se encontró asociación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés en términos de paranoia ($p = 0,062 > 0,05$).

No se encontró asociación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés por apoyo social en enfermeras ($p=0,294>0,05$).

No hubo relación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés en términos de reestructuración cognitiva en enfermería ($p=0,059>0,05$).

No existe asociación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en la dimensión de evitación de problemas de las enfermeras ($p=0,180>0,05$).

Existe una asociación directa de grado bajo ($\rho=0,321$) entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés cuando se mide el aislamiento social entre las enfermeras ($p=0,023<0,05$).

En las enfermeras de Chiclayo de las IPRESS, la atención emocional ($Rho=0.346$) y la reparación emocional ($Rho=0.491$) se asociaron significativamente con el afrontamiento del estrés sobre la inteligencia emocional ($p<0.05$) y la claridad emocional no se relacionó con el manejo del estrés.

Existe una asociación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés entre las enfermeras de Chiclayo IPRESS ($p=0.001<0.05$), pero esta asociación directa es moderada ($\rho=0.467$).

4.2. Recomendaciones

Los directores de la IPRESS de Chiclayo estudiadas, la implementación del lenguaje no verbal con la finalidad de que el personal pueda identificar, expresar la expresión emocional por medio de apoyo psicológico al profesional de enfermería, mediante talleres orientados a fomentar el autoconocimiento.

A los líderes de enfermería promover la autoconciencia a fin de prestar atención a los sentimientos, mediante actividades de confraternidad y fomentar la camaradería en el personal de enfermería.

Al director de la universidad, incluir dentro de los planes la enseñanza activa del reconocimiento, regulación de emociones; y preparar a las enfermeras para la ardua labor de enfermería.

A las enfermeras participar en actividades socioculturales y actividades de confraternidad entre los compañeros y colegas.

A la comunidad científica y académica de la Universidad Señor de Sipán, realizar estudios comparativos respecto a factores asociados (demográficos) a la inteligencia emocional y manejo del estrés.

REFERENCIAS

1. Palma E. El 90% de las enfermeras de Baleares presenta síntomas de estrés postraumático asociado a la pandemia, según Satse. [Internet].; 2021 [citado 2021 abril 20. Disponible en: <https://www.europapress.es/illes-balears/noticia-90-enfermeras-baleares-presenta-sintomas-estres-postraumatico-asociado-pandemia-satse-20210408101423.html>.
2. Universitat de Valencia. Repensar la salud y los cuidados con perspectiva de género. Mundo Obrero.es. 2021, 8.
3. Rocha M. Enfermería sufre una “amenaza” por estrés ante el aumento de casos de Covid-19 durante la tercera ola. 2021, 21.
4. Alonso J. Un 45% de personal sanitario en España tiene riesgo de trastorno mental tras primera ola de la COVID-19. La República. 2021.
5. Santolaya F. Los sanitarios alcanzan niveles de estrés del 44% y un 38% confiesa sufrir depresión por la Covid-19. El Mundo. 2020 diciembre.
6. Ramirez C. El Ciudadano Web. [Internet].; 2020 [citado 2021 abril 15. Disponible en: <https://www.elciudadanoweb.com/sindrome-del-burnout-enfermeros-santafesinos-sufren-el-estres-de-la-pandemia/>.
7. Ordoñez R. Los sanitarios ante la segunda ola: sobremedicación, agotamiento y estrés. El Independiente. 2020 Junio 25.
8. Salazar E, Nolte M. Miedo, agotamiento e indignación golpean al personal de salud. El Ojo Público. 2021 Febrero 17.
9. Talavera H. El estrés: bomba de tiempo que afecta al 80% de la población en Junín. [Internet].; 2019 [citado 2021 abril 22. Disponible en: <https://diariocorreo.pe/edicion/huancayo/el-estres-bomba-de-tiempo-que-afecta-al-80-de-la-poblacion-en-junin-919534/?ref=dcr>.
10. Ministerio de Salud. Covid-19: lanzan encuesta virtual para evaluar la salud mental del personal médico. [Internet].; 2022 [citado 2022 10 4. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-covid19-lanzan-encuesta-virtual-para-evaluar-salud-mental-del-personal-medico-880106.aspx>.
11. Rajo J. Personal médico covid-19 realiza ejercicios para enfrentar estrés y depresión. Andina.Pe. 2020 Noviembre 9.
12. Gobierno Regional de Lambayeque. Experiencias en tiempo de Pandemia. [Internet].; 2021 [citado 2022 10 8. Disponible en:

<http://www.dge.gob.pe/portal/docs/tools/teleconferencia/2020/SE422020/03.pdf>.

