

UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL
AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LA RESERVA DE
UN CLUB SOCIAL DEPORTIVO DE FUTBOL
PROFESIONAL DE HUÁNUCO – HUÁNUCO – 2013”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Bach. LASTRA MARTEL, Mary Carmelina

HUÁNUCO - PERÚ
2015

“Año de la Diversificación Productiva y del Fortalecimiento de la Educación”



UNIVERSIDAD NACIONAL

“HERMILIO VALDIZAN”



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO DEL
ESTRÉS EN LA RESERVA DE UN CLUB SOCIAL
DEPORTIVO DE FUTBOL PROFESIONAL DE HUÁNUCO –
HUÁNUCO – 2013**

TESISTA: Mary Carmelina Lastra Martel

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Huánuco – Perú

2015

CONTENIDO

CAPÍTULO I

I.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1.	Fundamentación del Problema	10
1.2.	Formulación del problema	16
1.3.	Objetivos: generales y específicos	17
1.4.	Justificación	20
1.5.	Limitaciones	22

CAPÍTULO II

II.	MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	23
2.1.	Antecedentes	23
2.1.1.	Antecedentes internacionales	23
2.1.2.	Antecedentes nacionales	28
2.1.3.	Antecedentes locales	36
2.2.	Fundamentación teórica	40
2.2.1.	Teoría de la emoción	40
	A) Teoría de James - Lange	40
	B) Teoría de central de las emociones	43
	C) Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional	44
2.2.2.	La emoción	45
2.2.3.	Modelos de la Inteligencia emocional	46
	a) Modelo de las Habilidades de Salovey y Mayer	46
	b) Modelo de la Inteligencia socio-emocional de Reuven Bar-On	47
2.2.4.	Inteligencia Emocional	49
	Dimensiones de la Inteligencia Emocional	50
2.2.5.	Teorías del estrés	59
	2.2.5.1. Estrés	61
	2.2.5.2. Personalidad asociada al estrés	62
2.2.6.	Afrontamiento del Estrés	65
	Dimensiones de Afrontamiento del estrés	68

2.2.7. Psicología del deporte	72
2.2.8. Adultez temprana	74
2.3. Definiciones conceptuales	75
2.4. Sistema de variables; dimensiones e indicadores	80
2.5. Hipótesis	83
CAPÍTULO III	
III. MARCO METODOLÓGICO	86
3.1. Nivel, tipo y métodos de investigación	86
3.2. Diseño de investigación	87
3.3. Ámbito de investigación	88
3.4. Población y muestra	90
3.5. Técnicas y procedimientos de la recolección de datos	92
3.6. Procesamiento de la recolección de información	95
3.7. Técnica de procesamiento de datos	96
CAPÍTULO IV	
IV. RESULTADOS	97
4.1. Presentación de Resultados	97
4.2. Verificación de Hipótesis	123
4.3. Discusión de resultados	124
CAPÍTULO V	
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	128
5.1. Conclusiones	128
5.2. Sugerencias y Recomendaciones	130

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Nivel de la Inteligencia emocional de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	98
Tabla 2: Estilos de Afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	99
Tabla 3: Componente de la Inteligencia emocional de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	101
Tabla 4: Modos de afrontamiento del estrés por los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	103
Tabla 5: Inteligencia emocional intrapersonal de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	105
Tabla 6: Inteligencia emocional interpersonal de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	106
Tabla 7: Inteligencia emocional adaptabilidad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	107
Tabla 8: Inteligencia emocional en manejo de la tensión de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	109
Tabla 9: Inteligencia emocional de estado ánimo general de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	110
Tabla 10: Edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	112
Tabla 11: Tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva en el Club Social Deportivo León de Huánuco.	113
Tabla 12: Media de las muestras emparejadas de las variables de estudio relacionado a los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	115.
Tabla 13a: Análisis de las diferencias de las muestras de inteligencia emocional y afrontamiento del estrés de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	117
Tabla 13b: Análisis de las diferencias de las muestras de inteligencia emocional y edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	118
Tabla 13c: Análisis de las diferencias de las muestras de inteligencia emocional y tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	119
Tabla 13d: Análisis de las diferencias de las muestras de afrontamiento del estrés y edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	120
Tabla 13e: Análisis de las diferencias de las muestras de afrontamiento del estrés y tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.	121

A Dios por darme un día más.

**A mis padres, quienes me apoyaron, a su manera,
incondicionalmente
durante toda mi formación profesional**

**A mis docentes quienes me
impartieron conocimientos y experiencias.**

AGRADECIMIENTO

Al finalizar un trabajo tan arduo y lleno de dificultades como el desarrollo de una tesis, es inevitable dejarse aborazar por una sensación de satisfacción; sin embargo este aporte no hubiese sido posible sin la participación de los jugadores de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco, de las asesorías continuas, del apoyo de mi familia y amigos. Por ello es para mí un verdadero placer utilizar este espacio para ser justa y consecuente con ellos, expresándoles mis agradecimientos.

Debo agradecer de manera especial y sincera al Psicólogo Jesús Calle Ilizarbe por aceptarme para realizar esta tesis bajo su dirección. Su apoyo y confianza en mi trabajo y su capacidad para guiar mis ideas ha sido un aporte invaluable, no solo en el desarrollo de esta tesis, sino también en mi formación. Las ideas propias, siempre enmarcadas en su orientación, rigurosidad y tolerancia, han sido la clave para el desarrollo de esta investigación. Le agradezco también el haberme brindados las facilidades y los medios suficientes para llevar a cabo todas las actividades propuestas durante el desarrollo de esta tesis. Muchas gracias Profesor.

Quiero expresar también mi más sincero agradecimiento a mi amiga Tatiana Leticia Santos Vicente por su disponibilidad, paciencia y por estar siempre al otro lado del celular levantándome los ánimos. Gracias.

RESUMEN

Los objetivos de este trabajo han sido determinar las diferencias entre los promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés según la edad y tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco, determinar el nivel de la Inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco y determinar el componente predominante de la Inteligencia emocional y el modos de afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco. La muestra está constituido por 16 futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo a quienes se les aplicó el inventario de Coeficiente emocional de BarOn y el Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE. El nivel de la investigación es descriptivo, el diseño empleado es no experimental de tipo descriptivo – comparativo. Luego de haber procesado los resultados se llegaron a las siguientes conclusiones: de acuerdo con la hipótesis general sobre la diferencia entre los promedios de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en función a la edad y tiempo de permanencia en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco, se concluye que es estadísticamente es significativa. Así mismo se encontró que la diferencia es significativa en los promedios de las dimensiones de la inteligencia emocional en función a la edad, también hay una diferencia significativa en los promedios de las dimensiones de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia, así mismo existe una diferencia significativa en los promedios de afrontamiento del estrés en función a la edad y por último se encontró una diferencia significativa en los promedios de afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia.

PALABRAS CLAVE: inteligencia emocional, afrontamiento, estrés, deporte fútbol.

SUMMARY

The objectives of this study were to determine the differences between the averages of emotional intelligence and coping with stress by age and residence time of booking footballers Social Club Deportivo Leon de Huanuco, determine the level of emotional intelligence and stress coping style in footballers Reserve Social Club Deportivo Leon de Huanuco and determine the predominant component of emotional intelligence and ways of coping with stress in the reserve footballers Social Club Deportivo Leon de Huanuco. The sample consists of 16 footballers Reserve Social Club Deportivo were applied to inventory and emotional coefficient BarOn Modes Questionnaire COPE coping with stress. The level of research is descriptive, the experimental design used is descriptive - comparative. After having processed the results reached the following conclusions: according to the general hypothesis about the difference between the averages of emotional intelligence and stress coping according to age and time spent in the Reserve Soccer Players Social Club Deportivo Leon de Huanuco, we conclude that is statistically significant. It also found that the difference is significant in average dimensions of emotional intelligence in terms of age, there is also a significant difference in average dimensions of emotional intelligence according to time spent, likewise there a significant difference in mean stress coping according to age and finally a significant difference in mean stress coping according to time spent.

KEY WORDS: emotional intelligence, coping, stress, sport football.

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es una de los principales aspectos que poseen las personas altamente efectivas en todos los campos en donde se desempeñen, pero como esta inteligencia emocional se diferencia de los modos de afrontamiento del estrés en futbolistas, ya que tener y saber cómo emplear estrategias para enfrentar las situaciones causantes de estrés ayudan a reducirlas.

De tal manera la presente investigación tiene relevancia al involucrar temas psicológicos al campo de la psicología del deporte, campo poco abordado en nuestra realidad ya que no se pudo encontrar otras investigaciones con estas variables.

La investigación se ha organizado en capítulos de la siguiente manera: en el capítulo uno se describe acerca del planteamiento del problema, la fundamentación del problema, la formulación del problema, los objetivos, la justificación y las limitaciones. En el capítulo dos se aborda el marco teórico conceptual donde se incluye los antecedentes, la fundamentación teórica, las definiciones conceptuales, el sistema de variables con cada una de sus dimensiones y las hipótesis. En el capítulo tres encontraremos el marco metodológico, en el capítulo cuatro se encuentra los resultados de la investigación presentados en tablas y figuras, así como también la verificación de hipótesis y la discusión. Y por último están las conclusiones y recomendaciones en el capítulo V.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Fundamentación del problema

Cada vez que se va a dar un encuentro deportivo entre dos equipos de futbol, los aficionados de este deporte realizan artificios para poder presenciar dicho encuentro, sea asistiendo al mismo estadio o sentados cómodamente en los sillones de sus salas con el televisor a todo volumen esperando a gritar ¡gol! si su equipo de sus amores anota, no es para más ya que este deporte en particular tiene miles de miles de fanáticos en todo el mundo.

En el Perú el 15% de los habitantes son fanáticos del fútbol, según reportó la revista deportiva El Bocón en el 2006; El Bocón TGI Latina,

2006. En nuestra ciudad de Huánuco el fútbol también es un deporte que cuenta con más de 25.000 fanáticos.

Es el deporte con mayor cantidad de aficionados, en nuestra ciudad del Mejor Clima del Mundo, Huánuco, si salimos a dar un recorrido podemos observar que las diferentes losas y campos deportivos con las que cuenta se encuentran repletos de personas quienes demuestran sus habilidades con el balón sea de forma amateur o profesionalmente. Linares (2009) menciona que “la práctica del deporte a nivel competitivo en cualquiera de sus múltiples disciplinas, transforma lo que originalmente fue un juego al que se aplicaron reglas, en una actividad mucho más estructurada, donde los cuerpos técnicos son poco menos que imprescindibles” pág.24

Se dice que el fútbol es un deporte altamente competitivo ya que está influenciado por múltiples factores como la capacidad de controlar las emociones, la preparación física, técnica y táctica para obtener un desempeño exitoso. Este tipo de deporte hace que los que participen estén sometidos constantemente a altos niveles de estrés por ello es importante desarrollar formas de afrontarlas.

Cox (2009) menciona que en los últimos años, ha aumentado considerablemente el interés de la aplicación de la psicología a los deportes y a la actividad física, así mismo sostiene que “la psicología del deporte es una materia apasionante dedicada al mejoramiento tanto del rendimiento deportivo como de los aspectos sociales y psicológicos del

enriquecimiento humano” pág. 5. Todo esto tiene una única finalidad, mejorar cada vez más los resultados.

¿Por qué el excesivo nerviosismo o el miedo interfieren con el desempeño deportivo? Garry (2008) nos explica que interfieren debido a cuatro razones principales (1) agudización de nuestra atención, (2) consumo de energía (se cansa más rápido), (3) secreción de adrenalina por la glándula adrenal (aceleración de la rutina) y (4) introduce estímulos adicionales al entorno competitivo. Pág. 67

Parafraseando a Garry, el poco control que el futbolista tiene de sus emociones se va a reflejar en el pobre desempeño durante un partido de fútbol.

El hombre es un ser biopsicosocial que tiene integradas en su persona tres grandes dimensiones la biológica, la psicológica y la social, dimensiones que están estrechamente ligadas y son las partes entre las que el individuo debe distribuir su atención para desarrollarse armónicamente; por lo tanto es importante que el futbolista en el momento de su preparación no se centre completamente en el aspecto físico sino que también en la parte psicológica para un adecuado manejo y control emocional con adecuadas estrategias para afrontar los niveles de estrés que se verá reflejada en el momento del partido.

El estado emocional está presente en cada uno de los jugadores y en cada partido que estos a lo largo de toda su carrera futbolista jugaran.

Goleman (2008) nos menciona que “Todos sabemos por experiencia propia que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto –y a veces más– de nuestros sentimientos como nuestros pensamientos...”
pág. 37

De acuerdo con Goleman, (En: Cox 2009), refiere que si se conoce el perfil de estados de ánimo de un deportista (antes de un partido), ¿se le puede utilizar para predecir de qué modo se comportará durante la competencia?

Una de las dificultades durante el partido es el sentirse paralizado por el miedo a perder, o fallar algún tiro, o sentirse cansado debido al estrés previo por ello Goldberg (1998) sugirió que “el miedo probablemente sea la causa principal de los fiascos en el deporte” citado por Garry (2008). Pág 69. Y esto se debe a que los jugadores no tienen control sobre sus emociones que brotan en cada partido que les toque jugar.

Por lo tanto la inteligencia emocional, poco a poco fue adquiriendo mayor importancia para el manejo de nuestras emociones, y el impacto que estos causan en nuestra manera de vivir y comportarnos, convirtiéndose en una herramienta interna fundamental para vivir de una mejor manera.

Todos los futbolistas viajan con mucha frecuencia para la realización de los encuentros deportivos, haciendo que tengan contactos con otros equipos, estadios, diferentes públicos y numerosos árbitros, por ello no

basta tener habilidades interpersonales e intrapersonales si no pueden adaptarse al nuevo entorno en la cual tiene que jugar y rendir adecuadamente. Otro tema importante en los partidos de futbol es el manejo de estrés, el futbolista tiene que ser capaz de tolerar las tensiones y controlar sus impulsos, de lo contrario no podrá manejar las presiones del equipo, el mantener un estado de ánimo general con un adecuado optimismo y felicidad, este afrontamiento ante el estrés puede darse de tres estilos diferentes, enfocándonos en el problema, en las emociones y con otro estilos adicionales.

El futbolista debe por tanto aprender a desarrollar su inteligencia emocional e identificar que estilo predomina para afrontar al estrés, sin embargo, el Club Social Deportivo de León de Huánuco no cuenta con la atención especializada para que sean orientados y así desarrollar y fortalecer su inteligencia emocional y los modos de afrontamiento del estrés que muy bien puede ser una condicionante del bajo rendimiento deportivo.

El fútbol es un deporte destacado en la sociedad por lo que existe cada vez mayor número de psicólogos que se interesan en este campo.

Linares (2009) “el factor psicológico debe ser considerado como una parte más de la preparación integral del deportista a igualdad de lo físico, de lo técnico y táctico”. Pág. 24

Esta preparación integral permitirá y garantizará un mejor rendimiento en los futbolistas, ya que su preparación integral incluye el aspecto físico, técnico, táctico y psicológico para un adecuado y satisfactorio rendimiento en cualquiera de los partidos que jueguen.

Por lo tanto un futbolista debe contar con múltiples habilidades para el control emocional adecuado y utilizar modos adaptativos para enfrentar el estrés y así obtener buenos resultados en los partidos, estas habilidades son: conocimiento emocional de sí mismo, seguridad, autoestima, autorrealización e independencia que ayudaran al conocimiento del yo interior, las habilidades de relaciones interpersonales, responsabilidad social y empatía la cual permitirá mantener una adecuada relación con los demás, las habilidades de solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad permite adecuarse a situaciones exigentes, habilidades como tolerancia a la tensión y control de impulsos permite resistir a tensiones sin desmoronarse y finalmente las habilidades de felicidad y optimismo que nos permite disfrutar de la vida y de la visión que se tiene del mismo.

En la siguiente investigación se trabajará con quince subescalas emocionales agrupadas en cinco escales tales como: interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, tolerancia a la tensión y estado de ánimo general y con trece modos de responder a situaciones estresantes agrupadas en tres estilos: estilos de afrontamiento enfocados en el problema, estilos de afrontamiento enfocados en las emociones y otros estilos adicionales de afrontamiento. Teniendo como propósito de

brindar al campo de la psicología del deporte, área de la psicología muy poco abordada en nuestra realidad, en el conocimiento de las posibles diferencias entre la Inteligencia Emocional y el afrontamiento del estrés, cabe recalcar que la Inteligencia emocional es un aspecto muy importante para el buen desempeño en cada uno de nuestras actividades, como el adecuado rendimiento de los futbolistas en cada uno de sus partidos.

En tal sentido es importante esta investigación porque se pretende estudiar el estado emocional del equipo de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco a través de las variables de estudio de la presente investigación, la inteligencia emocional y afrontamiento del estrés y las posibles diferencias con respecto a la edad y tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del club Social Deportivo León de Huánuco.

En nuestra ciudad de Huánuco no se han realizado aún una investigación que vincule la inteligencia emocional con el afrontamiento del estrés.

1.2. Formulación del problema

En base a lo que se ha planteado, se pretende realizar la siguiente investigación sobre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco a través de un test y un cuestionario que medirán la Inteligencia emocional y el

afrontamiento del estrés respectivamente; en tal sentido se formula la siguiente pregunta:

¿Qué nivel de la inteligencia emocional predomina en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco?

¿Qué estilo de afrontamiento del estrés predomina en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco?

¿Qué componente de la inteligencia emocional predomina en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco?

¿Qué modo de afrontamiento del estrés predomina en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco?

¿Existe diferencias estadísticamente significativas entre la Inteligencia Emocional y el Afrontamiento del Estrés en función a la edad y tiempo de permanencia en los futbolistas de la reserva del club Social Deportivo León de Huánuco?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de la inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

- Determinar el componente predominante de la inteligencia emocional y los modos de afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.
- Determinar las diferencias entre los promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés según la edad y tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

1.3.2. Objetivo específico

- Identificar el nivel predominante de la Inteligencia Emocional en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.
- Identificar el estilo predominante del afrontamiento del estrés en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.
- Identificar el componente predominante de la Inteligencia emocional en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.
- Identificar el modo predominante del afrontamiento del estrés en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

- Determinar las diferencias en los promedios de inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

- Determinar las diferencias de los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

- Determinar las diferencias en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

- Determinar las diferencias en los promedios de los estilos de afrontamiento del estrés en función a la edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

- Determinar las diferencias en los promedios de los estilos de afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

1.4. Justificación

El fútbol es el deporte más popular en todo el mundo contando con miles de miles de aficionados, de tal manera, es una actividad que moviliza a la mayoría de la población, sin embargo son pocos los estudios sobre la atención integral de los futbolistas, por ejemplo; nuestra selección nacional sí cuenta con un psicólogo dentro de su comando técnico, pero los equipos de la primera división, segunda división y de las liguitas de la copa Perú no cuentan con esta especialidad lo que puede repercutir en su bajo rendimiento, la falta de concentración, baja tolerancia al estrés, etc.

Por ello se considera importante desarrollar y poner en práctica la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés, tales como las relaciones interpersonales, intrapersonales, en la adaptabilidad, manejo de la tensión y el ánimo en general para una óptima realización de sus actividades y cómo esta inteligencia se diferencia del afrontamiento del estrés en los futbolistas teniendo como sus estilos los enfocados en el problema, en la emoción u otros estilos de afrontamiento.

A través de esta investigación podremos conocer los niveles y componente de la inteligencia emocional y los estilos y modos de afrontamiento del estrés, con la finalidad de comprender mejor las diferencias entre ambas variables, sabiendo tienen influencia en el estado subjetivo de los futbolistas en cada uno de los partidos, sin

embargo en nuestra realidad no se toma en cuenta la importancia que tiene la psicología en el deporte.

La siguiente investigación brindará en el aspecto práctico recomendaciones a los responsables para tener en cuenta aspectos psicológicos, socioculturales y familiares en la preparación de los futbolistas.

Son escasas las investigaciones relacionadas con este deporte en Huánuco y en general en el Perú por lo que los resultados de este estudio son un aporte al conocimiento de estos temas en la psicología del deporte.

La importancia de esta investigación se justifica metodológicamente porque es la primera oportunidad en que se utilizan instrumentos psicológicos que evalúan la Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en una muestra de futbolistas.

La investigación es conveniente y necesaria para que en base a estos resultados los directivos y el comando técnico asuman decisiones de realizar trabajos preventivos y estrategias a través del personal especializado para optimizar la performance de los jugadores.

1.5. Limitaciones

- ❖ La resistencia que se ha observado en los jugadores de la muestra al ser sometidos a una evaluación psicológica debido a que no cuentan con atención psicológica en el club, influyendo en los resultados.

- ❖ Por otro lado los resultados que se obtengan no se podrán generalizar a otros clubes deportivos de la ciudad de Huánuco.

- ❖ La escasez de investigaciones relacionadas con las variables del estudio.

- ❖ La carencia de bibliografía con respecto al tema.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Cabanach, et al (2010) presentaron su investigación sobre “Diferencia en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres” de la Universidad de Vigo en España. En esta investigación abordaron el estudio de posibles diferencias significativas entre sexos en el afrontamiento de situaciones académicas estresantes. Se planteó un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal. La muestra estaba compuesta por 2102 estudiantes universitarios de diversos ámbitos de conocimiento, 647 hombres y 1455 mujeres, con edades compartidas entre 18 y 51 años. Las estrategias de

afrontamiento fueron evaluadas a través de la Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CEA). Los resultados de este trabajo ponen de manifiesto que los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medida de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas, mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo.

Jaenes, et al (2012) realizaron una investigación titulada "Estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto", en la Universidad de Murcia en España. Teniendo como objetivo el crear un listado de situaciones de estrés pre y durante los partidos, basándose en experiencia personal de 59 árbitros de la liga LEB durante un Clinic de árbitros del grupo I de la Asociación española de Árbitros de Baloncesto y la Federación Española de dicho deporte. El listado de Situaciones estresantes para el Arbitraje (LISEA) evalúa no sólo la intensidad de la experiencia emocional, sino también de la direccionalidad de la misma. El instrumento mostró una alta fiabilidad general. Los resultados ponen de manifiesto que dichas fuentes influyen de forma significativa y diferente según el momento competitivo, siendo más estresante durante el partido menos un ítem.

Contreras, Barbosa, Espinosa (2010) realizaron una investigación titulada: "Personalidad, inteligencia emocional y afectividad en estudiantes universitarios de áreas empresariales"

El propósito de este estudio fue describir la personalidad, el afecto y la inteligencia emocional a lo largo de la formación profesional, en 422 estudiantes de áreas empresariales. Se utilizó el Inventario de Personalidad NEO-FFI de Costa & McCrae (1994), el TMMS-24 (adaptado por Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004) y el PANAS (adaptado por Sandín et al., 1999). Se encontraron niveles altos de neuroticismo y bajos de extraversión, apertura a la experiencia y amabilidad; niveles intermedios de inteligencia emocional y una afectividad positiva predominante. El neuroticismo se incrementó en algunos semestres, la apertura a la experiencia y la responsabilidad aunque presentan niveles bajos, tienden a incrementarse durante la formación. Los participantes se caracterizaron por su afectividad positiva, la cual no parece depender de los procesos formativos sino de sus características personales. Se discuten estos hallazgos en relación con la formación de líderes empresariales.

Castaño y León (2010) realizaron una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal” de la Universidad de Almería en España. El objetivo de su investigación fue el describir las relaciones entre el estilo de conducta interpersonal auto-informado y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 162 estudiantes universitarios (125 mujeres y 37 varones) ante situaciones de estrés general y estrés interpersonal. Para ello emplearon las

escalas de Adjetivos Interpersonales y el inventario de Estrategias de Afrontamiento. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en ambas situaciones, y correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento. Se discuten los resultados desde la teoría interpersonal de la personalidad y afrontamiento y el análisis de los conceptos de estilos y estrategias de afrontamiento.

En Colombia Espinoza, Contreras y Esguerra (2009) realizaron una investigación sobre el “Afrontamiento al Estrés y modelos psicobiológicos de la personalidad en estudiantes universitarios de la Universidad Santo Tomás”, el propósito de la investigación fue observar la relación entre las dimensiones de personalidad propuestas por el modelo de Temperamento/Carácter y las dimensiones del Afrontamiento del Estrés en una muestra aleatoria estratificada de 150 estudiantes universitarios. Los resultados indican que los participantes tienden a usar estrategias activas para afrontar el estrés; así mismo, se confirman los supuestos biológicos y culturales del Modelo de Personalidad, en especial en dos dimensiones del Carácter (Autodirectividad y Auto-trascendencia) y poca relación con las dimensiones del temperamento en especial con evitación del daño y persistencia.

Un artículo de Paris y Omar (2009) en Argentina, presentaron la siguiente investigación sobre “Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar” con el objetivo de identificar las estrategias empleadas por los profesionales de la salud para afrontar el estrés asistencial y explorar su asociación con el bienestar subjetivo. Trabajo con una muestra de 196 profesionales argentinos, quienes respondieron las escalas de Afrontamiento Asistencial y de Bienestar Subjetivo. Los análisis descriptivos y correlacionales indicaron que los médicos emplean estrategias focalizadas en la emoción con más frecuencia que los enfermeros; que los profesionales varones privilegian las estrategias emocionales, y que tanto las estrategias de resolución de problemas como las de distanciamiento muestran fuertes asociaciones con el bienestar subjetivo.

Fernández (2009) en España realizó una investigación titulada “Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional” para optar el Doctorado. Se utilizó el instrumento del SOC-1, el cuestionario de Estrés percibido, la Escala de Cansancio Emocional, el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE; el Cuestionario de Salud General GHQ-28. En cuanto a los resultados sobre la salud psicológica y el afrontamiento, siendo las estrategias adaptativas como Aceptación de la responsabilidad, Reinterpretación positiva

y Afrontamiento Activo. Concluye que existe una relación entre la salud psicológica y el estrés, las estrategias de afrontamiento y el sentido de coherencia. La relación va en el sentido de que cuanto menor sea el nivel de estrés, mayor el del sentido de coherencia de los estudiantes universitarios y utilicen estrategias de afrontamiento adaptativas, mejor será su salud, o viceversa.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Existen numerosas investigaciones acerca de la IE relacionándola con los campos educativos, ocupacionales, organizacionales y familiares a diferencia de las escasas investigaciones con la variable modos de afrontamiento del estrés. Veamos algunas investigaciones más recientes.

Jaimes, (2011) de la Universidad Mayor de San Marcos con su investigación “Estilos de pensamiento e inteligencia emocional en estudiantes de psicología de dos universidades públicas”. La población de la investigación de Jaimes fueron las Universidades Públicas San Marcos y Hermilio Valdizán de Huánuco, donde su muestra estuvo constituida por 289 estudiantes del primero al quinto de psicología a quienes se les aplicó el inventario del estilos de pensamiento de Robert Sternberg y el Inventario de Inteligencia Emocional del Ice BarOn. El diseño empleado fue el descriptivo correlacional y comparativo que luego de haber procesado los resultados se llegaron a las siguientes

conclusiones: de acuerdo con la hipótesis general sobre la relación entre los tipos de pensamiento y los componentes de la Inteligencia Emocional, sólo se ha determinado la relación significativa inversa entre el tipo Anárquico del pensamiento con los componentes de la Inteligencia Emocional: Estado de Ánimo General, Manejo del estrés, Adaptabilidad, Relaciones Interpersonales e Intrapersonales. En los estilos de pensamiento de acuerdo a la Universidad de origen, se ha encontrado diferencias significativas en los estilos Ejecutivo, Local, Liberal, Jerárquico, Monárquico, Anárquico, Interno y Externo. Se observa que en los estilos Ejecutivo, Local, Anárquico e interno los evaluados se distribuyen más por debajo de la mediana y en los estilos Liberal, Jerárquico, Monárquico y Externo se distribuyen por encima de la mediana. En cuanto a los estilos de pensamiento de acuerdo al año de estudios, se ha encontrado diferencias significativas en la distribución de la mediana solo en los estilos Ejecutivo, Jerárquico, Oligárquico, y Externo, así mismo se ha determinado la relación significativa inversa entre el tipo Legislativo y los subcomponentes Solución de Problemas, Relaciones Interpersonales y Asertividad. También una relación significativa entre el tipo judicial y el subcomponente Relaciones Interpersonales y relación entre el tipo global y el subcomponente Prueba de la Realidad. Hay también una relación significativa inversa entre el tipo local con los subcomponentes Felicidad, Relaciones Interpersonales y positiva con el subcomponente

Empatía, entre el tipo jerárquico y el subcomponente Prueba de la Realidad y entre el tipo oligárquico y los subcomponentes Autorrealización y Autoconcepto. Por último hay relación significativa inversa entre el tipo anárquico y los subcomponentes Optimismo, Felicidad, Tolerancia al Estrés, Relaciones Interpersonales, Autorrealización, Autoconcepto y Asertividad y entre el tipo interno y el subcomponente Solución de Problemas.

Fernández (2011) de la Universidad Mayor de San Marcos con su investigación "Inteligencia emocional y satisfacción laboral en el personal administrativo de una institución de educación superior privada en Lima Metropolitana". Trabajo una investigación correlacional de los componentes de la inteligencia emocional y los factores de la satisfacción laboral. En su planteamiento del problema hace una revisión de la investigación referida a cada una de las variables mencionadas. Se pone énfasis en la relevancia de planteamiento de Reuven Bar-On y las consideraciones sociales y se revisa los factores de satisfacción laboral de Robbins quien plantea que la satisfacción es el resultado de la motivación con el desempeño del trabajo, destacando el planteamiento de Porter y Lawler. En su investigación Fernández utilizó dos instrumentos: el inventario de Inteligencia Emocional de Reuven Bar-On (I-CE) y la escala de Satisfacción Laboral – SPL.

Salazar (2011) de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, en su investigación "Comparación de los índices de interacción de los componentes de la inteligencia emocional y los factores de la satisfacción laboral" plantea la comparación de los índices de interacción de los competentes de la Inteligencia emocional y los factores de la satisfacción laboral. Para su planteamiento del problema de investigación realizó una revisión de la investigación referida a cada una de las variables mencionadas. Se pone un especial énfasis en el planteamiento de Reuven Bar-On y las consideraciones sociales, al igual que cuando se revisa la satisfacción laboral se comenta el planteamiento de Herzberg, enfatizando el modelo de las determinantes de la satisfacción en el trabajo de Lawler. Metodológicamente, se señala que los participantes fueron determinados intencionalmente y que se cumplió con lo requerido con el consentimiento informado. Se utilizaron dos instrumentos: la escala de satisfacción Laboral-SPL y el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn (I-CE). El procedimiento indica la forma como se adquirieron los datos. El procesamiento de la información cumplió con analizar la distribución de los datos utilizando la prueba de Kolmogorov Smirnov, para luego calcular la relación entre los valores correspondientes a las variables en estudio, y a continuación se compararon estos índices de relación de acuerdo a lo exigido en las hipótesis.

Riveros (2011) de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, en su investigación "Relación entre Inteligencia Emocional y clima social familiar en alumnos del 1ero. al 5to. de secundaria de la zona este de Lima", donde la finalidad de su investigación es identificar y comparar el nivel de Inteligencia Emocional y clima social familiar en los diversos años de educación secundaria; conocer el nivel de las subescalas de Inteligencia Emocional; determinar si existen diferencias en las diversas subescalas de clima social familiar; indagar la influencia del rol genérico, estado civil de los padres y grado escolar en las diversas subescalas de Inteligencia Emocional; constatar si hay influencia del estado civil de los padres y el grado escolar sobre las dimensiones del Clima Social Familiar. Los resultados señalan que el grado escolar influye sobre las dimensiones del Clima Social Familiar entre los adolescentes de un Centro Educativo de la Zona Este de Lima de 1ero de secundaria con respecto a 2do hasta 5to de secundaria; además hay una relación significativa del grado escolar con respecto a 2do hasta 5to de secundaria; de 2do con respecto a 3ero, 4to y 5to; de 3ero de secundaria con respecto a 4to y 5to de secundaria. El tipo de investigación fue diseño transversal y correlacional - causal. La muestra está conformada por 136 alumnos del 1er grado hasta el 5to año de secundaria entre 12 y 16 años de edad de ambos sexos de un Centro Educativo Particular de la zona este de Lima. Los instrumentos que se utilizaron para recoger los datos fueron; el

inventario de Inteligencia Emocional de Baron en Niños, Adolescentes; La Escala de Clima Social Familiar (FES) de RH Moos B S Moos y EJ Trickett.

Arredondo (2008) en su investigación titulada Inteligencia Emocional y Clima Organizacional en el personal del Hospital "Félix Mayorca Soto"; de la Universidad Mayor de San Marcos, en el 2008 pretende contribuir a entender más la Salud Ocupacional, explicando las implicancias de la inteligencia emocional en el clima organizacional, y la importancia de esta última en el bienestar psicosocial de los trabajadores. Teniendo como objetivo general es establecer la correlación entre la inteligencia emocional y la percepción del clima organizacional en el personal del referido Hospital "Félix Mayorca Soto", teniendo en cuenta el sexo y grupo ocupacional. Para este estudio se ha empleado dos instrumentos confiables y debidamente validados para su uso en el Perú: el ICE de Bar-On, adaptados por Zoila Abanto, Leonardo Higuera y Jorge Cueto; y la escala de Percepción del Clima Organizacional de Litwin y Stringer, adaptado por Sonia Palma. Se realizó un estudio observacional, correlacional y de corte transversal, en una población voluntaria conformada por 119 trabajadores. Para comprobar los promedios de la percepción del clima organizacional según el grupo ocupacional, se aplicó ANOVA y se encontró que el 78.99% de trabajadores consideran que existe un clima bueno o aceptable. Para determinar la correlación, se aplicó

la prueba de Spearman y se llegó a la conclusión de que no existe correlación directa entre la inteligencia emocional y el clima organizacional; sin embargo, se encuentra que la IE participa indirectamente en el clima organizacional, considerando que cada trabajador percibe su ambiente laboral de acuerdo a sus características personales, que forman parte de su inteligencia.

Así mismo Salvador (2010) de la Universidad Mayor de San Marcos investigó la relación de la inteligencia emocional en el liderazgo del equipo directivo en las instituciones educativas de la zona de Canto Grande, UGEL N° 05 del Distrito de San Juan de Lurigancho- 2010. Esta investigación tiene como objetivo investigar la relación existe entre la inteligencia emocional y la capacidad de liderazgo de directores. En este estudio de investigación participaron 34 directores de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 35 y 66 años, con más de tres años de servicio en los cargos pertenecientes a la zona de Canto Grande UGEL N° 05, distrito de San Juan de Lurigancho. Los instrumentos de medición fueron el inventario de Bar-On (I-CE), Adaptado por Ugarriza (2001), y el cuestionario para medir la capacidad de liderazgo de los directivos. El procedimiento se desarrolla en dos etapas la primera descriptiva y la otra comparativa, en la cual se realizó el estudio correlacional de las variables a través del coeficiente (r) de Pearson. Los resultados señalan que la Escala de evaluación del liderazgo presenta

confiabilidad y validez de construcción, asimismo el nivel de inteligencia emocional general se encuentra en nivel Promedio y el nivel de Liderazgo del equipo directivo en las instituciones educativas de la muestra es de Nivel Alto. Asimismo se encontraron diferencias significativas en la inteligencia emocional y la evaluación de liderazgo.

Valderrama (2003) de la Universidad Mayor de San Marcos realizó una investigación titulada “Relación entre la imagen corporal y las estrategias de afrontamiento en mujeres mastectomizadas”. Se realizó un estudio ex post facto de tipo correlacional cuyo objetivo fue analizar la posible relación entre la imagen corporal y las estrategias utilizadas para afrontar la situación de extirpación de la mama. Par su investigación Valderrama utilizó el método no probabilístico intencional, se seleccionó una muestra de 52 mujeres sometidas a mestectomía radical unilateral, atendidas en el Servicio de Oncología Ginecológica y Mamaria del HNERM. En la muestra se evaluó la imagen corporal a través del Test Proyectivo de la Figura Humana de Karen Machiver, y las estrategias de afrontamiento, mediante el Inventario Estimación de Afrontamiento COPE-situacional, en la primera semana de hospitalización. Los resultados obtenidos son coincidentes con la información previa que señala que las mujeres sometidas a este tipo de intervención quirúrgica muestran conflictos es su imagen corporal. Respecto a la hipótesis principal

del estudio, los datos recabados apoyan la idea de una asociación entre la imagen corporal y las estrategias de afrontamiento. Se encontró que las mujeres que mostraron menos conflictos en imagen corporal utilizaron formas funcionales de afrontamiento. De manera inversa, las mujeres que evidenciaron un conflicto más profundo en su imagen corporal emplearon estrategias de afrontamiento potencialmente disfuncionales. De otro lado, se cumple en efecto que las estrategias funcionales de afrontamiento de la mastectomía y una mejor percepción de la imagen corporal posterior a la misma. El estado civil apareció como una fuente de variación entre las estrategias empleadas para afrontar la pérdida de la mama, del mismo modo, el grado de instrucción planteó diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento, sugiriendo que una mayor instrucción favorece un mejor afrontamiento de la mastectomía.

2.1.3. Antecedentes locales

Noya, Santiago y Tucto (2013) de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán realizaron una investigación acerca de la “Relación entre rendimiento académico e inteligencia emocional, en una muestra de estudiantes del tercio superior de ciencias de la Salud”, los estudiantes de la investigación cursan los tres últimos años de su carrera profesional. Trabajaron con una población total de 231 estudiantes, siendo la muestra aleatoria y significativa de 55; de los cuales 11 pertenecían a psicología; 7 a odontología; 10 a medicina

humana; 12 a obstetricia y 15 a enfermería. Para ello hipotetizaron una relación inversa y significativa entre las variables de la IE y RA en la muestra. Para hallar los resultados se utilizó el Coeficiente de correlación de Pearson. La inteligencia emocional se obtuvo a través del Inventario de Bar-On-ICE en su forma adaptada por Nelly Ugarriza Chávez (Lima metropolitana 2003) y el rendimiento académico se obtuvo a través de sus promedios ponderados acumulados de notas hasta el semestre 2011-I. las evaluaciones se realizaron de forma individual, en las diferentes instalaciones de la UNHEVAL. En los resultados hallamos que la correlación entre IE y RA es de fuerza débil; siendo en los alumnos de la E.A.P. de medicina humana su correlación -0.42 y de odontología -0.45 siendo estas correlaciones inversas, mientras que en la facultad de enfermería su correlación es de 0.18, en obstetricia de 0.014; en psicología de 0.04 y de manera general en ciencias de la salud (Medicina Humana, Odontología; Psicología, Obstetricia y Enfermería) de 0.055; siendo una correlación directa. Con dichos resultados no confirmaron las hipótesis que se plantearon en Ciencias de la Salud y en las Facultades de Psicología, Enfermería y Obstetricia, pues las correlaciones son directas y de fuerza débil. Por lo tanto con sus resultados no pueden afirmar que el alto rendimiento académico predice o no el desarrollo de una adecuada Inteligencia Emocional o viceversa, porque no comparten variables comunes de manera específica.