13. Santillan V. Alertan riesgos en la salud mental del personal médico. [Internet].; 2021 [citado 2021 abril 20. Disponible en: <https://www.laindustriadechiclayo.pe/noticia/1591204796-alertan-riesgos-en-la-salud-mental-del-personal-medico>.
14. Millán P. La Inteligencia Emocional y su relación con el Estrés Laboral en el Personal de Enfermería del Hospital Departamental San Antonio del Municipio de Roldanillo, Valle. Tesis de pregrado. Universidad Católica de Pereira; 2021.
15. Mesa N. Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. Ene. 2019; 13(3).
16. Rakhshani , Motlagh , Beigi V, Rahimkhanli , Rashki. The Relationship between Emotional Intelligence and Job Stress among Nurses in Shiraz, Iran. Malays J Med Sci. 2018; 25(6).
17. Rodríguez DA. Inteligencia emocional y estrés laboral en las enfermeras del Hospital Víctor Lazarte Echegaray de la ciudad de Trujillo, 2019. Tesis de especialidad. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2019.
18. Tanco YM, Huamán AR. Inteligencia emocional y estrés laboral en enfermeras del servicio gineco obstetricia del hospital nacional docente madre niño san bartolomé-2018. Tesis de especialidad. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018.
19. Castillo RT. Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en enfermeras (os) del Hospital Regional Docente De Trujillo. Tesis de especialidad. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2018.
20. Humán L. Inteligencia emocional y síndrome de burnout en enfermeros(as) del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo, 2019. Tesis de pregrado. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2020.
21. Espinoza S. Relación entre la capacidad emocional y el cuidado que brinda las enfermeras en el Hospital Regional Docente las Mercedes de Chiclayo 2017. Revista Científica Curae. 2018; 1(2): p. 2-17.
22. Guevara I, Martínez DC. Relación entre el nivel de Estrés y estrategias de Afrontamiento de las Estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque- 2017. Tesis de pregrado. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2018.

23. Craig H. The Theories of Emotional Intelligence Explained. 2021.
24. Bajo Y. La salud emocional y el desarrollo del bienestar enfermero. *Metas Enferm.* 2018; 17(10).
25. Faltas I. Three models of emotional intelligence. [Internet].; 2017 [citado 2021 abril 29. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/314213508_Three_Models_of_Emotional_Intelligence/download.
26. Kendra C. What Is Emotional Intelligence? [Internet].; 2020 [citado 2021 abril 28. Disponible en: <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>.
27. Arrabal EM. *Inteligencia Emocional: Editorial Elearning*; 2018.
28. Fernández P, Extremera N. A review of trait meta-mood research. En Columbus, M. A. *Advances in Psychology Research.* 2008;: p. 17-45.
29. Armas K. Workplace Stress Theories : Theories of Job Related Stress. [Internet].; 2016 [citado 2021 abril 28. Disponible en: [Workplace Stress Theories : Theories of Job Related Stress](#).
30. Aditya , Irfan. Employees Work Stress Level in the Hospital. *International Research Journal of Business Studies.* 2018; XI(3).
31. Díaz E. La inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en personal de enfermería. ; 2019.
32. Fletcher D, Hanton S, Mellalieu S. A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports.* 2012; 22(4): p. 4545-557.
33. Berardi , Glantsman , Whipple. *Stress And Coping*; 2014.
34. Espina M. El afrontamiento: ¿Cómo afrontamos el estrés? [Internet].; 2017 [citado 2021 Junio 2. Disponible en: <https://marisaespina.com/afrontamiento-afrontamos-estres/>.
35. Vorvick L. Superar el estrés laboral. [Internet].; 2020 [citado 2021 junio 2. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000884.htm>.
36. Romito K. Cómo manejar el estrés laboral. [Internet].; 2020 [citado 2021 Junio 5. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/cmo-manejar-el-estrs-laboral-ta5662spec>.

37. Hernández S, Mendoza R. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta México D.F: Mc Graw Hill Education; 2018.
38. Casas J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Atención Primaria. 2003; 31(8): p. 527-538.
39. Noreña A, Alcaraz N, Rojas J, Rebolledo D. Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. Aquichan. ; 12(3): p. 263-274.
40. Figueroa R. Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés por covid 19 en personas que acuden al Centro de Salud de Pacora. Tesis de pregrado. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2022.
41. Pizarro F. Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2021. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022.
42. Casas N. Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC); 2022.
43. Ocaña G. Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento del personal asistencial frente a la pandemia COVID-19. Micro Red San Ignacio, 2021. Tesis de Maestría. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2021.
44. Valenti G, Faraci P, Magnano P. Emotional Intelligence and Social Support: Two Key Factors in Preventing Occupational Stress during COVID-19. Int J Environ Res Public Health. 2021; 18(3).
45. Papathanasiou L, Fradelos E, Nikolaou E, Tsaras K, Kontopoulou L, Malli F. Emotional Intelligence and Professional Boredom among Nursing Personnel in Greece. J Pers Med. 2021; 11(8).
46. Lunahuana M. Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada. Tesis de pregrado. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2019.
47. Yaseen Y, Abdulah D, Piro R. Emotional intelligence dimensions as predictors of coping reactions to stress in nursing practitioners. Fukushima J Med Sci. 2019; 65(3).
48. Cáceres G. Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018. Tesis de pregrado. Tarapoto: Universidad Cesar Vallejo; 2019.

49. Nespereira T, Vásquez M. Emotional intelligence and stress management in Nursing professionals in a hospital emergency department. *Enferm Clin.* 2017 Mayo-Junio; 27(3): p. 72-178.

ANEXOS

ANEXO 1. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario de inteligencia emocional

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar, en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo con cómo te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas por cada frase.

- 1.- Nada de acuerdo
- 2.- Algo de acuerdo
- 3.- Bastante de acuerdo
- 4.- Muy de acuerdo
- 5.- Totalmente de acuerdo

INSTRUCCIONES

Lee cada una de las frases y selecciona una de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Marca con un aspa el número. Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación.

N o	ITEMS	ESCALA DE VALORES				
		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
01	Presto mucha atención a los sentimientos					
02	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento					
03	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis sentimientos.					
04	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
05	Dejo que mis pensamientos afecten a mis sentimientos.					
06	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
07	A menudo pienso en mis sentimientos					
08	Presto mucha atención a como me siento					
09	Tengo claro mis sentimientos					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos					
11	Casi siempre se cómo me siento					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones					
14	Siempre puedo decir cómo me siento					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18	Aunque me sienta mal, procuró pensar en cosas agradables.					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal					
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas trato de calmarme					
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz					
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Cuestionario de manejo del estrés

Complete la información solicitada acerca de usted:

Edad:

Sexo:

Masculino ()

Femenino ()

Estado Civil:

Soltero (a) ()

Conviviente ()

Viudo (a) ()

Casado (a) ()

Separado (a) ()

Divorciado (a) ()

Instrucciones:

Tómate un momento para reflexionar sobre el tema que has seleccionado. La forma en que afrontes esta situación determinará tu respuesta a las siguientes preguntas. Lee cada frase y encierra en un círculo el número correspondiente para indicar en qué medida realizaste el comportamiento descrito:

0: en absoluto	1: un poco	2: bastante	3: mucho	4: totalmente
-----------------------	-------------------	--------------------	-----------------	----------------------

Marque sólo un número en cada casilla hasta haber respondido a todas las preguntas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo cuentan tus acciones, pensamientos y emociones en ese momento.

N	Pregunta	Puntaje				
		0	1	2	3	4
1	Luché para resolver el problema	0	1	2	3	4
2	Me culpé a mí mismo	0	1	2	3	4
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
8	Pasé algún tiempo solo	0	1	2	3	4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0	1	2	3	4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
13	Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
16	Evité estar con gente	0	1	2	3	4
17	Hice frente al problema	0	1	2	3	4
18	Me critiqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
19	Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
23	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
27	Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
39	Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4

ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Señor de Sipán

Investigadora: Farfán Díaz Noelia del Rocillo

Título: "Inteligencia emocional y manejo de estrés en enfermeras de una Ipress de Chiclayo 2021"

Yo.....
....., identificado con DNI,.....Declaro haber sido informado de manera clara, precisa y oportuna por la alumna

Farfán Díaz Noelia del Rocillo de los fines que busca la presente investigación titulada Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en enfermeras de una Ipress de Chiclayo 2021.