Chuquiyaury y Loloy (2012) realizaron una investigación titulada "Estudio Comparativo de la Inteligencia Emocional en una muestra de niños del sexto grado en la zona urbana y rural de Huánuco - 2011" para optar el grado de Licenciada. La investigación de tipo Básica – Cuantitativa, que busca determinar la existencia de diferencias significativas, en la inteligencia emocional de una muestra de estudiantes del 6º grado de primaria en la zona urbana y rural de Huánuco, empleándose el diseño descriptivo – comparativo, las hipótesis a verificar fueron: existen diferencias significativas en la inteligencia emocional de una muestra de estudiantes del 6º grado de primaria de la zona urbana y rural de Huánuco; y existen diferencias significativas en la inteligencia emocional según sexo de una muestra de estudiantes del 6º grado de primaria de la zona rural y urbana de Huánuco. Tuvo como muestra a 33 sujetos de la zona rural y 45 sujetos de la zona urbana, seleccionados de forma aleatoria simple, cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión. El instrumento utilizado fue el Inventario de la Inteligencia Emocional de BArOn ICE: Na, en niños y adolescentes. Los resultados obtenidos en la investigación arrojaron que existen diferencias estadísticamente significativas en la inteligencia emocional de los niños y niñas, en los contextos rural y urbano de la ciudad de Huánuco; siendo la muestra de la zona urbana los que poseen mejores capacidades emocionales que los niños de las zona rural; de la misma manera que en el componente Manejo del Estrés muestra diferencias estadísticamente significativas, siendo la muestra de la zona urbana las que poseen

mayor desarrollo en esta dimensión. Por otro lado encontraron que no existe diferencias en los componentes: intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad. Así mismo no se encontraron diferencias estadísticamente significativas según la variable sexo. Los resultados fueron comparados a través de la prueba T de Student para datos independientes, con un nivel de confiabilidad de 0.05.

Lazo y Rojas (2012) realizaron una investigación de tipo experimental titulada “Efectos del programa “Manejando mis emociones” en la Inteligencia Emocional en una grupo de niños de la Aldea San Juan Bosco – Huánuco – 2010”. En esta investigación e tipo experimental con un diseño pre experimental de un solo grupo con pre test y post test, tuvo como objetivo determinar el efecto del programa “Manejando mis emociones” en el desarrollo de la Inteligencia Emocional en una grupo de niños de la Aldea San Juan Bosco – Huánuco. En el pre test se observó que toda la muestra se ubicó en la categoría Baja, de acuerdo al Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE en niños y adolescentes. En las ocho sesiones realizadas se utilizó técnicas del enfoque cognitivo – conductual en el desarrollo de talleres. Las técnicas principales fueron lluvia de ideas, análisis, modelado, reforzamiento. La hipótesis afirma que la aplicación del programa incrementaba significativamente la Inteligencia Emocional en los niños. Dado que hubo dificultades con las asistencias de los participantes se

analizaron los resultados de sólo 6 niños que asistieron a todas las sesiones, encontrándose diferencias significativas entre el pre test y post test en cuanto al desarrollo de la inteligencia emocional a través de la prueba T de Student para datos apareados con un nivel de significancia de 0.05.

El factor común en estas investigaciones es que se han estudiado los instrumentos que evalúan las variables de la inteligencia emocional y modos de afrontamiento del estrés en poblaciones diferentes a la del ámbito deportivo.

2.2. Fundamentación teórica

2.2.1. Teorías de la emoción

A) Teoría de James – Lange

El fisiólogo, filósofo y psicólogo estadounidense Williams James y el físico y psicólogo danés Carl George Lange, por los años 1884 y 1885 respectivamente estudiaron e investigaron las emociones.

Estudiosos que desacordaban con la teoría clásica de la emociones que consideraba las manifestaciones corporales de las emociones como parte inherente de cualquier proceso emocional. Vigotsky, 2004. pág. 17

Para Lange quien critica la teoría clásica de las emociones afirmando que “las emociones son entidades, sustancias, fuerzas,

demonios que se apoderan del hombre y determinan en él manifestaciones físicas y mentales.

Para James...”nuestras emociones están condicionadas por los procesos nerviosos” Vigotsky, 2004 pág. 10, siendo su principal formulación al dar preponderancia a la reacción vasomotriz como fuente y base esencial de todo proceso emocional. Al respecto dice: “Es el sistema vasomotor al que debemos toda la parte emocional de nuestra vida psíquica, nuestras alegrías y penas, nuestros ratos de bienestar y de malestar. Si las sensaciones que nos aportan nuestros nervios no fueran capaces de suscitar su actividad, iríamos por la vida insensibles e impasibles...” Vigotsky, 2004. pág. 19

Por su parte, James en su teoría nos explica que la excitación corporal sigue directamente a la percepción debido a que la provoca, y la consciencia que tenemos de esta excitación en el momento en que acontece constituye, precisamente, la emoción. Vigotsky, 2004. pag. 19

Es decir, aquellos cambios corporales, tanto fisiológicos como motores, son en realidad los que constituyen y genera la experiencia emocional.

A pesar de que ambos investigadores estudiaran las emociones y sus teorías se asemejen, la diferencia esencial se reduce únicamente

a dos elementos. En primer lugar Lange basa el cambio de la relación tradicional entre la emoción y sus expresiones corporales en tendencias materialistas, mientras que James ve claramente que en esta teoría no hay ni más ni menos materialismo que en cualquier opinión según la cual nuestras emociones están condicionadas por los procesos nerviosos, aunque su exposición contenga una objeción latente contra los psicólogos platonizantes que creen que los fenómenos psicológicos están asociados a algo extremadamente despreciable. El segundo elemento se encuentra en el propio mecanismo fisiológico de las reacciones emocionales. Si para Lange la modificación del sistema vasomotor adquiere en ese mecanismo un significado excepcional, James pone en primer lugar la modificación funcional de los órganos internos y de los músculos del esqueleto. Por lo demás ambas teorías se parecen como dos gotas de agua (Vigotsky, 2004)

Ambos autores llegaron a la conclusión que lo planteado por la teoría clásica de las emociones está al revés, sosteniendo que las emociones son explicables únicamente por sus componente viscerales, musculares y vasculares; las emociones no son otra cosa que sensaciones corporales de las que cobramos conciencia. Pág. 181).

Para explicar las emociones, esta teoría pone en primer plano su base orgánica, por ese motivo se impone como concepción

estrictamente fisiológica, objetiva, y también como la única concepción materialista de las emociones y de las sensaciones”.

Esta teoría, a lo largo de la historia de la psicología, ha sido rechazada y retomada en distintas ocasiones.

B) Teoría central de las emociones

En la teoría periférica de las emociones o teoría de James-Lande, se podía llegar a la conclusión de que las emociones eran las manifestaciones corporales y no los contenidos psicológicos las que las generaban, por ello frente a esta teoría en la década de 1920 surge la teoría conocida como la Teoría central de las emociones propuesta por el fisiólogo norteamericano Walter Bradford Cannon, viendo en el control cortico-sub-cortical, propiamente talámico, explicación causal de las emociones, dando inicio a la “tradición neurológica”. Para Vigotski la teoría central contradecía a la teoría periférica de las emociones y revaloriza el papel de la corteza cerebral en la influencia de las emociones, lo que haría a los procesos psicológicos superiores dependientes de la corteza cerebral: lenguaje, la conciencia, la imaginación, el pensamiento, la voluntad, entre otros.

Pág. 181

En las investigaciones de Cannon y otros autores concluye que la actividad visceral es secundaria y que lo primero es la actividad de los hemisferios cerebrales. Pág 182.

Vigostki con las observaciones que realiza a las teorías vistas propone que son teorías biologicista de las emociones, donde nos explica que el tálamo óptico es el sustrato material de las emociones, la zona donde se producen los estados de conciencia; las emociones se originan en el tálamo óptico. Pág. 183

Vigostki menciona que al biologizar a las emociones, como las teorías (periférica y central), son incapaces de ver en ellas lo que tienen propiamente de humanas: el significado que cada una de ellas tiene para la persona que las siente; es decir, la influencia que la conciencia y el pensamiento tiene en cada una de ellas; su relación estrecha con la personalidad de cada individuo. La biologización de las emociones de

C) Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional

Esta teoría es propuesta por Lang (1968), donde propone la existencia de tres sistemas de respuestas emocional (cognitivo, fisiológico y motor), dado que las respuestas de uno de estos tres tipos correlacionan o covarian mejor entre sí que con las respuestas de otro sistema. Pág. 4

Con este modelo la emoción deja de ser un constructo unitario y resulta imprescindible que cualquier modelo de la emoción tenga en cuenta las manifestaciones en los tres sistemas de respuestas. El hecho de que estos tres sistemas de respuestas puedan ser

parcialmente independientes obliga a realizar una evaluación por separado de los tres componentes de la emoción, que pueden obedecer a las leyes deferentes en cuanto a su génesis y modificación, ya que la respuesta emocional puede ser multidimensional.

2.2.2. La Emoción

Durante nuestra vida experimentaremos con frecuencia diferentes emociones, tales como la alegría, tristeza, enfado, miedo, etc, emociones que activan nuestro organismo y puede ocasionar cambios importantes en el transcurso de nuestra conducta.

La palabra "emoción" se deriva de la palabra latina *emovere* que significa remover, agitar o excitar. Las emociones con frecuencia dependen de la consciencia que tiene el organismo de la importancia de una situación y de esta manera intervienen los procesos cognitivos de percepción y pensamiento. Las emociones se reflejan tanto en la conducta psicofísico como en la experiencia subjetiva del organismo. Alava (2000).

Para Vigostki la emoción es la suma de las sensaciones de las reacciones orgánicas, sino "una tendencia a actuar en una dirección emocional". Pág. 182

Reeve, (1994) nos explica las emociones diferenciándolo en cuatro tipos, así mismo menciona que las emociones son fenómenos

multidimensionales. En parte, las emociones son estados afectivos subjetivos. Hacen que nos sintamos de una manera en concreto por, ejemplo rabiosos o felices. Las emociones también son respuestas biológicas, reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa. Cuando sentimos emoción, nuestros cuerpos entran en un estado de activación que no se da cuando no sentimos emoción; nuestro corazón empieza a latir con fuerza, los músculos se tensan y la respiración acelera su ritmo. Las emociones también son funcionales igual que lo es el hambre. La rabia nos prepara para la lucha contra un enemigo y el miedo nos prepara para huir del peligro. Finalmente, las emociones son fenómenos sociales. Las emociones producen expresiones faciales y corporales características que comunican nuestras experiencias emocionales internas a los demás.

Por lo tanto podemos decir que las emociones pueden ser fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y sociales.

2.2.3. Modelos de la inteligencia emocional

a) Modelo de las habilidades de Salovey y Mayer

Inicialmente Inicialmente, Salovey y Mayer (1990) buscaban unir la emoción y la razón en un solo constructo, más tarde se movieron hacia un enfoque cognitivo, más concretamente hacia los modelos del procesamiento de la información, proponiendo que la inteligencia emocional es un tipo más de inteligencia, como puede ser la inteligencia verbal o espacial.

Para Mayer et al. (2000a) la inteligencia es un sistema que se compone de dos grupos de habilidades o capacidades, uno que recibe o identifica información y otro que la procesa, así, proponen que la inteligencia emocional trabaja sobre el sistema cognitivo y el emocional.

En 1990, Salovey y Mayer sientan las bases de este modelo en un artículo publicado en la revista *"Imagination, Cognition and Personality"*. En este artículo definen inicialmente la inteligencia emocional como la habilidad para sentir las emociones propias y las de los demás, para distinguirlas y para utilizarlas, para guiar nuestros pensamientos y acciones.

b) Modelo de la Inteligencia socio-emocional de Reuven Bar-On

Bar-On (1997) define la inteligencia socio-emocional como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente.

De esta manera, la inteligencia emocional es un factor importante determinante tanto en nuestra habilidad para tener éxito en la vida y como en nuestro bienestar emocional general.

Este modelo parte de cinco importantes trabajos de la literatura psicológica (Bar-On, 2006). De los trabajos de Darwin (1872) destaca

la importancia que tiene la expresión emocional en la adaptación al entorno. También se apoya en el concepto de inteligencia social de Thorndike (1920) y de la influencia que este tipo de inteligencia tiene en el rendimiento personal, los otros tres puntos clave en su trabajo son las observaciones de Wechsler (1958) acerca de la influencia de factores no cognitivos, los estudios de Sifneos (1973) sobre la alexitimia y, por último, los estudios de Appelbaum (1973) acerca de la autoconciencia. Partiendo de los trabajos antes mencionados, Bar-On (2006) plantea que su modelo consta de las siguientes habilidades: (a) la habilidad para reconocer, comprender y expresar emociones y sentimientos; (b) la habilidad para comprender como las personas se sienten y se relacionan; (c) la habilidad para regular y controlar las emociones; (d) la habilidad para cambiar, adaptar y solucionar problemas de índole personal e interpersonal y (e) la habilidad para generar un estado de automotivación y afectos positivos.

Según este modelo, las personas socio-emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprender y relacionarse con los demás, comprenden cómo se sienten las otras personas, pueden tener y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y responsables, sin llegar a ser dependientes de los demás; son, generalmente, optimistas, flexibles, realistas, tienen éxito en resolver sus problemas y afrontan el estrés sin perder el control (Bar-On, 1997).

2.2.4. Inteligencia emocional

En los últimos años el creciente interés por la inteligencia se ha traducido en diversas posturas teóricas, de las cuales se desprenden distintas definiciones e instrumentos de medición. Gabel (2005).

No es lo mismo hablar de inteligencia académica y de inteligencia emocional, si bien para muchos el tener un CI alto significa que se será exitoso, no siempre sucede así, ya que el CI parece aportar tan solo un 20% de los factores determinantes de éxito. A diferencia de la Inteligencia emocional, que se caracteriza por la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás. Goleman, Pág. 25

Son muchos los autores que definen la inteligencia emocional, por ejemplo para Salovey y Mayer, es una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y las de los demás, saber discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción.

Así mismo Goleman, D. (2008) define a la inteligencia emocional como el conjunto de actitudes, competencias, destrezas y habilidades que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales y su estilo de comunicar.

Dimensiones de la inteligencia emocional

1. Intrapersonal

Conocimiento emocional de sí mismo (CM): es la capacidad que muestra el individuo de reconocer sus propios sentimientos. No sólo es la capacidad de ser conscientes de los propios sentimientos y emociones, sino también de diferenciar entre ellos; conocer lo que se está sintiendo y por qué; y saber que ocasionó dichos sentimientos. Serias deficiencias en esta áreas fueron encontradas en condiciones alexitímicas (imposibilidad de expresar los sentimiento de una forma verbal).

Seguridad (SE): es la capacidad que tiene el individuo de expresar sus sentimientos, creencias y pensamientos y defender sus propios derechos en una forma no destructiva. Está compuesta por tres componentes básicos: (1) la capacidad de manifestar los sentimientos, (2) la capacidad de expresar las creencias y pensamientos abiertamente y (3) la capacidad de defender los derechos personales. Los individuos seguros no son personas sobre controladas o tímidas, con capaces de manifestar abiertamente sus sentimientos, sin llegar a ser agresivos o abusivos.

Autoestima (AE): es la capacidad que muestra el individuo de respetarse y aceptarse a sí mismo como una persona básicamente buena. El respetarse así mismo está esencialmente

relacionado con lo que uno es. La auto-aceptación es la capacidad de aceptar los aspectos percibidos como positivos y negativos de un individuo, así como también las propias limitaciones y potencialidades. Este componente conceptual de la inteligencia emocional está relacionado con los sentimientos de seguridad, fuerza interior, autoseguridad, autoconfianza y los de autoeducación. Sentirse seguro de sí mismo depende del auto-respeto y la autoestima, que se basan en un sentido muy bien desarrollado de identidad. En el extremo opuesto, se encuentra los sentimientos de inadecuación personal e inferioridad.

Autorealización (AR): es la capacidad que tiene el individuo para desarrollar sus propias capacidades potenciales. Este componente de la inteligencia emocional se manifiesta al involucrarse en proyectos que conduzcan a una vida más plena, provechosa y significativa. El esforzarse por desarrollar el potencial de uno mismo implica desempeñar actividades agradables y significativas y puede significar el esfuerzo de toda la vida y un compromiso entusiasta con metas a largo plazo. La autorrealización es un proceso dinámico progresivo de esfuerzo por lograr el máximo desarrollo de las propias aptitudes, habilidades y talentos del individuo. Este factor está relacionado con el intentar permanentemente dar lo mejor de uno mismo y la superación en general. La emoción que siente una persona por

sus propios intereses le da la energía necesaria y le motiva a continuar. La autorrealización está relacionada con los sentimientos de autosatisfacción.

Independencia (IN): es la capacidad que tiene el individuo para guiarse y controlarse así mismo en su forma de pensar, actuar y mostrarse libre de cualquier dependencia emocional. Las personas independientes confían en sí mismas al momento de considerar y tomar decisiones importantes. Sin embargo, al final, podrían buscar y tener en cuenta las opiniones de los demás antes de tomar la decisión correcta por sí mismos, el consultar con otras personas no es necesariamente una señal de dependencia. En esencia, la independencia es la capacidad de desempeñarse autónomamente en contraposición a la necesidad de protección y apoyo. Las personas independientes evitan apoyarse en otras para satisfacer sus necesidades emocionales. La capacidad de ser independiente radica en el propio nivel de autoconfianza, fuerza interior y deseo de lograr las expectativas y cumplir las obligaciones, sin convertirse en un esclavo de ellas.

2. Interpersonal

Relaciones interpersonales (RI): es la capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias que está caracterizadas por la intimidad y el dar y recibir afecto. La mutua

satisfacción incluye los intercambios sociales significativos que son potencialmente provechosos y agradables. La habilidad de mantener relaciones interpersonales positivas se caracteriza por dar y recibir aprecio y afecto, e implica un grado de intimidad con otro ser humano. Este componente no está solo relacionado con el deseo de cultivar buenas relaciones amicales con otros, sino también con la capacidad de sentir tranquilidad y comodidad con dichas relaciones y manifestar expectativas positivas relacionadas con el intercambio social. Por lo general, esta habilidad emocional requiere mostrar sensibilidad hacia otros, un deseo de establecer relaciones y sentirse satisfecho con ellas.

Responsabilidad social (RS): es la capacidad de demostrar así mismo como un miembro colaborador y constructivo de un grupo social. Implica actuar en forma responsable aun si esto significa no obtener algún beneficio personal. Las personas socialmente responsables muestran una conciencia social y una genuina preocupación por los demás, la cual es manifestada al asumir responsabilidades orientadas a la comunidad. Este componente se relaciona con la capacidad de realizar proyectos para con los demás, aceptar a otros, actuar de acuerdo con la propia conciencia y acatar las normas sociales. Estas personas poseen sensibilidad interpersonal y son capaces de aceptar a otros y usar sus talentos para el bienestar de la colectividad y no solo de sí mismos. Las personas que muestran deficiencias en esta área

podrían manifestar actitudes antisociales, actuar de forma abusiva con los demás y aprovecharse de ellos.

Empatía (EM): es la capacidad que muestra el individuo de ser consciente, entender y apreciar los sentimientos de los demás. Es “captar” (ser sensible a) lo que otras personas sienten, cómo lo sienten y por qué lo sienten. Ser empático significa ser capaces de “entender emocionalmente” a otras personas. Las personas empáticas cuidan de los demás y muestran interés y preocupación por ellas.

3. Adaptabilidad

Solución de problemas (SP): es la capacidad de identificar y definir los problemas así como generar y aplicar potencialmente las soluciones efectivas. La amplitud para solucionar los problemas es multifacética en naturaleza e incluye la capacidad para realizar el proceso de (1) determinar el problema y sentir la confianza y motivación para manejarlo de manera efectiva, (2) definir y formular el problema tan claramente como sean posibles y (4) tomar una decisión para aplicar una de las soluciones. La capacidad de solucionar los problemas está relacionada con la capacidad de ser consciente, disciplinado, metódico y sistemático para preservar y plantear los problemas. Esta habilidad se encuentra relacionada, también, con el deseo

de entregar lo mejor de uno mismo y enfrentar los problemas más que evitarlos.

Prueba de la realidad (PR): es la capacidad que demuestra el individuo de evaluar la correspondiente entre lo que experimenta y lo que objetivamente existe. El determinar el nivel de correspondencia entre lo que la persona experimenta y en lo que en realidad existe implica una búsqueda de evidencia objetiva para confirmar, justificar y sustentar los sentimientos, percepciones y pensamientos. La habilidad de probar la realidad involucra el “captar” la situación inmediata, intentando mantener la situación en la perspectiva correcta y experimentando las cosas como en realidad son, sin fantasear o soñar con respecto a ellas. El énfasis se encuentra en el pragmatismo, objetividad, adecuación de la propia percepción y validación de las propias ideas y pensamientos. Un aspecto importante de este factor es el nivel de claridad perceptual que resulta evidente al tratar de evaluar y manejar las situaciones; esto implica la capacidad de concentración y enfoque cuando se estudia las distintas formas para manejar las situaciones que se originan. La habilidad para probar la realidad esta asociada con la falta de abstracción del mundo exterior, un entendimiento de la situación inmediata y la lucidez y claridad necesaria en los procesos de percepción y pensamiento. En términos simple, la habilidad que demuestra el

individuo para probar la realidad es la capacidad que tiene de “dimensionar” adecuadamente la situación inmediata.

Flexibilidad (FL): es la capacidad que demuestra una persona para adecuar sus propias emociones, pensamientos y comportamiento a las distintas situaciones y condiciones cambiantes. Este componente de la inteligencia emocional alude a la capacidad total del individuo para adaptarse a las circunstancias impredecibles, dinámicas y que no le son familiares. Las personas flexibles son ágiles, sinérgicas y capaces de reaccionar al cambio sin mostrar rigidez. Estas personas son capaces de cambiar sus opiniones cuando la evidencia sugiere que están equivocadas. Por lo general tienen una mente abierta y son tolerantes a las distintas ideas, orientaciones, formas y prácticas.

4. Manejo de estrés

Tolerancia a la tensión (TT): es la capacidad que tiene el individuo de resistir a las circunstancias adversas y a las situaciones llenas de tensión sin “desmoronarse” enfrentando activa y positivamente la tensión. Es la capacidad que permite sobrellevar las situaciones difíciles sin sentirse demasiado abrumado. Esta habilidad se basa en (1) la capacidad de elegir cursos de acción para enfrentar la tensión, (2) una disposición optimista de hacia las experiencias nuevas y el cambio en

general, así como hacia la propia capacidad de sobrellevar exitosamente un problema específico y (3) el sentimiento de que uno mismo puede controlar e influir en la situación que origina la tensión. Este componente de la inteligencia emocional es muy similar al que ha sido denominado como “resistencia del ego” y “manejo positivo”. Con frecuencia, la ansiedad se produce cuando este componente de la inteligencia emocional no funciona adecuadamente, lo cual tiene un efecto nocivo en el desempeño general, debido a la deficiente concentración, dificultad para tomar decisiones y problemas somáticos como la perturbación del sueño.

Control de los impulsos (CI): es la capacidad que muestra el individuo para resistir o controlar un impulso, arranque o tentación para actuar. Este factor implica la capacidad de aceptar los impulsos agresivos de uno mismo, estando sereno y controlando la agresión, la hostilidad y la conducta irresponsable. Los problemas en el control de impulsos se manifiestan mediante la poca tolerancia a la frustración, la impulsividad, la dificultad para controlar la ira, el comportamiento abusivo, la pérdida del auto control y la conducta explosiva e impredecible.

5. Estado de ánimo general

Felicidad (FE): es la capacidad que tiene una persona de sentirse satisfecha (a) con su propia vida, disfrutar de sí mismo (b) y de otros y divertirse. La felicidad comprende la

autosatisfacción, el contento en general y a capacidad de disfrutar de la vida. Este componente de la inteligencia emocional implica la capacidad de disfrutar de diversos aspectos de la propia vida y de la vida en general. A menudo, las personas felices se sienten bien y cómodas tanto trabajando como descansando; son capaces de “abandonar toda inhibición” y disfrutar de las oportunidades de diversión que se presenta. La felicidad está relacionada con un sentimiento general de alegría y entusiasmo. Es una consecuencia e indicador de medición del nivel total de inteligencia emocional y funcionamiento emocional de una persona. La persona que demuestra un bajo nivel de este factor podría mostrar síntomas típicos de depresión, tales como una tendencia al preocuparse, incertidumbre por el futuro, abstracción social, falta de energía, pensamientos depresivos, sentimientos de culpa, insatisfacción por la propia vida y, en casos extremos de pensamientos y conductas suicidas.

Optimismo (OP): es la capacidad de encontrar el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, aun en la adversidad. Implica la esperanza en el planteamiento de la vida que tiene una persona. Es la visión positiva de las circunstancias diarias. El optimismo es lo opuesto al pesimismo, el cual es un síntoma común de la depresión.

2.2.5. Teorías del estrés

El estrés es un tema abarcado por muchos investigadores, así mismo existen numerosas teorías hacer de esta, para finalidad de la presente investigación las teorías del estrés serán agrupadas en tres grupos básicos como en el Revista de Documentación Científica de la Cultura.

El primer grupo representado por Selye, uno de los pioneros en el estudio del estrés, quien lo considera como una variable dependiente, lo define como una respuesta inesperada del organismo a una presión exterior. Dicha respuesta o Síndrome General de Adaptación (SGA) es de carácter trifásico, esto es, a una fase inicial de alarma y reacción automática sigue un periodo de resistencia y finalmente uno de agotamiento. Pág. 58

En el segundo grupo el estrés es considerado como una variable independiente y definidos en términos de las características del estímulo producido por la situación de riesgo. Pág. 29

En el tercer grupo de teorías Interaccionales, donde tienen en consideración las diferencias individuales y define éste como una falta de adaptación entre la persona y su ambiente, destacando la teoría sobre el patrón de conducta de tipo A y B, ampliamente aplicado dentro del campo de estrés ocupacional, y basada en estudios clínicos y epidemiológicos que muestran diferente incidencia y

prognosis de enfermedades cardiacas entre las personas pertenecientes a uno u otro grupo.

La teoría de Lazarus es la más relevante dentro de este grupo poniendo de relevancia la influencia de la percepción cognitiva de una situación dada y los recursos disponibles para solventarla. Como elementos mediadores entre el ambiente y el comportamiento individual.

Es así que considera al estrés como la respuesta que aparece cuando el individuo cree que sus recursos personales son insuficientes para afrontar las exigencias de una situación concreta. Para Lazarus y Folkman, una persona es vulnerable cuando percibe que los recursos de que dispone para afrontar una situación dada son deficientes. Sin embargo, la vulnerabilidad psicológica está determinada también por el nivel de compromiso personal y expectativas invertidas en una determinada situación. Pág. 59

Para evitar el estrés, es necesario percibir correctamente la situación y decidir la mejor estrategia a seguir para modificar la circunstancia o para llevarla lo mejor posible dependiendo si tenemos control o no sobre la situación.

2.2.5.1. Estrés

El concepto de estrés empieza a desarrollarse después de la segunda guerra mundial, la idea de que factores psicosociales ejercen cierta influencia sobre la salud del individuo parece haber sido aceptada desde mucho antes.

La palabra estrés se ha utilizado tanto para hablar de las presiones a que nos somete nuestro ambiente como de los efectos que esas presiones tiene en el organismo, es decir, el desgaste que todos resentimos ante los retos, agravios y carencias que enfrentamos en la vida.

El estrés representa una respuesta del organismo a los retos que debe afrontar en la vida. Esta respuesta consta de tres fases diferenciadas. Cuando nos encontramos frente a una situación novedosa, potencialmente peligrosa o que juzgamos importante para nuestro bienestar, nos ponemos en una condición de atención o de vigilancia que puede llevar a la *alarma*. Si la causa que produjo tal alarma no desaparece, los cambios fisiológicos que se experimentan producen mayor *resistencia* en el organismo, que de esta manera puede afrontar aquello que lo perturba o escapar de la situación. En el caso de que la situación se prolongue viene una etapa de *agotamiento*. Ortiz (2007) Pág. 3

El estrés es una reacción natural que nos permite sobrevivir ante las presiones del medio ambiente. Pero cuando es demasiado y no sabemos cómo manejarlo, se convierte en un problema y entonces afecta la salud y genera tensión constante.

Todos lo experimentamos y más si elegimos una exigencia que implique riesgo, crecimiento y responsabilidad. Pero es posible aprender a manejarlo. Por ello el interés de esta investigación al estudiar los modos de afrontamiento de los jugadores de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

2.2.5.2. Personalidades asociadas al estrés

La personalidad tiene una influencia determinante sobre nuestro estado de salud, en medida que engloba el temperamento, el estilo perceptivo y cognitivo, y las vivencias emocionales.

Somos responsables de nuestra salud, y nuestra salud se va conformando en el día a día, con lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Por ello explicaremos resumidamente la influencia que tiene el estrés en los diferentes tipos de personalidad.

Personalidad tipo A

Las personas con este tipo de personalidad, exhiben hiperactividad, irritabilidad, son ambiciosos, agresivos, hostiles, impulsivos, impacientes crónicos, tensos y competitivos, ya sea con su medio ambiente como con ellos mismos, y sus relaciones interpersonales son problemáticas y con tendencia a la dominancia.

Es una personalidad auto estresora, muy propensa al estrés. Perciben los factores estresantes como acciones en su contra y no como oportunidades para el cambio.

Estos sujetos su respuesta es autónoma al estrés, lo que les hace poseer mayor predisposición a padecer patologías cardiovasculares, y factores de riesgo como la obesidad, nicotinismo e hipertensión.

Personalidad tipo B

Las personas con este tipo de personalidad son todo lo opuesto a la del tipo A. Son en general tranquilos, confiados, relajados, abiertos a las emociones, incluidas las hostiles, expresan lo que piensa y siente de forma adecuada y no agresiva, es empático y seguro de sí mismo.

Es la personalidad ideal para mantener la salud y evitar la enfermedad, es un factor protector respecto al estrés y los

trastornos de ansiedad. Perciben los factores estresantes como oportunidades para un cambio.

Personalidad tipo C

Personalidades de tipo C se presenta en sujetos introvertidos, obsesivos, que interiorizan su respuesta al estrés, pasivos, resignados y apacibles, extremadamente cooperadores, sumisos y conformistas, inseguros, siempre controlando las expresiones de hostilidad y deseos de aprobación social. Estos individuos estadísticamente mayor predisposición a reumas, infecciones, alergias, afecciones dermatológicas variadas e incluso cáncer.

La depresión y los sentimientos de indefensión han sido relacionados de forma consistente con el cáncer, por ejemplo con el desarrollo de cáncer de mamá.

Personalidad tipo D

Son sujetos que inhiben emociones negativos y conductas en la interacción social, unida a una tendencia a mantenerse distanciado de los demás, y a una falta de apoyo social percibido, se siente tenso e inseguro en presencia de otros, tiene poca asertividad, escasas habilidades sociales y tiende a la evitación de situaciones, se siente infeliz a menudo, tiene una visión negativa de sí mismo, es pesimismo, depresivo, de

mal humor. Por ello se predispone a padecer depresión y ansiedad.

2.2.6. Afrontamiento del estrés

Los estilos de afrontamiento se definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 164). Dichos estilos suponen el esfuerzo del individuo para hacer frente a los estímulos estresantes y tolerar sus efectos de la manera menos perjudicial (Matheny, Aycocock, Pugh, Curlette & Silva-Canella, 1986), y constituyen la forma habitual en la que el individuo se enfrenta a los eventos percibidos como estresantes (Caballo, 1998), lo cual supone el reconocimiento y uso de recursos psicológicos de los que se disponga en un momento dado.

El afrontamiento implica una serie de procesos cognitivos y conductuales estrechamente relacionados; por una parte, dependen de la evaluación que realiza el sujeto sobre la situación y, por otra, del uso de estrategias conductuales utilizadas para aliviar la carga que supone el estresor sobre el bienestar psicológico (Mok & Tam, 2001 Richardson & Poole, 2001). Hay algunos estilos que pueden ser funcionales a corto plazo en cuanto logran el objetivo de disminuir el impacto del estresor, pero a largo plazo pueden comprometer de

manera considerable la calidad de vida, la salud mental y el bienestar psicológico general de las personas (Wahl, Hanestad, Wiklund & Poum, 1999). Citado por Espinosa et al (2009).

El “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984).

Desde el marco teórico del modelo transaccional del estrés, Lazarus sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta: a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores (Lazarus y Lazarus, 1994). Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; 2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas (Endler y Parker, 1990). Citado por Martínez, A; Piqueras, J E inglés, C. (s/a)

Felipe y León (2010) en su investigación citan a Lazarus y Folkman (1986) quienes definieron el afrontamiento como aquellos

esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. pág.245

Por otra parte Fernández (1997), define a los estilos de afrontamiento como predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. A su vez, las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. En este sentido, los estilos de afrontamiento se pueden considerar como disposiciones generales que llevan a la persona a pensar y actuar de forma más o menos estable ante diferentes situaciones (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995), mientras que las estrategias de afrontamiento se establecerían en función de la situación. Citado por Felipe, E y León, B. (2010). Pág. 246

Como lo mencionan Nava; Vega y Soria (2009) en su investigación el afrontamiento son actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema.

De acuerdo con las investigaciones el afrontamiento tendría dos funciones: las regulaciones de las emociones estresantes y la modificación de la relación problemática entre la persona y el ambiente que causa el estrés, mencionadas por (Cabanach 2010).

Dimensiones del afrontamiento del estrés

- 1. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema:** son estrategias dirigidas a actuar sobre la situación problemática o estresante con objetivo de solventar los problemas o dificultades que esta implica. Lazarus (1993) citado por Cabanach (2010).

Afrontamiento activo: esta estrategia está dirigida hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción. Martínez; Piquera (s/a).

Entendemos por afrontamiento los esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios. (Lazarus y Folkman, 1984) citado por Cabanach 2010.

Es la actuación dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones, que habitualmente se traduce en el uso de estrategias asertivas, estrategias que, en ocasiones, pueden implicar conductas de cierta carga agresiva. (Cabanach 2010).

Planificación: esta estrategia implica el análisis de la situación de la situación y el subsiguiente desarrollo de un plan de acción. (Cabanach 2010).

Esta estrategia posibilita la solución del problema y la consiguiente eliminación del estrés, junco con la reinterpretación positiva. (Cabanach et all. 2010).

La supresión de otras actividades: esta estrategia implica dejar de lado otros proyectos o actividades personales para no ser distraído al manejar el estresor de la enfermedad (Cassaretto 2006).

La postergación del afrontamiento: esto hace referencia a las conductas que posterguen la confrontación con la situación problemática.

Cassaretto y Paredes (2006). Menciona que consiste en no pensar en aquello que nos preocupa.

La búsqueda del apoyo social: esta estrategia se refiere a permanecer en contacto con otros a través de la expresión de afecto, o bien con el objetivo de saber más sobre la situación y facilitar la solución del problema. Cabanach (2010).

- 2. Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción:** que son las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar. "En general, las formas de

afrontamiento dirigidas a la emoción tiene más probabilidad de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles al cambio...”(Lazarus y Folkam 1991) citado por Nava, Vega, Soria (2009). Se centra en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas (Endler y Parker, 1990). Citado por Martínez, Piqueras (s/a).

Esta estrategia busca modificar el modo en que la persona interpreta o valora esa situación. Cabanach (2010).

La búsqueda de soporte emocional: se trata de buscar consejo e información cómo resolver el problema causadas por el problema. (Cabanach 2010).

Reinterpretación positiva y desarrollo personal: con esta estrategia se busca sacar lo positivo de las situaciones. Como menciona (Cabanach 2010), posibilita la solución del problema y la consiguiente eliminación del estrés, junco con la planificación.

Está dirigido a crear un nuevo significado de la situación del problema, tratando de resaltar los aspectos positivos o activando

expectativas positivas, es decir se cambia la valoración de lo ocurrido, permitiendo una evaluación cada vez más serena, y a la larga favorece que el individuo pueda aumentar su sentido de control personal y pueda hacer uso de estrategias más activa y eficaces cuando lo requiera. (Cassaretto y Paredes 2006).

Esta estrategia posibilita la solución del problema y la consiguiente eliminación del estrés, junco con la planificación. (Cabanach et all. 2010).

La aceptación: esta estrategia sugiere razonamiento a través de los cuales el individuo toma conciencia, se habla a sí mismo, y acepta que los acontecimientos son reales. (Cabanach 2010).

Acudir a la religión: refugio espiritual y afectivo, en el cual se deposita la esperanza en creencias religiosas. Vargas et all (2010).

Análisis de las emociones: darse cuenta de los límites que tiene la persona para manejar la situación utilizando formas adecuadas para enfrentarse. Vargas et all (2010).

3. Otros estilos emocionales de afrontamiento

Negación: el paciente no cree lo que le está sucediendo y vive en un mundo de fantasías, con el fin de no hacer frente al problema. Vargas et all (2010).

Conductas inadecuadas: son los actos o formas de comportarse de forma inadecuadas a lo esperado para afrontar las situaciones problemáticas causantes de estrés.

Distracción: utiliza para escapar del problema y de la situación que se está viviendo. Con ello se centra en actividades que impiden pensar en el problema y, por lo tanto, olvidarlo. Vargas et al (2010).

2.2.7. Psicología del deporte

Tradicionalmente, los programas de preparación del deportista para el alto rendimiento han concedido mucha más importancia al progreso técnico y a la mejora de la forma física que al desarrollo de los factores psicológicos. Sin embargo, las múltiples exigencias de la competición, el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo han hecho que la preparación psicológica del deportista se convierta en algo tan necesario como puedan serlo la preparación física o la preparación técnica. De hecho, como las diferencias en destreza y preparación física entre los atletas son cada vez menores, tendiendo a igualarse en la elite, los especialistas han llegado a la conclusión de que es la preparación psicológica la que permite al practicante "jugar con ventaja" y obtener el máximo rendimiento deportivo. Prueba de ello es que, actualmente, existe una conciencia creciente de que los factores psicológicos juegan un papel primordial en la ejecución motora de carácter

deportivo. Atletas, entrenadores y prensa especializada aprovechan cualquier oportunidad para recordarnos lo importante que resultan dichos factores en la elección, el aprendizaje y la ejecución de una determinada disciplina deportiva, y a veces lo hacen con tanta insistencia y con tal convicción que, cuando llegan los malos resultados, a nadie parece extrañar que se aluda a ellos para justificar la deficiente actuación.