Los datos obtenidos de mi participación serán copiados por la investigadora, además procesará en secreto y en estricta confidencia respetando mi intimidad.

Por lo expuesto otorgo mi consentimiento a que me realicen los cuestionarios

Chiclayo.....de.....de 2023

Seudónimo del Participante

Firma del investigador

ANEXO 3. CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Chiclayo, 30/05/23

Quien suscribe:

Dra. Yahaira Rodríguez Vallejos

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función de proyecto de investigación, denominado **Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021**

Por el presente, el que suscribe, representante **AUTORIZÓ** a la estudiante ~~Farfan~~ ^{Rocillo} Noelia del Rocillo, identificado con DNI N° 46310690 estudiante del Programa de Estudios de la facultad de ciencias de la salud y autora del trabajo de investigación denominado Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021 al uso de dicha información que conforma aplicar la encuesta la que es para la obtención de datos que son necesarias en la elaboración de la tesis cuyo título se menciona arriba.

Atentamente.


GERENCIA REGIONAL DE SALUD LAMBAYEQUE
CENTRO DE SALUD TÚPAC AMARU
Dra. Yahaira Rodríguez Vallejos
Médico Cirujano
DNI N°: 46653709
Nombre y Apellidos:
DNI N°: 46653709

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Chiclayo, 06/06/23

Quien suscribe:

Dra. Carolina Montes Sueldo

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función de proyecto de investigación, denominado **Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021**

Por el presente, el que suscribe, representante **AUTORIZÓ** a la estudiante ~~Farfan~~ Diaz Noelia del ~~Rocillo~~, identificado con DNI N° 46310690 estudiante del Programa de Estudios de la facultad de ciencias de la salud y autora del trabajo de investigación denominado Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021 al uso de dicha información que conforma aplicar la encuesta la que es para la obtención de datos que son necesarias en la elaboración de la tesis cuyo título se menciona arriba.

Atentamente.



Nombre y Apellidos:

DNI N°:70216385

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Chiclayo, 30/05/23

Quien suscribe

Dr. Segundo Alfredo Zeña Porrás

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función de proyecto de investigación, denominado **Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021**

Por el presente, el que suscribe, representante **AUTORIZÓ** a la estudiante ~~Farfan~~ ^{Farfan} Diaz Noelia del ~~Rocillo~~ ^{Rocillo}, identificado con DNI N° ~~46310690~~ ⁴⁶³¹⁰⁶⁹⁰ estudiante del Programa de Estudios de la facultad de ciencias de la salud y autora del trabajo de investigación denominado Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021 al uso de dicha información que conforma aplicar la encuesta la que es para la obtención de datos que son necesarias en la elaboración de la tesis cuyo título se menciona arriba.

Atentamente.

GERENCIA REGIONAL DE SALUD LAMBAYEQUE
C.S. JOSÉ OLAYA CHICLAYO


Dr. Alfredo Zeña Porrás
CMP. 54174
JEFE DEL C.S. JOSÉ OLAYA

Nombre y Apellidos:

DNI N°: 16798860

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Chiclayo, 12/06/23

Quien suscribe:

Dr. Ytalo Cabrera Aguinaga

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función de proyecto de investigación, denominado **Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021**

Por el presente, el que suscribe, representante **AUTORIZÓ** a la estudiante ~~Farlan~~ ^{Carla} Diaz Noelia del ~~Rocillo~~ ^{Rocillo}, identificado con DNI N° 46310690 estudiante del Programa de Estudios de la facultad de ciencias de la salud y autora del trabajo de investigación denominado Inteligencia Emocional y Manejo de Estrés en Enfermeras de una IPRESS de Chiclayo 2021 al uso de dicha información que conforma aplicar la encuesta la que es para la obtención de datos que son necesarias en la elaboración de la tesis cuyo título se menciona arriba.

Atentamente.

 GOBIERNO REGIONAL LAMBAYEQUE
GERENCIA REGIONAL DE SALUD
HOSPITAL CRUZ DE LA ESPERANZA
Ytalo

Ytalo Cabrera Aguinaga
MEDICO CIRUJANO - CMP 56996
JEFE TURNO

Nombre y Apellidos:

DNI N°:42218970

ANEXO 4. EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN.