No ha de sorprender, por tanto, que los profesionales del deporte se muestren cada vez más interesados en incorporar a sus programas de entrenamiento técnicas psicológicas que les ayuden a controlar el estrés de la competición, a mejorar la concentración, a aumentar la confianza en sí mismos y a incrementar el nivel de comunicación y la fluidez de las relaciones interpersonales dentro de los equipos deportivos. Así como las Ciencias del Deporte han puesto de manifiesto que el entrenamiento físico es fundamental para conseguir un buen rendimiento, la Psicología del Deporte ha demostrado de igual forma que el entrenamiento psicológico es fundamental para optimizar la ejecución. Un plan de entrenamiento físico, por muy concienzudo y exigente que sea, no es suficiente hoy en día para competir con ventaja, además de la preparación física y técnica también hay que saber mentalizarse y prepararse psicológicamente, de lo contrario, siempre se estará en desventaja con aquellos deportistas que tengan una preparación psíquica adecuada. Como acertadamente señala Silva (1984), la clarificación de valores en los

atletas; el establecimiento de objetivos; la planificación del tiempo; el análisis de las atribuciones de éxito o fracaso; la evaluación del estrés, las fuentes de distracción y los momentos de máximo rendimiento; la mejora de la concentración; el aprendizaje de técnicas de relajación y de otras estrategias de afrontamiento en situaciones de competición son conocimientos indispensables para la preparación de entrenadores, jueces y deportistas.

2.2.8. Adulthood temprana

a) Aspecto cognitivo

Al comienzo de la adulthood temprana la, cognición se modifica en calidad, cantidad, velocidad, temas, eficiencia, profundidad, valores y habilidades. Es esta etapa llegan al pensamiento postformal, siendo más práctico, más flexible y más dialéctico, donde se caracteriza no solo por la resolución de problemas sino también por el hallazgo de los mismo, considerando los diferentes aspectos de una situación de manera anticipada, advierten las dificultades y anticipan el problema, y los enfrentan en lugar de negarlos, evitarlos o aplazándolos. Berger (2008).

b) Aspecto afectivo

Las emociones, durante la etapa de la adulthood temprana parecen volar alto durante esta etapa. Cuando se les pide a adultos de varias edades recordar sus momentos más felices y más importantes, un montón de recuerdos aparecen a menudo

centrados en los años como adulto joven. Ambos tipos de emociones, positivas y negativas, parecen ser particularmente fuertes en esta etapa. Berger (2008).

c) Aspecto físico

La fortaleza física aumenta en la década de los 20 años en ambos sexos. Durante esta etapa, los músculos crecen y cambian la forma, de maneras que difieren por el sexo, por lo que los varones ganan más músculos en los brazos y las mujeres más grasas en las caderas, para los 22 años los varones han alcanzado el ancho de sus hombros y la fortaleza de la parte superior de los brazos. Berger (2008).

2.3. Definiciones conceptuales

a) **Inteligencia emocional:** es una variedad de aptitudes, competencias y habilidades no cognoscitivas que influyen en la capacidad de un individuo para lograr el éxito en su manejo de las exigencias y presiones del entorno. (Abanto, Higuera y Cueta 2000).

b) Intrapersonal

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

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

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

Autorrealización (AR): es la capacidad que tiene el individuo para desarrollar sus propias capacidades potenciales.

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

c) Interpersonal

Relaciones interpersonales (RI): es la capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias que está caracterizadas por la intimidad y el dar y recibir afecto.

Responsabilidad social (RS): es la capacidad de demostrar así mismo como un miembro colaborador y constructivo de un grupo social.

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

d) Adaptabilidad

Solución de problemas (SP): es la capacidad de identificar y definir los problemas así como generar y aplicar potencialmente las soluciones efectivas.

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

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

e) Manejo de la tensión

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

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

f) Estado de ánimo general

Felicidad (FE): es la capacidad que tiene una persona de sentirse satisfecha (a) con su propia vida, disfrutar de sí mismo (b) y de otros y divertirse.

Optimismo (OP): es la capacidad de encontrar el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, aun en la adversidad.

g) Modos de afrontamiento del estrés

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema

Afrontamiento activo: el individuo realiza acciones o actividades específicas para resolver el problema. (Vargas et all. 2010).

Planificación: esta estrategia de afrontamiento incluye la formulación de un proceso y pasos por seguir para controlar la situación. (Vargas et all. 2010).

La supresión de otras actividades: esta estrategia implica dejar de lado otros proyectos o actividades personales para no ser distraído al manejar el estresor de la enfermedad (Cassaretto, 2006).

La postergación del afrontamiento: no se hace parte del problema, no se asume y lo único que se pretende es dejar que las cosas pasen de manera normal sin hacer frente a la situación, ni comprometerse. Vargas et all (2010).

La búsqueda del apoyo social: el apoyo social constituye a la salud protegiendo a la gente de los efectos negativos del estrés. Quiroz et al. (2010).

h) Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción: regulan las respuestas emocionales a las que el problema da lugar. Vargas et all (2010).

La búsqueda de soporte emocional: la idea es buscar comprensión y afecto en otras personas que permitan dar solución al problema. Vargas et all (2010).

Reinterpretación positiva y desarrollo personal: es la manera en la que se reevalúa el problema y se aprende de él, tratando de

encontrarle un nuevo sentido y una nueva solución a través del aprendizaje de la experiencia vivida. Vargas et all (2010).

La aceptación: el individuo reconoce el problema por el que está atravesando y puede actuar de manera activa o pasiva. Vargas et all (2010).

Acudir a la religión: refugio espiritual y afectivo, en el cual se deposita la esperanza en creencias religiosas. Vargas et all (2010).

Análisis de las emociones: darse cuenta de los límites que tiene la persona para manejar la situación utilizando formas adecuadas para enfrentarse. Vargas et all (2010).

i) Otros estilos adicionales de afrontamiento

Negación: el paciente no cree lo que le está sucediendo y vive en un mundo de fantasías, con el fin de no hacer frente al problema. Vargas et all (2010).

Conductas inadecuadas: son los actos o formas de comportarse de forma inadecuadas a lo esperado para afrontar las situaciones problemáticas causantes de estrés.

Distracciones: utiliza para escapar del problema y de la situación que se está viviendo. Con ello se centra en actividades que impiden pensar en el problema y, por lo tanto, olvidarlo. Vargas et al (2010).

2.4. Sistema de variables – dimensiones e indicadores y definición de variables

VARIABLES	DIMEN	SUB – DIMEN	INDICADORES	INSTRUMENTO
Inteligencia emocional	Intrapersonal	Conocimiento emocional de sí mismo	Respuestas a las preguntas 7, 9, 23, 35, 52, 63, 88 y 116	Test de Inteligencia Emocional Bar-On
		Seguridad	Respuestas a las preguntas 22, 37, 67, 82, 96, 111 y 126	
		Autoestima	Respuestas a las preguntas 11, 24, 40, 56, 70, 85, 100, 114 y 129	
		Autorrealización	Respuestas a las preguntas 6, 21, 36, 51, 66, 81, 95, 110 y 125	
		Independencia	Respuestas a las preguntas 3, 19, 32, 48, 92, 107 y 121	
	Interpersonal	Relaciones interpersonales	Respuestas a las preguntas 10, 23, 31, 39, 55, 62, 69, 84, 99, 113 y 128	
		Responsabilidad social	Respuestas a las preguntas 16, 30, 46, 61, 72, 76, 90, 98, 104 y 119	
		Empatía	Respuestas a las preguntas 18, 44, 55, 61, 72, 98, 119 y 124	
	Adaptabilidad	Solución de problemas	Respuestas a las preguntas 1, 15, 29, 45, 60, 75, 89 y 118	

		Prueba de la realidad	Respuestas a las preguntas 8, 35, 38, 53, 68, 83, 88, 97, 112 y 127	
		Flexibilidad	Respuestas a las preguntas 14, 28, 43, 59, 74, 87, 103 y 131	
	Manejo de estrés	Tolerancia a la tensión	Respuestas a las preguntas 4, 20, 33, 49, 64, 78, 93, 108 y 122	
		Control de los impulsos	Respuestas a las preguntas 13, 27, 42, 58, 73, 86, 102, 117 y 130	
	Estado de ánimo general	Felicidad	Respuestas a las preguntas 2, 17, 31, 47, 62, 77, 91, 105 y 120	
		Optimismo	Respuestas a las preguntas 11, 20, 26, 54, 80, 106, 108 y 132	
Modos de afrontamiento del estrés	Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Afrontamiento activo	Respuestas a las preguntas 1, 14, 27 y 40	Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE
		Planificación	Respuestas a las preguntas 2, 15, 28 y 41	
		La supresión de otras actividades	Respuestas a las preguntas 3, 16, 29, 42	
		La postergación del afrontamiento	Respuestas a las preguntas 4, 17, 30 y 43	
		La búsqueda de apoyo	Respuestas a las preguntas 5, 18, 31 y 44	

		social	
	Estilos de afrontamiento enfocados en las emociones	La búsqueda de soporte emocional	Respuestas a las preguntas 6, 19, 32 y 45
		Reinterpretación positiva y desarrollo personal	Respuestas a las preguntas 7, 20, 33 y 46
		La aceptación	Respuestas a las preguntas 8, 21, 34 y 47
		Acudir a la religión	Respuestas a las preguntas 9, 22, 35 y 48
		Análisis de las emociones	Respuestas a las preguntas 10, 23, 36 y 49
	Otros estilos adicionales de afrontamiento	Negación	Respuestas a las preguntas 11, 24, 37 y 50
		Conductas inadecuadas	Respuestas a las preguntas 12, 25, 38 y 51
		Distracción	Respuestas a las preguntas 13, 26, 39 y 52

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis General

H1: Existe diferencias estadísticamente significativas entre los promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés en función a la edad y tiempo de permanencia en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Ho: No existen diferencias estadísticamente significativas entre los promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés en función a la edad y tiempo de permanencia en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

2.5.2. Hipótesis específicas

H1: Existe diferencias estadísticamente significativas entre los promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Ho: No existen diferencias estadísticamente significativas entre los promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

H2: Existe diferencias significativas en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Ho: Existe diferencias significativas en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

H3: Existe diferencias significativas en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Ho: No existe diferencias significativas en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

H4: Existe diferencias significativas en los promedios de los estilos del afrontamiento del estrés en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Ho: No existe diferencias significativas en los promedios de los estilos del afrontamiento del estrés en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

H5: Existe diferencias significativas en los promedios de los estilos del afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Ho: No existen diferencias significativas en los promedios de los estilos del afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Nivel, Tipos y Métodos de Investigación

3.1.1. Nivel

El nivel que maneje para alcanzar los objetivos de esta investigación es el descriptivo. El estudio descriptivo busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se somete a un análisis. Dicho en otras palabras en la investigación descriptiva se miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar (Hernández, Fernández y Baptista 2010).

3.1.2. Tipo

La investigación planteada es de tipo cuantitativa, que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Hernández, Fernández y Baptista 2010).

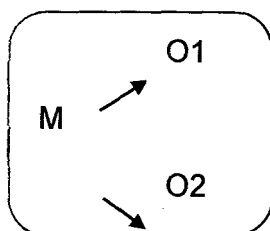
3.1.3. Método

Se utilizará el método de encuesta, puesto que se emplearan los cuestionarios de los instrumentos a utilizarse en la investigación para así captar manifestaciones y características acerca de las variables de estudio.

3.2. Diseño de Investigación

Para la siguiente investigación se ha seleccionado el diseño no experimental de tipo descriptivo – comparativo. Al referirme sobre el diseño no experimental se orientada a observar el fenómeno tal como se dan en su contexto natural para después analizarlos, describiendo las propiedades, características o perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que ha sido sometido a un análisis, así mismo se compararán los promedios de las variables de estudio para determinar las diferencias entre las mismas. (Hernández, Fernández y Baptista 2010).

3.2.1. Esquema simbólico y leyenda



Leyenda:

M: Jugadores de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco

O1: Inteligencia Emocional

O2: Afrontamiento del estrés

3.3. **Ámbito de Investigación**

3.3.1. Huánuco

A) Ubicación

El departamento de Huánuco está situado en la parte central del Perú, entre la cordillera Occidental y el río Ucayali. Con referencia a los cuatro puntos cardinales: **Norte:** con los departamentos de La Libertad, San Martín, Loreto; **Sur:** con el departamento de Pasco; **Este:** con el departamento de Ucayali y **Oeste:** con los departamentos de Lima y Ancash.

B) Latitud y altitud

La altura del territorio huanuqueño oscila entre los 250 y 6632 m.s.n.m.

Por su especial ubicación Centro Oriental peruano, cuenta con nevados, cordilleras, cálidos valles y selvas amazónicas. (Información obtenida de la página web <http://www.huanuco.com/departamento/datos-generales/>).

3.3.2. Club Social Deportivo León Huánuco

El club Social Deportivo “León de Huánuco” es el único representante de Huánuco en la Historia del Fútbol Profesional, siendo fundado el 29 de junio de 1946 por un grupo de aficionados al fútbol en las instalaciones del Colegio Nacional Leoncio Prado de Huánuco, con el objetivo de promover la práctica del deporte entre los alumnos y maestros.

En los 60 participa en la liga de la ciudad. Recién en 1972, logró el ascenso a Primera al consagrarse subcampeón del “Futbol Macho”, con jugadores netamente huanuqueños.

El conjunto crema se mantuvo en la Primera División hasta el año 1979 en la que perdió por primera vez la categoría al quedar en el último puesto del “Play Off”.

No fue hasta 1994 que cumplió lo que hasta el momento fue su mejor campaña en Primera División, pero el 1995 el equipo

cayó en una severa crisis económica y sin el apoyo de la empresa privada.

El club participó en la Copa Perú, hasta que en 2009, y con el apoyo de la empresa privada, logró el título luego de vencer en la final al Tecnológico de Pucallpa.

La dirección del Local del Club Social Deportivo León de Huánuco es en el Jirón 2 de mayo 769.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

La población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Selliz *et al*, (1980), citado en Hernández, Fernández, y Baptista (2010).

De acuerdo con la definición citada la población de la investigación planteada fueron los futbolistas inscritos en la reserva del Club Social Deportivo "León de Huánuco".

N=28

3.4.2. Criterios de inclusión

- Jugadores inscritos en la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.
- Jugadores de 16 a 23 años.
- Tener las dos evaluaciones: ICE BarOn y el Cuestionario RDF.

3.4.3. Criterios de exclusión

- Jugadores del equipo profesional del Club Social Deportivo León de Huánuco.
- Jugadores de los sub grupos del Club Social Deportivo León de Huánuco.
- No tener las dos evaluaciones: ICE BarOn y el Cuestionario RDF.

3.4.4. Muestra

La investigación se inició evaluando a toda la población pero sin embargo, se tuvo que descartar a quienes no cumplieron con todas las evaluaciones finalmente quedó una muestra de 16 jugadores del Club Social Deportivo León de Huánuco quienes cumplieron los criterios de inclusión

3.4.4.1. Tipo de Muestra

Se utilizará el muestreo no probabilístico Intencional, es decir en que la elección de los elementos de la muestra son toda la población y no dependerá de la probabilidad sino de las características de la investigación.

3.4.4.2. Tamaño de la muestra

Se trabajó con 16 elementos muestrales constituidos por los jugadores de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

3.5. Técnicas y procedimientos de la recolección de datos

3.5.1. De recopilación de datos

Se utilizó la siguiente técnica para la recolección de datos:

- Encuesta

Se aplicó cuestionarios de los instrumentos empleados en esta investigación a los elementos muestrales de estudio para conocer el nivel de manejo emocional y de afrontamiento del estrés.

Se aplicaran los siguientes test de:

A) INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE BARON

Nombre original es EQ-i (BarOn Emotional quotient inventory), del autor Reuven Bar-On, Ph. D. Fue traducido y adaptación para uso experimental y de investigación en el Perú por la Dra. Zoila Abanto, el Dr. Leonardo Higuera y el Lic. Jorge Cueto. La Administración es individual y colectiva, con una duración entre 20 y 50 minutos aproximadamente. La aplicación a partir de los 16 años en adelante, la significación es la evaluación de las aptitudes emocionales de la personalidad como determinantes para alcanzar el éxito general y mantener una salud emocional positiva. Su calificación se realiza mediante cuatro plantillas que se superponen en la hoja de respuestas. Los instrumentos que se emplean son la hoja de preguntas, hoja de respuestas y Lapicero. La Validez del ICE de BarOn significa en esencia

comprobar cuan exitoso es evaluando aquello para lo cual fue diseñado (es decir, la inteligencia emocional y sus componentes factoriales). Se realizaron nueve tipos de estudios de validez: validez de contenido, validez aparente, validez de los factores, validez de la construcción, validez convergente, validez divergente, validez de criterio de grupo, validez discriminante y validez predecible. Estos estudios particulares de validez se realizaron específicamente para observar si los ítems parecían estar (validez aparente) capturando la esencia de cada escala y sub escala (validez de contenido), examinar el nivel en la cual la estructura original del cuestionario es confirmada (análisis de los factores), verificar el nivel en el que las subescalas están midiendo lo que se supone deben medir en vez de algo más (construcción, convergente, divergente y validez del criterio del grupo) y evaluar el nivel en el cual pueden identificar y diferenciar entre personas que son más emocionalmente inteligentes de las que son menos emocionalmente inteligentes (validez discriminante) y si ellos pueden predecir la conducta emocionalmente inteligente en el futuro (validez predecible). Confiabilidad indica el grado en el cuál las diferencias individuales en los resultados de las pruebas son atribuibles a diferencias "reales" en las características que se encuentran bajo consideración del ICE: consistencia interna y confiabilidad de la prueba. La consistencia interna (o consistencia) se

refiere al nivel en el cual todos los ítems de una escala particular miden la misma construcción. Este procedimiento calcula la confiabilidad de una administración del cuestionario y mide la consistencia del contenido de la escala individual que está siendo examinada (Anastasi, 1988). La consistencia interna del ICE fue examinada utilizando el alfa de Cronbach. La confiabilidad de la reprobación se refiere a la estabilidad temporal del instrumento (es decir, su estabilidad en el transcurso del tiempo). Este tipo de confiabilidad es una función de la confiabilidad del participante.

B) CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

El cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés tiene como autor a Carver; et al. Es del año 1989. Miden los estilos enfocados en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento, fue adaptada por Casuso en 1996, traducida al español por Salazar C. Víctor (1993) UOPCH. Este cuestionario es individual su aplicación, son un total de 52 ítems distribuidos en 13 áreas. Su rango de edad para la aplicación es de 16 años a más. Los materiales que se utilizan son el cuestionario con 52 ítems y plantillas de corrección. Se califica del 1 a 4 puntos por cada respuesta. La validez y confiabilidad son aceptables con un 0.42 y 0.55 respectivamente.

3.6. Procedimiento de la recolección de información

Para la aplicación de ambas pruebas utilizadas se realizó pruebas pilotos para determinar la confiabilidad, siendo para la inteligencia emocional de 0.7 y para el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés fue de 0.8

El inventario de cociente emocional de Bar-On fue presentado con las siguientes instrucciones: *“Se les entregará dos hojas, uno es el cuestionario donde no tienen que hacer ninguna marca y otra hoja de respuestas donde marcaran. En la hoja de cuestionario encontraran 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léanlas atentamente y decida en que medida cada una describe o no su verdadero modo de ser. Hay cinco posibles respuestas para cada frase; 1) rare vez o nunca, 2) pocas veces, 3) algunas veces, 4) muchas veces y 5) muy frecuentemente o siempre. Cuando hayan decidido su respuesta, ustedes tienen que marcar en la hoja de respuestas en el número que corresponde del acuerdo al cuestionario en la hoja de respuesta, de equivocarse, marque sobre su respuesta equivocada con una aspa y vuelven a marcar su nueva respuesta”.*

Para el cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE) fue presentado con las siguientes instrucciones: *“Van a marcar de acuerdo a que hacen o sienten con más frecuencia cuando se encuentran en las situaciones que se presentará en cada uno de los ítems, piensen en aquellas que más usan. No se olviden de responder*

todas las preguntas teniendo en cuenta las alternativas de SI (siempre) y NO (nunca)".

La recogida de los datos se llevó a cabo en el estadio municipal de Amarilis, centro de entrenamiento de la reserva del club social deportivo León de Huánuco. A los participantes se les informo que los resultados iban a ser solo con fines de investigación y nos ajenos a este trabajo.

3.7. Técnicas de procesamiento de datos

En la investigación planteada se utilizó dos tipos de estadística, la estadística descriptiva y la estadística inferencial, con un paquete estadístico SPSS versión 19.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados

Una vez procesada los datos de las variables estudiadas se han agrupado y organizado en tablas para su mejor comprensión, se iniciará presentando los datos procesados con estadística descriptiva.

Objetivo específico 1

Nivel predominante de la inteligencia emocional de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Como se aprecia en la tabla 1 el nivel predominante de la inteligencia emocional es **bajo** con el 75% (12); seguido por promedio con 19 (3) y el 6% (1) tienen alta inteligencia emocional.

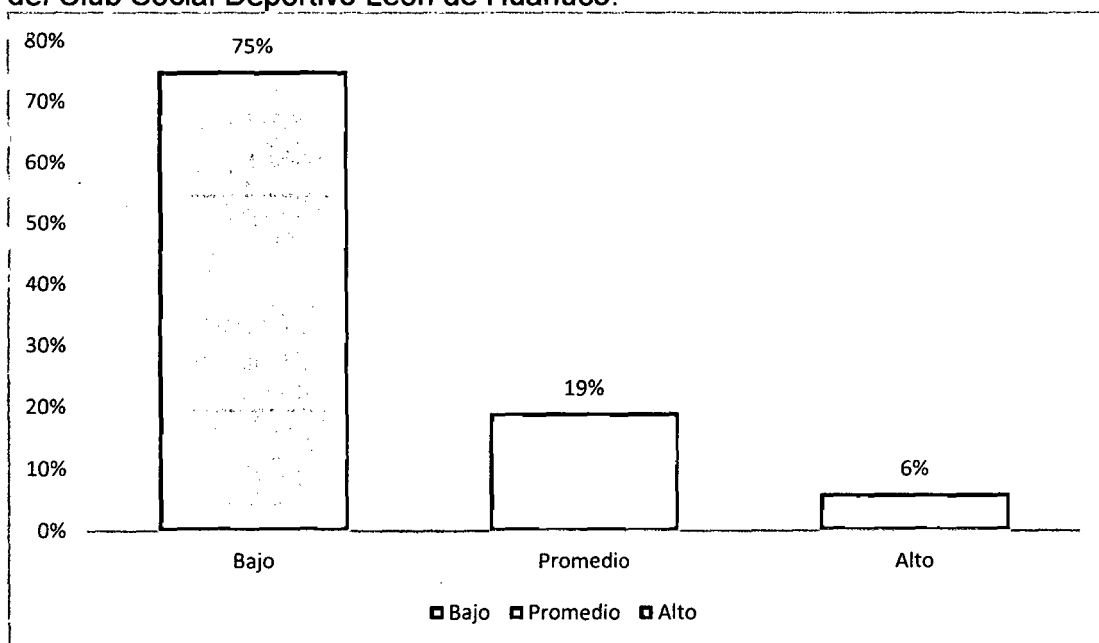
Tabla 1. Nivel de la Inteligencia emocional de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Inteligencia emocional	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	75
Promedio	3	19
Alto	1	6
Total	16	100

Fuente: Fuente: Cuestionario del Test de Bar-On, 2013

Se observa en la figura 1 el nivel predominante de la inteligencia emocional es **bajo** con el 75% (12), es decir que las aptitudes, competencia y habilidades no cognitivas se encuentran en desarrollo, teniendo dificultad para lograr con éxito el manejo de las exigencias y presiones del entorno; luego está el nivel promedio con el 19 (3); es decir presentan habilidades como el poder relacionarse con otras personas, teniendo en cuenta sus emociones y de los demás, así mismo pueden adaptarse a las exigencias del entorno, y el nivel alto con el 6% (1) quienes presentan un equilibrio y control emocional con facilidad de interrelacionarse con los demás.

Figura 1. Niveles de la Inteligencia emocional de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.



Objetivo específico 2

Estilo predominante del afrontamiento del estrés en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

En la tabla 2 se indica que el estilo predominante del afrontamiento del estrés es el **enfocado en la emoción** con el 75% (12), seguido por el enfocado en el problema con el 25,4% y casi no emplean otros estilos de afrontamiento con frecuencia.

Tabla 2. Estilos del Afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

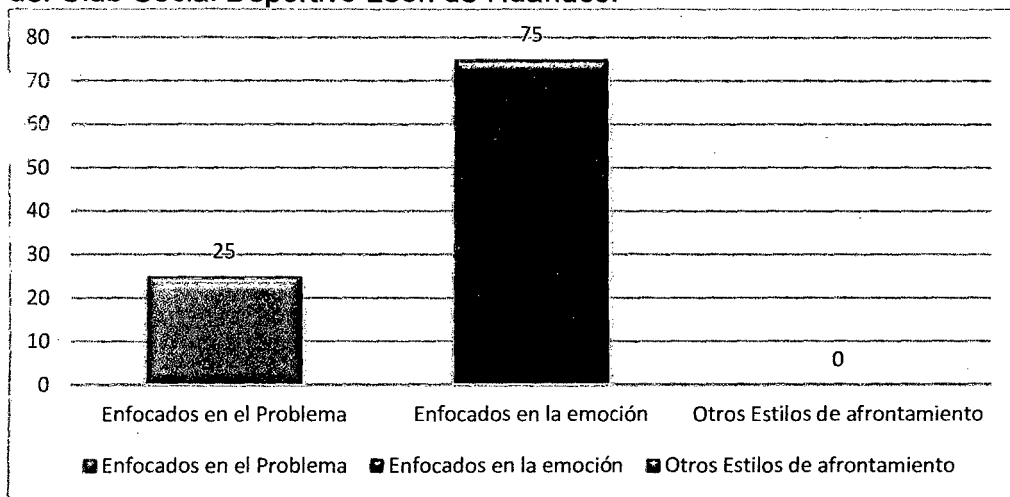
Estilos de los Modos de Afrontamiento del Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Enfocados en el problema	4	25
Enfocados en la emoción	12	75
Otros estilos de afrontamiento	0	0
Total	16	100

Fuente: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés.

Se aprecia en la figura 2 que el estilo predominante del afrontamiento del estrés es el **enfocado en la emoción** con el 75% (12), es decir regulan las respuestas emocionales a las que el problema da lugar, buscando soporte emocional en otras personas permitiéndoles dar solución al problema, así mismo busca refugio espiritual en creencias religiosas, el individuo reconoce el problema por el que está atravesando y puede actuar de manera activa o pasiva, seguida por el enfocado en el problema con el 25,4% (4) lo cual significa que realiza acciones o actividades específicas para resolver el problema lo cual incluye la formulación de un proceso y pasos para controlar la situación, dejando de lado otras actividades para que no se distraiga al manejar la situación estresante o por el contrario no asume el problema y deja que las cosas pasen de manera normal sin hacer frente a la situación, finalmente se

observa que no emplean la negación, conductas inadecuadas y distracciones como estrategias de modos de afrontamiento del estrés.

Figura 2. Estilos del Afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.



Objetivo específico 3.

Componente predominante de la Inteligencia emocional en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Como se observa en la tabla 3 el componente predominante de la inteligencia emocional es el de **Ánimo General** con el 50% (8), seguido el estilo de Intrapersonal con el 18,8% (3), luego están los estilos Interpersonales y adaptabilidad ambos con 12,5% (2) y finalmente el estilo de manejo de la tensión con el 6,3% (1).

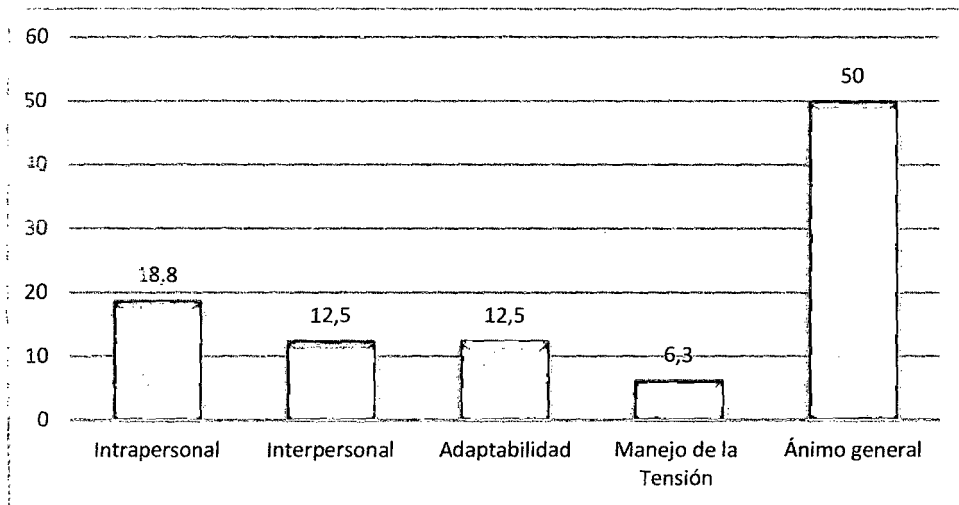
Tabla 3. Componente de la Inteligencia emocional de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Estilos	Frecuencia	Porcentaje
Intrapersonal	3	18.8
Interpersonal	2	12.5
Adaptabilidad	2	12.5
Manejo de la Tensión	1	6.3
Ánimo General	8	50
Total	16	100.0

Fuente: Cuestionario del Test de Bar-On, 2013

En la figura 3 se indica que el componente predominante de la inteligencia emocional es el de **Ánimo General** con el 50% (8), esto quiere decir que tienen la capacidad de disfrutar de diversos aspectos de la propia vida y de la vida en general y de sentirse satisfecho con su propia vida y de disfrutar de sí mismo, Intrapersonal con el 18,8% (3), que significa la capacidad de reconocer sus propios sentimientos diferenciándolos, de expresar sus pensamientos y sentimientos con seguridad y sabiendo guiarse y controlarse a sí mismo en su forma de pensar, actuar y mostrarse libre, Interpersonales y adaptabilidad ambos con 12.5% (4) es decir que puede establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias al dar y recibir afecto, entendiendo y apreciando los sentimientos de los demás, asimismo de mostrarse colaborador y constructivo, y teniendo la capacidad de identificar y definir los problemas así como generar y aplicar potencialmente las soluciones efectivas y finalmente el componente de manejo de la tensión con el 6,3% (1) que es es la capacidad que tiene el individuo de resistir a las circunstancias adversas y a las situaciones llenas de tensión sin “desmoronarse” enfrentando activa y positivamente la tensión. Es la capacidad que permite sobrellevar las situaciones difíciles sin sentirse demasiado abrumado.

Figura 3. Componente de la Inteligencia emocional de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.



Objetivo específico 4

Modo predominante del afrontamiento del estrés en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

En la tabla 4, se observa que el modo predominante es Reinterpretación positiva y desarrollo personal con el 81.3%, seguido por búsqueda de apoyo social con el 62.5%, luego la búsqueda de soporte emocional con 50% y entre las estrategias menos usadas se encuentran las estrategias de negación y conductas inadecuadas con el 0%, seguido por el análisis de las emociones con 6.3% y la supresión de otras actividades con el 12.5%

Tabla 4. Modos de afrontamiento del estrés por los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

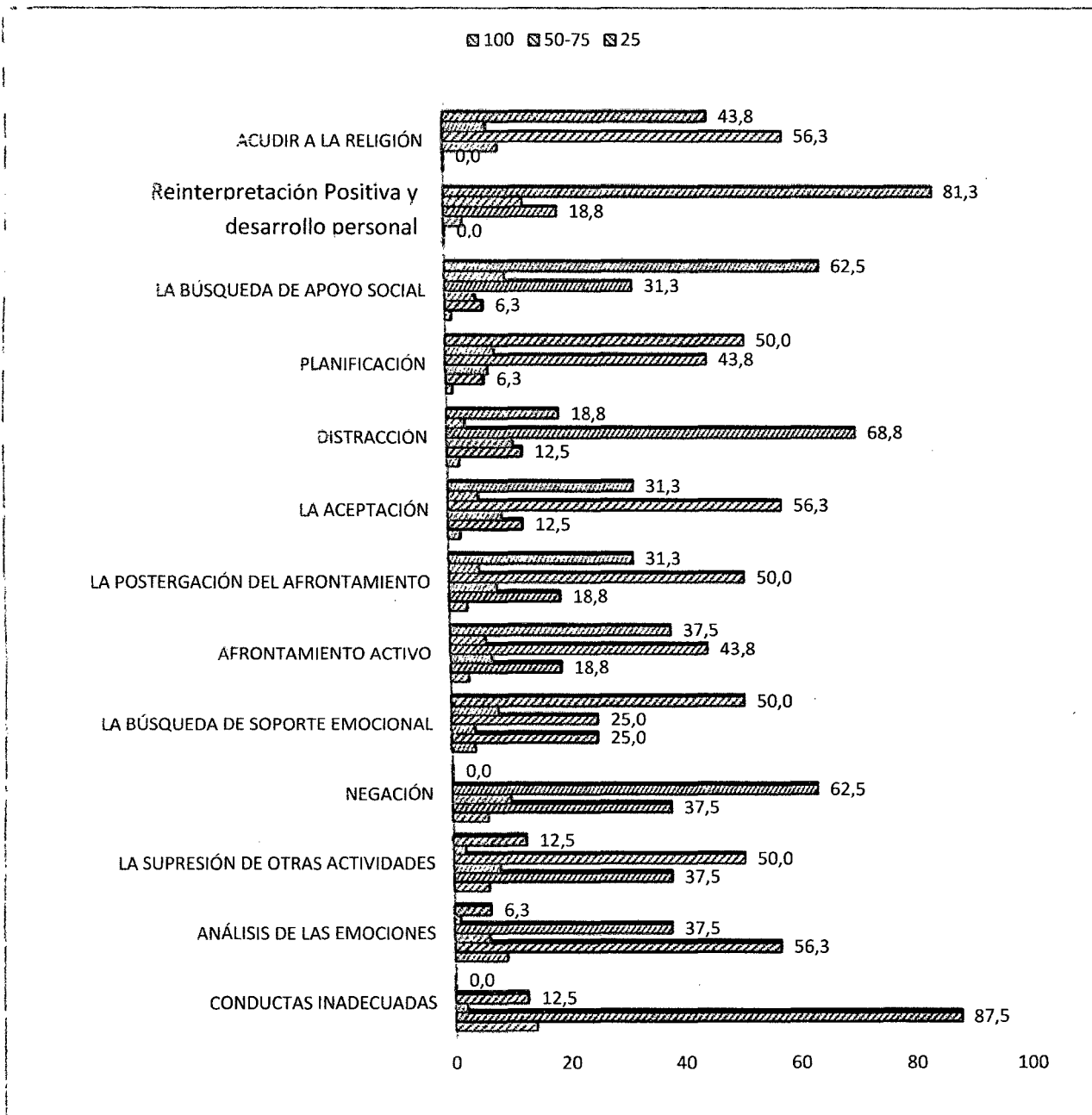
ESTRATEGÍAS DE AFRONTAMIENTO								
DEL ESTRÉS	25		50-75		100		TOTAL	
Conductas inadecuadas	14	87.5	2	12.5	0	0.0	16	100
Análisis de las emociones	9	56.3	6	37.5	1	6.3	16	100
La supresión de otras actividades	6	37.5	8	50.0	2	12.5	16	100
Negación	6	37.5	10	62.5	0	0.0	16	100
La búsqueda de soporte emocional	4	25.0	4	25.0	8	50.0	16	100
Afrontamiento activo	3	18.8	7	43.8	6	37.5	16	100
La postergación del afrontamiento	3	18.8	8	50.0	5	31.3	16	100
La aceptación	2	12.5	9	56.3	5	31.3	16	100
Distracción	2	12.5	11	68.8	3	18.8	16	100
Planificación	1	6.3	7	43.8	8	50.0	16	100
La búsqueda de apoyo social	1	6.3	5	31.3	10	62.5	16	100
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	0	0.0	3	18.8	13	81.3	16	100
Acudir a la religión	0	0.0	9	56.3	7	43.8	16	100

Fuente: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés.

En la figura 4, se aprecia que el modo predominante es reinterpretación positiva y desarrollo personal con el 81.3%, es decir busca sacar lo positivo de las situaciones posibilitando a dar solución al problema eliminando el estrés, seguido por búsqueda de apoyo social con el 62.5%, esto quiere decir que usan la estrategia de permanecer en contacto con los otros a través de la expresión del afecto, o bien con el objeto de saber más sobre la situación y facilitar la solución del problema, luego la búsqueda de soporte emocional con 50% que significa buscar consejos e información sobre cómo resolver el problema. Entre los modos menos usadas se encuentran las estrategias de la supresión de otras actividades con el 12.5%, es decir deja de lado otros proyectos o actividades personales para no ser distraído al manejar el estresor

de la enfermedad, luego el análisis de las emociones con 6.3%, esto quiere decir que se dan cuenta de los límites que tiene para manejar situaciones utilizando formas adecuadas para enfrentarlas y finalmente la muestra no usa como estrategia de modo de afrontamiento del estrés la negación y conductas inadecuadas.

Figura 4. Modos del afrontamiento del estrés por los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.



En la tabla 5, respecto a la inteligencia emocional intrapersonal, se indica que el 62,5% (10) presentan el promedio; el 31,3% (5) tienen alta y el 6,3% (1) tienen baja inteligencia emocional intrapersonal.