Inteligencia emocional

INTELIGENCIA EMOCIONAL																											
Atención a los sentimientos								Claridad emocional								Reparación de las emociones								V2	D1	D2	D3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	5	5	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	2	82	25	30	27
4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	3	2	2	4	2	4	3	5	5	4	85	28	28	29
4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	2	5	4	3	3	5	5	3	4	4	3	5	3	85	27	26	32
2	4	2	3	2	4	4	2	3	3	5	2	4	1	4	2	3	4	3	3	4	2	4	2	72	23	24	25
3	4	2	5	1	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	4	3	72	24	24	24
2	3	5	2	1	4	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	5	4	3	2	1	4	5	4	68	20	20	28
2	3	3	3	4	4	5	5	3	1	3	4	3	2	4	3	4	4	1	2	2	2	1	1	69	29	23	17
5	5	5	5	4	4	5	5	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	5	5	5	5	5	4	96	38	21	37
5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	5	5	3	85	39	21	25
5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	84	16	36	32
5	5	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98	34	32	32
5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4	4	5	4	96	34	27	35
5	1	1	4	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	91	19	32	40
4	5	3	5	1	2	2	3	1	2	2	4	3	5	2	4	5	5	4	5	4	4	5	5	85	25	23	37
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	93	32	29	32
3	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	85	29	28	28
2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	5	5	5	4	4	2	2	2	2	3	3	2	75	24	31	20
2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	5	5	5	4	4	2	1	3	4	3	3	2	77	24	31	22
2	3	3	2	2	4	4	5	5	4	3	1	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	4	74	25	25	24
4	4	5	5	4	3	4	5	3	3	4	5	4	4	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	89	34	30	25
3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	5	5	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	2	82	25	30	27
4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	3	2	2	4	2	4	3	5	5	4	85	28	28	29
4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	2	5	4	3	3	5	5	3	4	4	3	5	3	85	27	26	32

2	4	2	3	2	4	4	2	3	3	5	2	4	1	4	2	3	4	3	3	4	2	4	2	72	23	24	25	
3	4	2	5	1	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	4	3	72	24	24	24	
2	3	5	2	1	4	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	5	4	3	2	1	4	5	4	68	20	20	28	
2	3	3	3	4	4	5	5	3	1	3	4	3	2	4	3	4	4	1	2	2	2	1	1	69	29	23	17	
5	5	5	5	4	4	5	5	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	5	5	5	5	5	4	96	38	21	37	
5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	5	5	3	85	39	21	25	
5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	84	16	36	32
5	5	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98	34	32	32	
5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4	4	5	4	96	34	27	35	
5	1	1	4	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	91	19	32	40	
4	5	3	5	1	2	2	3	1	2	2	4	3	5	2	4	5	5	4	5	4	4	5	5	85	25	23	37	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	93	32	29	32	
3	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	85	29	28	28	
2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	5	5	5	4	4	2	2	2	2	3	3	2	75	24	31	20	
2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	5	5	5	4	4	2	1	3	4	3	3	2	77	24	31	22	
2	3	3	2	2	4	4	5	5	4	3	1	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	4	74	25	25	24	
4	4	5	5	4	3	4	5	3	3	4	5	4	4	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	89	34	30	25	
3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	5	5	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	2	82	25	30	27	
4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	3	2	2	4	2	4	3	5	5	4	85	28	28	29	
4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	2	5	4	3	3	5	5	3	4	4	3	5	3	85	27	26	32	
2	4	2	3	2	4	4	2	3	3	5	2	4	1	4	2	3	4	3	3	4	2	4	2	72	23	24	25	
3	4	2	5	1	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	4	3	72	24	24	24	
3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	5	5	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	2	82	25	30	27	
4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	3	2	2	4	2	4	3	5	5	4	85	28	28	29	
4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	2	5	4	3	3	5	5	3	4	4	3	5	3	85	27	26	32	
2	4	2	3	2	4	4	2	3	3	5	2	4	1	4	2	3	4	3	3	4	2	4	2	72	23	24	25	
3	4	2	5	1	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	4	3	72	24	24	24	