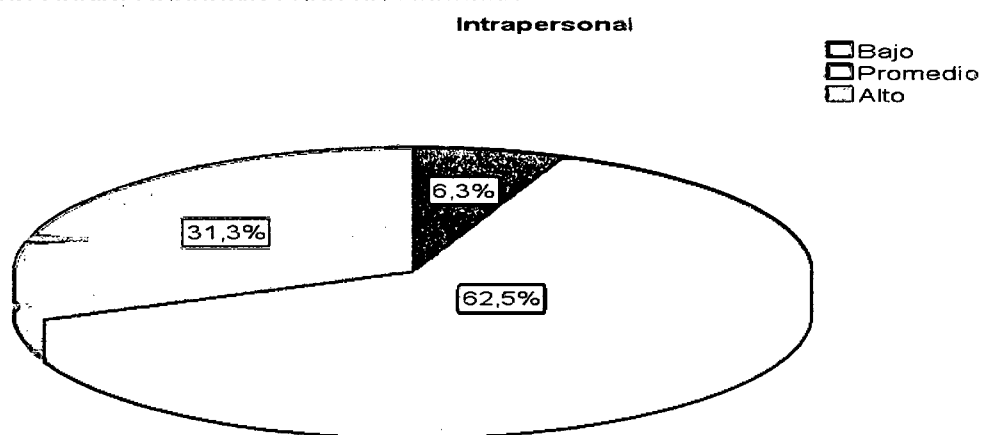
Tabla 5. Inteligencia emocional intrapersonal de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Intrapersonal	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	6.3
Promedio	10	62.5
Alto	5	31.3
Total	16	100.0

Fuente: Cuestionario del Test de Bar-On, 2013

En la figura 5, con respecto a la inteligencia emocional intrapersonal, se aprecia que el 62,5% (10) presentan el promedio, es decir tiene la capacidad de reconocer sus propios sentimientos diferenciándolos, de expresar sus pensamientos y sentimientos con seguridad y sabiendo guiarse y controlarse a sí mismo en su forma de pensar, actuar y mostrarse libre; el 31,3% (5) tienen alta lo cual quiere decir que tiene un inteligencia intrapersonal adecuada, mientras que el 6,3% (1) no tiene la capacidad de reconocer sus propios sentimientos

Figura 5. Inteligencia emocional intrapersonal de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco



En la tabla 6, con respecto a la inteligencia emocional interpersonal, se observa que el 43,8% (7) presentan el promedio; el 25,0% (4) tienen alta, 18,8% (3) tienen baja, el 6,3% (1) presenta muy bajo y 6.3% (1) tiene muy alta inteligencia emocional intrapersonal.

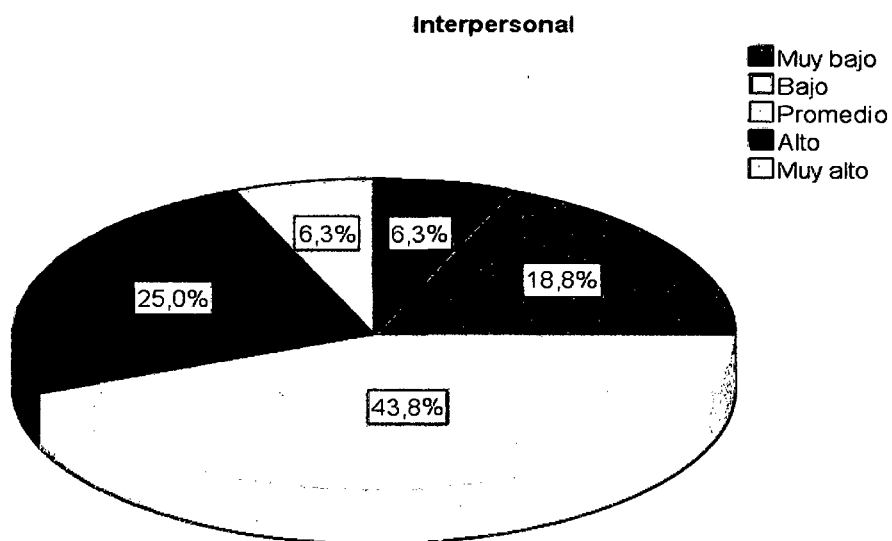
Tabla 6. Inteligencia emocional interpersonal de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Interpersonal	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	1	6.3
Bajo	3	18.8
Promedio	7	43.8
Alto	4	25.0
Muy alto	1	6.3
Total	16	100.0

Fuente: Cuestionario del Test de Bar-On, 2013

En la figura 6, respecto a la inteligencia emocional interpersonal, se indica que el 43,8% (7) presentan el promedio; el 25,0% (4) tienen alta y el 6.3%(1) tiene muy alta, lo cual quiere decir que el 75.1% (12) tienen la capacidad establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias al dar y recibir afecto, entendiendo y apreciando los sentimientos de los demás, asimismo de mostrarse colaborador y constructivo, mientras que el 18,8% (3) tienen baja y el 6,3% (1) presenta muy bajo inteligencia interpersonal lo cual quiere decir que no tienen la capacidad de mostrar sensibilidad por los otros.

Figura 6. Inteligencia emocional interpersonal de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.



En la tabla 7, con respecto a la inteligencia emocional adaptabilidad, se observa que el 68,8% (11) presentan el promedio; el 18,8% (3) tiene baja, el 6.3% (1) tiene muy baja y el 6,3% (1) tienen alta inteligencia emocional intrapersonal.

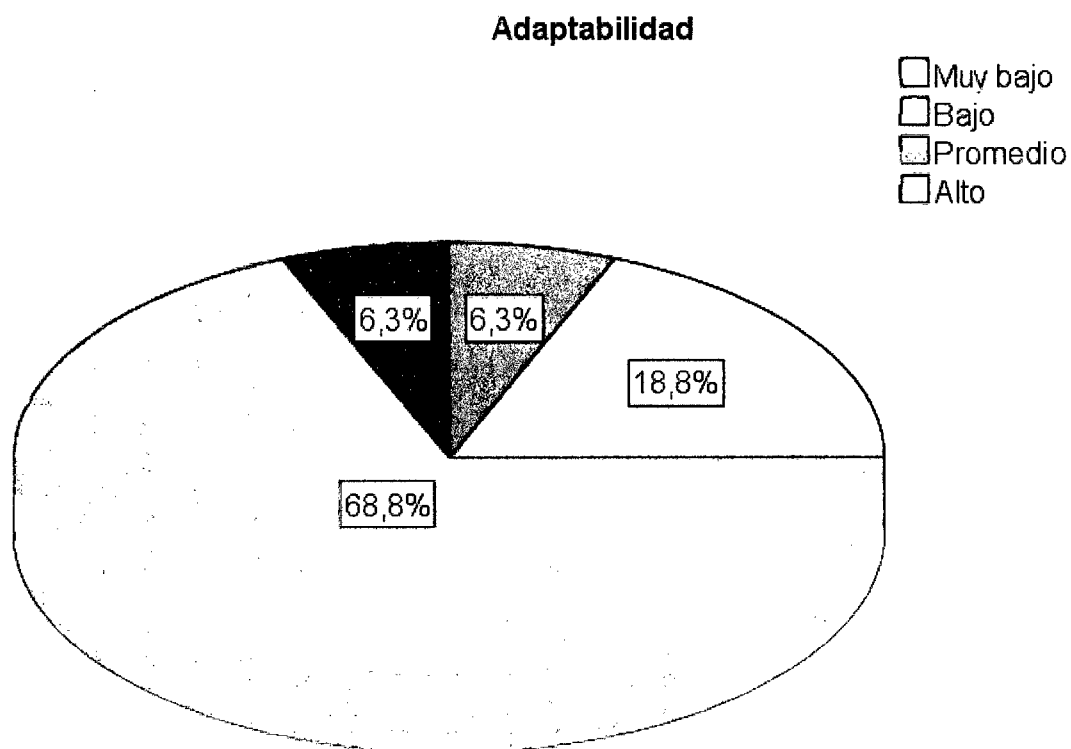
Tabla 7. Inteligencia emocional adaptabilidad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Adaptabilidad	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	1	6.3
Bajo	3	18.8
Promedio	11	68.8
Alto	1	6.3
Total	16	100.0

Fuente: Cuestionario del Test de Bar-On, 2013

En la figura 7, respecto a la inteligencia emocional adaptabilidad, se aprecia que el 68,8% (11) presentan el promedio y el 6,3% (1) presenta alta, lo cual quiere decir que el 75,1% (12) tiene la capacidad solucionar problemas, de evaluar entre lo que experimenta y lo objetivamente existe y de flexibilidad para adecuar sus propias emociones, pensamientos y comportamientos, mientras que el 18,8% (3) tiene baja, el 6,3% (1) tiene muy baja lo cual quiere decir que no tiene la capacidad de ser tolerante a las distintas ideas, orientaciones, formas y prácticas, no les es fácil adaptarse.

Figura 7. Inteligencia emocional adaptabilidad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.



En la tabla 8, con respecto a la inteligencia emocional en manejo de la tensión, se indica que el 43,75% (7) presentan bajo; el 31,25% (5) tienen promedio, el 12,5% (2) tienen muy baja y el 12,5% (1) tiene muy alta inteligencia emocional en manejo de estrés.

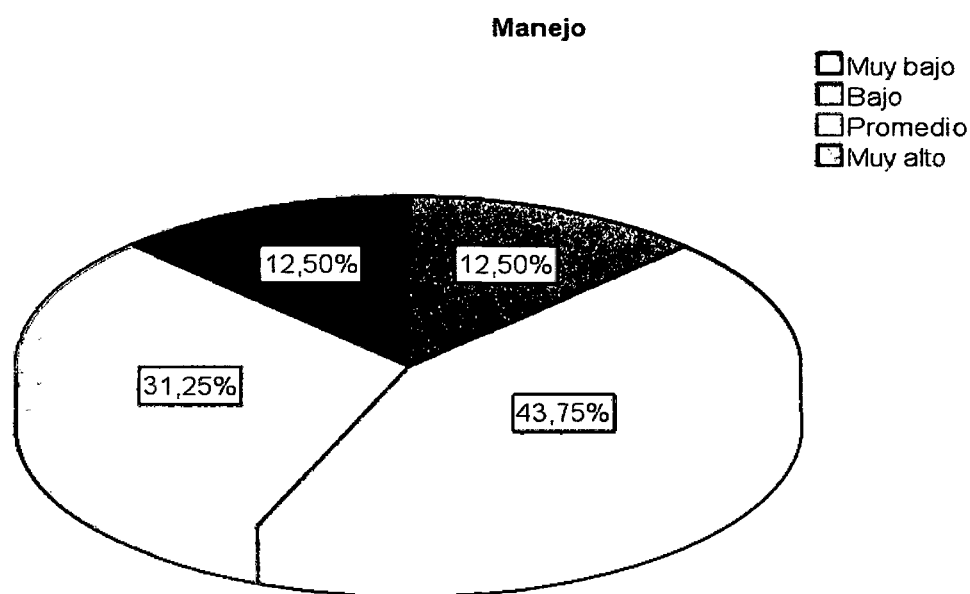
Tabla 8. Inteligencia emocional en manejo de la tensión de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Manejo	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	2	12.5
Bajo	7	43.8
Promedio	5	31.3
Muy alto	2	12.5
Total	16	100.0

Fuente: Cuestionario del Test de Bar-On, 2013

En la figura 8, con respecto a la inteligencia emocional en manejo de la tensión, se aprecia que el 43,75% (7) presentan bajo y el 12,5% (2) tienen muy baja lo cual nos indica que el 56.25% (9) no han desarrollado esta inteligencia a diferencia del 31,25% (5) tienen promedio y el 12,5% (1) tiene muy alta, es decir que el 43.75% (6) tienen la capacidad de resistir a las circunstancias adversas y a las situaciones llenas de tensión sin desmoronarse enfrentando activa y positivamente la tensión, es la capacidad que permite sobrellevar las situaciones difíciles sin sentirse demasiado abrumado, mientras que el 56.25% no han desarrollado esta inteligencia.

Figura 8. Inteligencia emocional en manejo de la tensión de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.



En la tabla 9, respecto a la inteligencia emocional ánimo general, se observa que el 50,0% (8) presentan promedio; el 31,3% (5) tienen muy alto, el 12,5% (2) tienen baja y el 6,3% (1) tiene alta inteligencia emocional ánimo general.

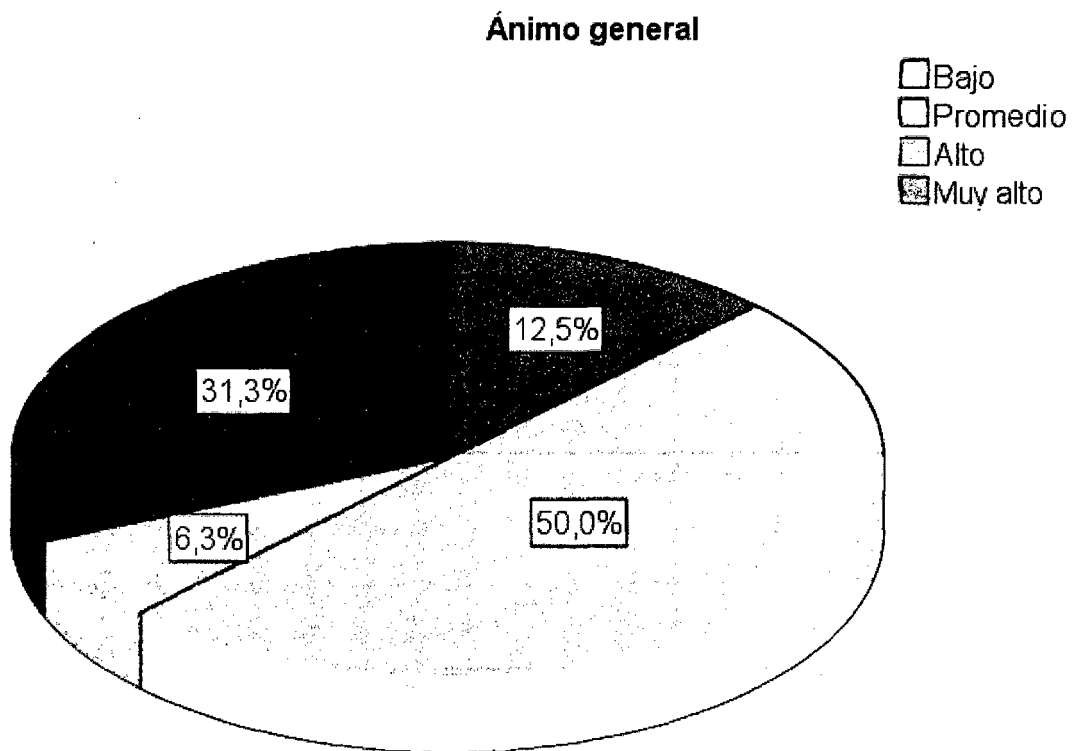
Tabla 9. Inteligencia emocional de estado ánimo general de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Ánimo general	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	12.5
Promedio	8	50.0
Alto	1	6.3
Muy alto	5	31.3
Total	16	100.0

Fuente: Cuestionario del Test de Bar-On, 2013

En la figura 9, respecto a la inteligencia emocional ánimo general, se aprecia que el 50,0% (8) presentan promedio; el 31,3% (5) tienen muy alto, y el 6,3% (1) tiene alta, es decir que tienen la capacidad de disfrutar de diversos aspectos de la propia vida y de la vida en general y de sentirse satisfecho con su propia vida y de disfrutar de sí mismo, son personas felices, mientras que el 12,5% (2) tienen baja inteligencia emocional ánimo general, esto significa que pueden presentar síntomas típicos de depresión, tales como la tendencia al preocuparse, falta de energía, sentimientos de culpa por tener poco desarrollado la inteligencia de estado de ánimo general.

Figura 9. Inteligencia emocional de estado de ánimo general de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.



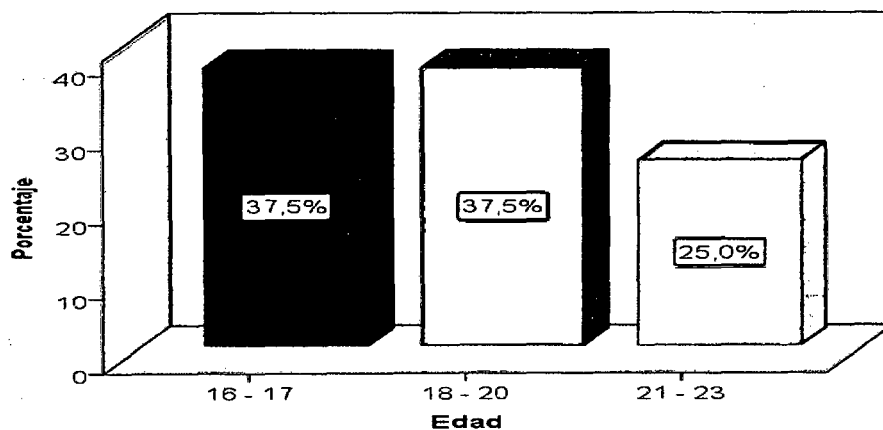
En la tabla 10, con respecto a la edad, se indica que el 75% (12) fluctúa entre las edades de 16 a 20 años, mientras que el 25% (4) fluctúa entre 21 a 23 años. **Tabla 10.** Edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16 – 17	6	37.5
18 – 20	6	37.5
21 – 23	4	25.0
Total	16	100.0

Fuente: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés.

En la figura 10 con respecto a la edad se observa que el 37,5% (6) de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco fluctúa entre los 16 a 17 y 18 a 20 años respectivamente, 75% en total; esto quiere decir que los clubes deportivos cada vez prefieren a adolescentes a quienes puedan entrenar para que desarrollen talentos, mientras que solo el 25% (4) de ellos se encuentran entre 21 a 23 años, esto debido a que asciende de la reserva a la titular o migran a otros clubs.

Figura 10. Edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.



En la tabla 11 se considera que con respecto al tiempo de permanencia el 62,5% (10) de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco fluctúa entre 1 y 12 meses, mientras que 12,5% fluctúa entre 13 a 24, 25 a 36 y 37 a 48 meses respectivamente, 37,7 en total.

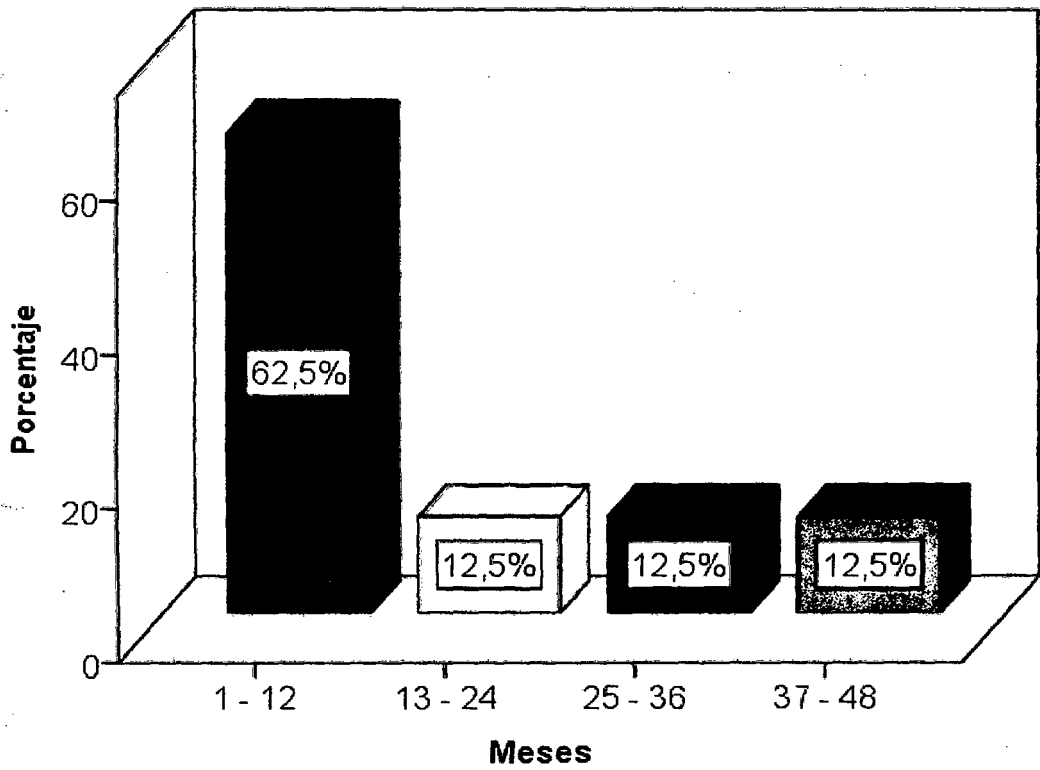
Tabla 11 Tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva en el Club Social Deportivo León de Huánuco.