Estrategia de afrontamiento del estrés

				MANEJO DE ESTRÉS																																																	
	Edad	Sexo	Estado civil	Resolución de problemas					Autocrítica					Expresión emocional					Pensamiento desiderativo					Apoyo social					Reestructuración cognitiva					Evitación de problemas					Retirada social					V1									
				1	2	3	4	5	D1	6	7	8	9	10	D2	11	12	13	14	15	D3	16	17	18	19	20	D4	21	22	23	24	25	D5	26	27	28	29	30	D6	31	32	33	34			35	D7	36	37	38	39	40	D8
1	27	1	5	2	2	3	2	2	11	2	3	2	1	1	9	2	3	2	3	3	13	3	2	2	2	3	12	1	4	2	3	1	11	2	3	4	3	2	14	2	1	3	2	2	10	3	4	4	2	1	14	94	2
2	40	2	4	2	3	3	2	3	13	3	3	2	2	4	14	4	3	1	2	2	12	3	2	2	1	2	10	1	1	3	3	2	10	2	2	1	2	1	8	3	4	4	3	2	16	2	3	2	3	3	13	96	2
3	34	2	1	0	1	3	2	3	9	3	4	3	3	3	16	2	1	3	3	2	11	4	3	2	3	3	15	2	4	3	3	2	14	3	3	2	3	2	13	2	2	3	3	2	12	2	3	3	2	3	13	103	2
4	35	1	5	2	1	2	3	1	9	2	2	1	3	1	9	3	2	2	1	2	10	4	2	2	3	2	13	1	3	2	2	4	12	3	2	3	2	1	11	4	2	3	1	2	12	3	2	2	2	3	12	88	2
5	37	2	4	0	1	3	1	0	5	2	0	1	3	0	6	1	2	1	3	1	8	1	0	2	1	1	5	2	3	1	2	3	11	2	1	3	2	1	9	3	3	1	3	2	12	2	1	2	4	3	12	68	2
6	41	1	4	3	2	3	4	4	16	2	1	3	4	3	13	4	1	3	1	3	12	2	1	3	2	2	10	3	2	1	3	2	11	2	3	1	0	1	7	0	2	1	1	2	6	3	1	2	0	3	9	84	2
7	27	1	6	1	3	2	2	3	11	3	4	4	1	1	13	0	0	2	2	2	6	1	1	2	4	4	12	3	3	3	2	1	12	2	2	0	0	2	6	2	2	3	1	3	11	0	0	1	2	2	5	76	2
8	41	2	1	3	1	4	4	4	16	3	1	1	3	3	11	2	4	3	3	1	13	4	3	3	3	4	17	3	3	2	2	3	13	3	4	3	3	3	16	2	4	2	4	3	15	3	1	3	2	4	13	114	3
9	26	2	1	0	4	0	4	0	8	1	1	4	0	0	6	0	4	0	2	2	8	4	0	4	0	4	12	0	2	2	4	2	10	0	0	2	3	2	7	4	4	1	0	2	11	4	0	3	2	4	13	75	2
10	29	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
11	25	2	1	4	1	3	1	4	13	4	3	1	4	1	13	4	1	4	2	1	12	0	4	1	4	4	13	1	2	4	0	4	11	1	4	1	2	3	11	1	0	4	0	0	5	1	4	4	1	0	10	88	2
12	23	2	1	4	0	3	2	3	12	4	2	2	3	1	12	3	2	3	3	2	13	0	4	1	3	2	10	3	4	2	2	3	14	1	3	2	2	3	11	0	0	3	2	0	5	2	3	3	0	0	8	85	2
13	27	1	1	4	1	2	0	1	8	4	4	4	4	4	20	0	0	4	4	4	12	0	4	0	1	0	5	1	4	4	4	4	17	0	4	0	1	4	9	4	1	4	1	0	10	4	0	4	4	0	12	93	2
14	25	2	5	4	1	4	4	4	17	4	3	1	4	1	13	4	4	4	4	1	17	1	1	4	4	4	14	4	1	0	4	1	10	4	4	1	4	0	13	0	4	0	3	4	11	4	4	4	1	0	13	108	3
15	24	2	1	3	1	2	2	3	11	3	2	3	3	2	13	4	2	3	2	2	13	2	3	1	2	2	10	2	1	2	2	2	9	1	2	2	3	2	10	1	3	3	1	3	11	2	2	3	3	1	11	88	2
16	27	1	1	3	3	1	3	1	11	2	1	1	4	2	10	1	3	3	3	1	11	1	4	4	1	4	14	2	3	1	4	3	13	1	3	4	4	4	16	1	1	2	4	3	11	2	4	2	3	4	15	101	2
17	34	2	1	3	3	3	3	2	14	2	2	2	0	2	8	0	0	0	3	3	6	2	2	1	1	3	9	2	2	0	1	2	7	3	4	4	4	3	18	2	4	4	1	1	12	0	3	2	0	0	5	79	2
18	57	2	4	1	2	3	2	2	10	3	3	3	2	1	12	1	1	1	2	2	7	2	4	3	0	1	10	2	2	1	0	4	9	4	2	1	3	1	11	2	2	3	3	2	12	2	4	1	0	0	7	78	2
19	35	1	4	1	2	2	3	3	11	2	2	3	3	2	12	2	4	3	3	3	15	2	2	1	2	4	11	3	4	4	4	1	16	1	2	3	3	2	11	2	4	3	4	1	14	1	2	2	1	1	7	97	2
20	37	2	1	3	3	3	3	2	14	2	2	2	0	2	8	0	0	2	3	2	7	2	4	4	2	1	13	3	3	2	3	2	13	2	3	4	4	4	17	4	1	1	3	1	10	3	2	4	4	4	17	99	2
21	27	1	5	2	2	3	2	2	11	2	3	2	1	1	9	2	3	2	3	3	13	3	2	2	2	3	12	1	4	2	3	1	11	2	3	4	3	2	14	2	1	3	2	2	10	3	4	4	2	1	14	94	2
22	40	2	4	2	3	3	2	3	13	3	3	2	2	4	14	4	3	1	2	2	12	3	2	2	1	2	10	1	1	3	3	2	10	2	2	1	2	1	8	3	4	4	3	2	16	2	3	2	3	3	13	96	2
23	34	2	1	0	1	3	2	3	9	3	4	3	3	3	16	2	1	3	3	2	11	4	3	2	3	15	2	4	3	3	2	14	3	3	2	3	2	13	2	2	3	3	2	12	2	3	3	2	3	13	103	2	
24	35	1	5	2	1	2	3	1	9	2	2	1	3	1	9	3	2	2	1	2	10	4	2	2	3	2	13	1	3	2	2	4	12	3	2	3	2	1	11	4	2	3	1	2	12	3	2	2	2	3	12	88	2
25	37	2	4	0	1	3	1	0	5	2	0	1	3	0	6	1	2	1	3	1	8	1	0	2	1	1	5	2	3	1	2	3	11	2	1	3	2	1	9	3	3	1	3	2	12	2	1	2	4	3	12	68	2

26	41	1	4	3	2	3	4	4	16	2	1	3	4	3	13	4	1	3	1	3	12	2	1	3	2	2	10	3	2	1	3	2	11	2	3	1	0	1	7	0	2	1	1	2	6	3	1	2	0	3	9	84	2
27	27	1	6	1	3	2	2	3	11	3	4	4	1	1	13	0	0	2	2	2	6	1	1	2	4	4	12	3	3	3	2	1	12	2	2	0	0	2	6	2	2	3	1	3	11	0	0	1	2	2	5	76	2
28	41	2	1	3	1	4	4	4	16	3	1	1	3	3	11	2	4	3	3	1	13	4	3	3	3	4	17	3	3	2	2	3	13	3	4	3	3	3	16	2	4	2	4	3	15	3	1	3	2	4	13	114	3
29	26	2	1	0	4	0	4	0	8	1	1	4	0	0	6	0	4	0	2	2	8	4	0	4	0	4	12	0	2	2	4	2	10	0	0	2	3	2	7	4	4	1	0	2	11	4	0	3	2	4	13	75	2
30	29	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
31	25	2	1	4	1	3	1	4	13	4	3	1	4	1	13	4	1	4	2	1	12	0	4	1	4	4	13	1	2	4	0	4	11	1	4	1	2	3	11	1	0	4	0	0	5	1	4	4	1	0	10	88	2
32	23	2	1	4	0	3	2	3	12	4	2	2	3	1	12	3	2	3	3	2	13	0	4	1	3	2	10	3	4	2	2	3	14	1	3	2	2	3	11	0	0	3	2	0	5	2	3	3	0	0	8	85	2
33	27	1	1	4	1	2	0	1	8	4	4	4	4	4	20	0	0	4	4	4	12	0	4	0	1	0	5	1	4	4	4	4	17	0	4	0	1	4	9	4	1	4	1	0	10	4	0	4	4	0	12	93	2
34	25	2	5	4	1	4	4	4	17	4	3	1	4	1	13	4	4	4	4	1	17	1	1	4	4	4	14	4	1	0	4	1	10	4	4	1	4	0	13	0	4	0	3	4	11	4	4	4	1	0	13	108	3
35	24	2	1	3	1	2	2	3	11	3	2	3	3	2	13	4	2	3	2	2	13	2	3	1	2	2	10	2	1	2	2	2	9	1	2	2	3	2	10	1	3	3	1	3	11	2	2	3	3	1	11	88	2
36	27	1	1	3	3	1	3	1	11	2	1	1	4	2	10	1	3	3	3	1	11	1	4	4	1	4	14	2	3	1	4	3	13	1	3	4	4	4	16	1	1	2	4	3	11	2	4	2	3	4	15	101	2
37	34	2	1	3	3	3	3	2	14	2	2	2	0	2	8	0	0	0	3	3	6	2	2	1	1	3	9	2	2	0	1	2	7	3	4	4	4	3	18	2	4	4	1	1	12	0	3	2	0	0	5	79	2
38	57	2	4	1	2	3	2	2	10	3	3	3	2	1	12	1	1	1	2	2	7	2	4	3	0	1	10	2	2	1	0	4	9	4	2	1	3	1	11	2	2	3	3	2	12	2	4	1	0	0	7	78	2
39	35	1	4	1	2	2	3	3	11	2	2	3	3	2	12	2	4	3	3	3	15	2	2	1	2	4	11	3	4	4	4	1	16	1	2	3	3	2	11	2	4	3	4	1	14	1	2	2	1	1	7	97	2
40	37	2	1	3	3	3	3	2	14	2	2	2	0	2	8	0	0	2	3	2	7	2	4	4	2	1	13	3	3	2	3	2	13	2	3	4	4	4	17	4	1	1	3	1	10	3	2	4	4	4	17	99	2
41	27	1	5	2	2	3	2	2	11	2	3	2	1	1	9	2	3	2	3	3	13	3	2	2	2	3	12	1	4	2	3	1	11	2	3	4	3	2	14	2	1	3	2	2	10	3	4	4	2	1	14	94	2
42	40	2	4	2	3	3	2	3	13	3	3	2	2	4	14	4	3	1	2	2	12	3	2	2	1	2	10	1	1	3	3	2	10	2	2	1	2	1	8	3	4	4	3	2	16	2	3	2	3	3	13	96	2
43	34	2	1	0	1	3	2	3	9	3	4	3	3	3	16	2	1	3	3	2	11	4	3	2	3	3	15	2	4	3	3	2	14	3	3	2	3	2	13	2	2	3	3	2	12	2	3	3	2	3	13	103	2
44	35	1	5	2	1	2	3	1	9	2	2	1	3	1	9	3	2	2	1	2	10	4	2	2	3	2	13	1	3	2	2	4	12	3	2	3	2	1	11	4	2	3	1	2	12	3	2	2	2	3	12	88	2
45	37	2	4	0	1	3	1	0	5	2	0	1	3	0	6	1	2	1	3	1	8	1	0	2	1	1	5	2	3	1	2	3	11	2	1	3	2	1	9	3	3	1	3	2	12	2	1	2	4	3	12	68	2
46	27	1	5	2	2	3	2	2	11	2	3	2	1	1	9	2	3	2	3	3	13	3	2	2	2	3	12	1	4	2	3	1	11	2	3	4	3	2	14	2	1	3	2	2	10	3	4	4	2	1	14	94	2
47	40	2	4	2	3	3	2	3	13	3	3	2	2	4	14	4	3	1	2	2	12	3	2	2	1	2	10	1	1	3	3	2	10	2	2	1	2	1	8	3	4	4	3	2	16	2	3	2	3	3	13	96	2
48	34	2	1	0	1	3	2	3	9	3	4	3	3	3	16	2	1	3	3	2	11	4	3	2	3	3	15	2	4	3	3	2	14	3	3	2	3	2	13	2	2	3	3	2	12	2	3	3	2	3	13	103	2
49	35	1	5	2	1	2	3	1	9	2	2	1	3	1	9	3	2	2	1	2	10	4	2	2	3	2	13	1	3	2	2	4	12	3	2	3	2	1	11	4	2	3	1	2	12	3	2	2	2	3	12	88	2
50	37	2	4	0	1	3	1	0	5	2	0	1	3	0	6	1	2	1	3	1	8	1	0	2	1	1	5	2	3	1	2	3	11	2	1	3	2	1	9	3	3	1	3	2	12	2	1	2	4	3	12	68	2