Tiempo de permanencia (meses)	Frecuencia	Porcentaje
1 – 12	10	62.5
13 – 24	2	12.5
25 – 36	2	12.5
37 – 48	2	12.5
Total	16	100.0

Fuente: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés.

En la figura 11 con respecto al tiempo de permanencia se observa que el 62,5% (10) de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco fluctúa entre 1 y 12 meses, mientras que 12,5% fluctúa entre 13 a 24, 25 a 36 y 37 a 48 meses respectivamente, 37,7% en total. Esto quiere decir que el club renueva a los integrante debido al rendimiento futbolístico ascendiendo a la selección titular y por ello en la reserva se integran nuevos jóvenes, asimismo otros clubs pueden presentarles mejores ofertas para seguir jugando.

Figura 11. Tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva en el Club Social Deportivo León de Huánuco.



Para el análisis de las variables de estudio se recurrió a la estadística inferencial a través del paquete estadístico con la finalidad de analizar las diferencias estadísticas según las variables emparejadas.

Tabla 12. Media de las muestras emparejadas de las variables de estudio relacionado a los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Muestras emparejadas		Media	Desviación estándar (DS)	Media de error estándar
Par 1	Inteligencia emocional	100.8	8.1	2.0
	Afrontamiento del estrés	70.3	31.9	8.0
Par 2	Inteligencia emocional	100.8	8.1	2.0
	Edad (años)	18.7	2.3	0.6
Par 3	Inteligencia emocional	100.8	8.1	2.0
	Tiempo de permanencia (meses)	17.6	16.5	4.1
Par 4	Afrontamiento del estrés	70.3	31.9	8.0
	Edad (años)	18.7	2.3	0.6
Par 5	Afrontamiento del estrés	70.3	31.9	8.0
	Tiempo de permanencia (meses)	17.6	16.5	4.1

Fuente: Test de inteligencia emocional de BarOn y el Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE.

En el análisis de las medias del primer par se compara la IE con el afrontamiento del estrés; en ella se aprecia que la media de IE es 100.8 puntos, la DS de 8.1 con error de la media de 2; mientras que la media de

afrontamiento del estrés fue 70.3, la DS 31.9 con error de la media 8. Al comparar los datos se aprecia que la DS y el error de la media son mayores en afrontamiento del estrés; por lo que los datos de IE son menos dispersos.

En el segundo par se compara la inteligencia emocional (IE) con la edad; en ella se aprecia que la media de IE es 100.8 puntos, la DS de 8.1 con error de la media de 2; mientras que la media de la edad fue 18.7 años, con DS de 2.3 y el error de la media 0.6. Al comparar los datos se aprecia que la DS y el error de la media son mayores en la inteligencia emocional, por lo que los datos de edad son menos dispersos que el de la inteligencia emocional.

En el tercer par se compara la IE con el tiempo de permanencia; en ella se aprecia que la media de IE es 100.8 puntos, la DS de 8.1 con error de la media de 2; mientras que la media del tiempo de permanencia fue 17.6 meses, con DS de 16.5 y el error de la media 4.1. Al comparar los datos se aprecia que la DS y el error de la media son mayores en el tiempo de permanencia, por lo que los datos de IE son menos dispersos que el del tiempo de permanencia.

En el cuarto par se compara los modos de afrontamiento del estrés con la edad; en ella se aprecia que la media de modos de afrontamiento del estrés es de 70.3, con DS 31.9 y el error de la media 8; mientras que la media de la edad fue 18.7 años con DS de 2.3 y el error de la media 0.6. Al comparar los datos se aprecia que la DS y el error de la media son mayores en modos de afrontamiento del estrés, por lo que los datos de edad son menos dispersos que el de modos de afrontamiento del estrés.

En el quinto par se compara modos de afrontamiento del estrés con el tiempo de permanencia; en ella se aprecia que la media de modos de afrontamiento

del estrés es 70.3, la DS de 31.9 con error de la media 8; mientras que la media del tiempo de permanencia fue 17.6 meses, la DS 16.5 con error de la media 4.1. Al comparar los datos se aprecia que la DS y el error de la media son mayores en modos de afrontamiento del estrés, por lo que los datos de tiempo de permanencia son menos dispersos que el de modos de afrontamiento del estrés.

Prueba de Hipótesis

Para su mejor comprensión se ha dividido la tabla 13 con la letra “a” para el par 1, con la letra “b” para el par 2, con la letra “c” para el par el par 3, con la letra “d” para el par 4 y con la letra “e” para el par 5.

Hipótesis General. Promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Tabla 13a Análisis de las diferencias de las muestras de inteligencia emocional y afrontamiento del estrés de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Muestras emparejadas		Diferencias emparejadas				t	gl	P valor
		Media	DS	IC 95%				
				Inf.	Sup.			
Par 1	Inteligencia emocional - Afrontamiento del estrés	30.4	30.4	14.2	46.6	4.0	15	0.001

Fuente: Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE e Inventario del Bar-On.

La muestra del par 1 (Inteligencia emocional – afrontamiento del estrés), presenta una diferencia del promedio de 30.4 con una DS \pm 30.4; el intervalo

de confianza al 95% (IC_{95%}) indica que en un estudio similar la media aritmética de la diferencia de muestras emparejadas estará entre 14.2 y 46.6; el resultado de la prueba t para 15 grados de libertad (gl) cuyo punto crítico es 1.75 y un p valor de 0.001, indica que la probabilidad de error es de 1%; la diferencia de promedios entre ambas variables son significativas por lo que se rechaza (H₀₁) y se acepta la hipótesis de investigación (H₁₁): “Existe diferencia significativa entre la Inteligencia Emocional y el afrontamiento del estrés de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco”.

Hipótesis específica 1. Promedios de la dimensiones de la inteligencia emocional en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Tabla 13b Análisis de las diferencias de las muestras de inteligencia emocional y edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Muestras emparejadas		Diferencias emparejadas				t	gl	P valor
		Media	DS	IC 95%				
				Inf.	Sup.			
Par 2	Inteligencia emocional – Edad	82.1	7.7	77.9	86.2	42.4	15	0.000

Fuente: Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE e Inventario del Bar-On.

La muestra emparejada del par 2 (Inteligencia emocional - Edad), presenta una diferencia del promedio de 82.1, con una DS \pm 7.7; el intervalo de confianza al 95% (IC_{95%}) indica que en un estudio similar la media aritmética de la diferencia de muestras emparejadas estará entre 77.9 y 86.2; el resultado de la prueba t

42.4, para 15 grados de libertad (gl) cuyo punto crítico es 1.75 y p valor de 0.000, indica que con la probabilidad de error es del 0.0%, la diferencia de los promedios entre ambas variables son significativas, por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_{01}) y se acepta la hipótesis de investigación (H_{i1}): “Existe diferencia significativa entre el promedio de las dimensiones de la inteligencia emocional en función a la edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco”.

Hipótesis específica 2. Promedios de la dimensiones de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Tabla 13c Análisis de las diferencias de las muestras de inteligencia emocional y tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Muestras emparejadas		Diferencias emparejadas				t	gl	P valor
		Media	DS	IC 95%				
				Inf.	Sup.			
Par 3	Inteligencia emocional - Tiempo de permanencia	83.2	20.1	72.5	93.9	16.6	15	0.000

Fuente: Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE e Inventario del Bar-On.

La muestra emparejada del par 3 (Inteligencia emocional – Tiempo de permanencia), presenta una diferencia del promedio de 83.2, con una DS \pm 20.1; el intervalo de confianza al 95% (IC_{95%}) indica que en un estudio similar la media aritmética de la diferencia de muestras emparejadas estará entre 72.5 y 93.9; el resultado de la prueba t 16.6 para 15 grados de libertad (gl) cuyo punto

crítico es 1.75 y p valor de 0.000, indica que la probabilidad de error es del 0.0%, la diferencia de los promedios entre ambas variables son significativas, por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_{01}) y se acepta la hipótesis de investigación (H_{i1}): “Existe diferencia significativa entre el promedio de las dimensiones de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco”.

Hipótesis específica 3. Promedios de las escalas de modos de afrontamiento del estrés en función a la edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Tabla 13d Análisis de las diferencias de las muestras de afrontamiento del estrés y edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Muestras emparejadas		Diferencias emparejadas				t	gl	P valor
		Media	DS	IC 95%				
				Inf.	Sup.			
Par 4	Afrontamiento del estrés – Edad	51.6	31.5	34.8	68.4	6.6	15	0.000

Fuente: Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE e Inventario del Bar-On.

La muestra del par 4 (afrontamiento del estrés - Edad), presenta una diferencia del promedio de 51.6, con una DS \pm 31.5; el intervalo de confianza al 95% ($IC_{95\%}$) indica que en un estudio similar la media aritmética de la diferencia de muestras emparejadas estará entre 34.8 y 68.4; el resultado de la prueba t 6.6, para 15 grados de libertad (gl) cuyo punto crítico e 1.75 y un p valor de 0.000, indica que la probabilidad de error es del 0.0%, la diferencia de los promedios

entre ambas variables son significativas por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_{01}) y se acepta la hipótesis de investigación (H_{i1}): “Existe diferencia significativa entre el promedio de las escalas de modos de afrontamiento del estrés en función a la edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco”.

Hipótesis específica 4. Promedios de las escalas de modos de afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Tabla 13e Análisis de las diferencias de las muestras de afrontamiento del estrés y tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

Muestras emparejadas		Diferencias emparejadas					t	gl	P valor
		Media	DS	IC 95%					
				Inf.	Sup.				
Par 5	Afrontamiento del estrés - Tiempo de permanencia	52.8	34.2	34.5	71.0	6.2	15	0.000	

Fuente: Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE e Inventario del Bar-On.

La muestra del par 5 (Afrontamiento del estrés– Tiempo de permanencia), presenta una diferencia del promedio de 52.8 con una $DS \pm 34.2$; el intervalo de confianza al 95% ($IC_{95\%}$) indica que en un estudio similar la media aritmética de la diferencia de muestras emparejadas estará entre 34.5 y 71; el resultado t 6.2 para 15 grados de libertad (gl) cuyo punto crítico es 1.75 y un p valor de 0.000, indica que la probabilidad de error es de 0.0%; la diferencia de promedios entre ambas variables son significativas por lo que se rechaza la

hipótesis nula (H_{01}) y se acepta la hipótesis de investigación (H_{i1}): "Existe diferencia significativa entre el promedio de las escalas de modos de afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco".

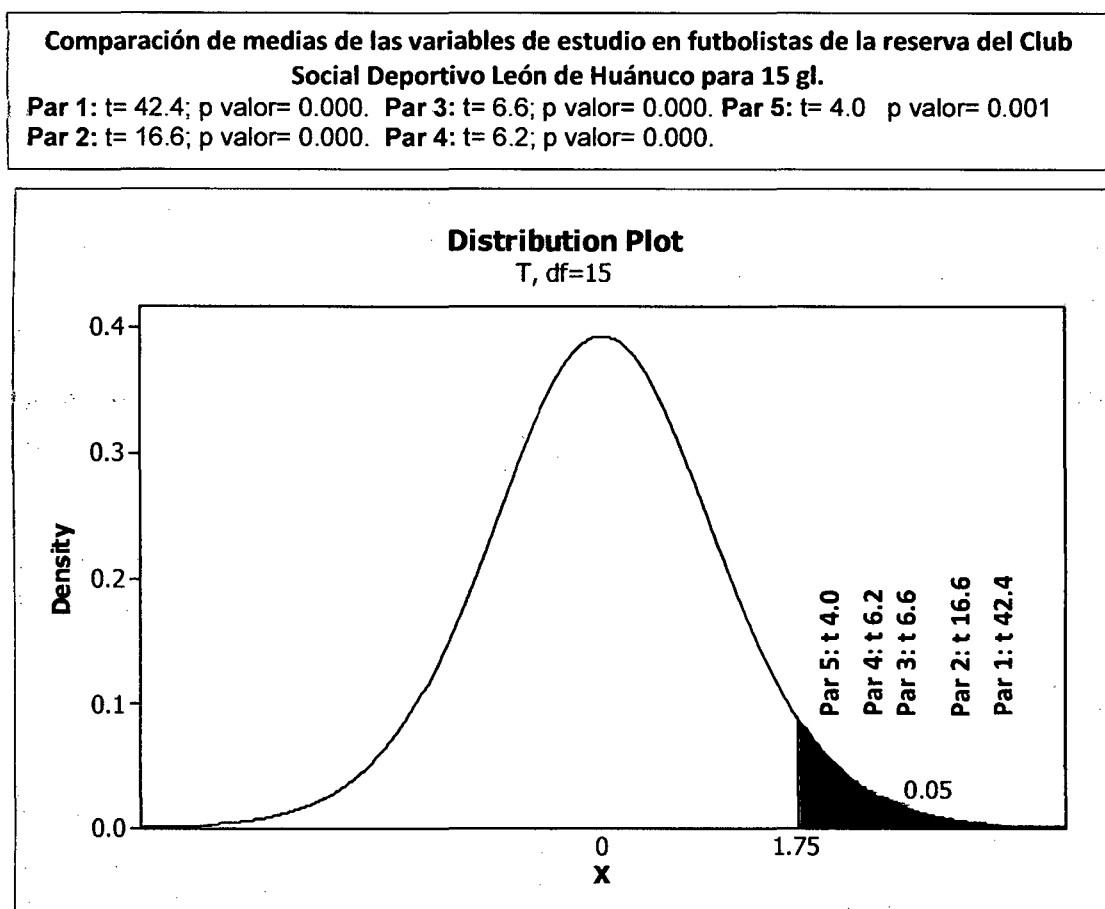


Figura 13. Comparación de los promedios de las variables de estudio relacionado a los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.

4.2. Verificación de hipótesis

Para la verificación de las hipótesis se utilizó la T de Student.

Teniendo como hipótesis específica 1: “Existe diferencias estadísticamente significativas entre los promedios de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco”, a lo que los resultados arrojan, de que la relación es significativa puesto que se obtuvo un puntaje t 4, es decir que los datos de la inteligencia emocional esta menos disperso que los de afrontamiento del estrés.

En cuanto a la hipótesis específica número 2: “Existe diferencias significativas en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.”; a lo que los resultados arrojan de que la relación es significativa entre la inteligencia emocional en función a la edad con puntajes t de 42.4, es decir que los datos de la inteligencia emocional son menos dispersos que el de la edad.

En cuanto a la hipótesis específica número 3: “Existe diferencias significativas en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco.”; a lo que los resultados arrojan de que la relación es significativa entre la inteligencia emocional en función a la edad con puntajes t de 16.4, es decir que los datos

de la inteligencia emocional son menos dispersos que el de tiempo de permanencia.

En cuanto a la hipótesis específica número 4: “Existe diferencias significativas en los promedios de los modos de afrontamiento del estrés en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco”, a lo que los resultados arrojan de que la relación es significativa entre afrontamiento del estrés en función a la edad y tiempo de permanencia con puntajes t de 6.6, es decir que los datos de afrontamiento del estrés son menos dispersos que los datos de la edad.

En cuanto a la hipótesis específica número 5: “Existe diferencias significativas en los promedios de los modos de afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco”, a lo que los resultados arrojan de que la relación es significativa entre afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia con puntajes t de 6.2, es decir que los datos de afrontamiento del estrés son menos dispersos que los datos del tiempo de permanencia.

4.3. Discusión de resultados

No se han encontrado investigaciones que trabajen con ambas variables de estudio ni la población de esta investigación; sin embargo, existen investigaciones en poblaciones distintas con al menos una de las variables trabajadas.

En nuestra investigación se encontró que el nivel de la Inteligencia Emocional en los futbolista de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es **bajo** con el 75% (12); resultado que difiere con las investigaciones de Contreras, Barbosa y Espinosa (2010) investigación titulada: "Personalidad, inteligencia emocional y afectividad en estudiantes universitarios de áreas empresariales" y Salvador (2010) quien investigó la "Relación de la inteligencia emocional en el liderazgo del equipo directivo en las instituciones educativas de la zona de Canto Grande, UGEL N° 05 del Distrito de San Juan de Lurigancho- 2010". Teniendo como resultado en ambas investigaciones una inteligencia emocional Promedio tanto en los universitarios como en los directivos.

Con respecto a los estilos del afrontamiento del estrés, los futbolista de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco suelen usar el estilo enfocado en la emoción, estilo también empleado por la población de médicos según los resultados de la investigación "Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar" de París y Omar (2009). Sin embargo, en Colombia Espinoza, Contreras y Esguerra (2009) en su investigación "Afrontamiento al Estrés y modelos psicobiológicos de la personalidad en estudiantes universitarios de la Universidad Santo Tomás", encontró que los estudiantes universitarios suelen usar estrategias activas es decir el estilo orientado en el problema.

Fernández (2011) quien realizó la investigación "Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de

enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional” encontrando estrategias como aceptación de la responsabilidad, reinterpretación positiva y afrontamiento activo, estrategias diferentes a las encontradas en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco y siendo reinterpretación positiva y desarrollo personal, búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soporte emocional. Asimismo emplean estilos enfocados en la emoción al igual que en la investigación de Cabanach, et al (2010) donde los estudiantes varones suelen enfrentar al problema enfocándose en la emoción como es la reevaluación positiva, esto posiblemente porque las edades de la muestra de Cabanach oscilan entre 18 a 51 años y mayoría de la muestra trabajada en esta investigación se encuentra entre 16 a 20 años de edad.

Por otro lado, debido a la poca información con respecto a las variables de estudio de esta investigación, Arredondo en el año 2008 encontró en su investigación titulada Inteligencia Emocional y Clima Organizacional en el personal del Hospital “Félix Mayorca Soto”; que no existe correlación directa entre la inteligencia emocional y el clima organizacional, sin embargo, se encuentra que la Inteligencia Emocional participa indirectamente en el clima organizacional, en otra investigación realizada en el año 2007 con alumnos del 5to de secundaria con respecto a la influencia de desastres naturales en la inteligencia emocional se encontró de que no existe influencia significativa a sus componentes entre los estudiantes varones y mujeres de la ciudad de Pisco y Lima.

En nuestra investigación se encontró que la Inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés se diferencian significativamente, es decir que los datos de la inteligencia emocional se encuentran menos dispersos que el de los modos de afrontamiento, lo que indica que los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco se asemejan un poco más en su Inteligencia emocional que en sus modos de afrontar el estrés, en otras palabras los jugadores de la reserva son muy emocionales, temperamentales lo cual les lleva al poco control emocional, algo que se refleja no solo en el Club estudiado sino en los diferentes Clubes Deportivos Peruanos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El nivel predominante de la Inteligencia Emocional en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es bajo.
- El estilo predominante del afrontamiento del estrés en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es enfocado en la emoción.
- El componente predominante de la Inteligencia emocional en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es ánimo general.

- El modo predominante del afrontamiento del estrés en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es reinterpretación positiva y desarrollo personal.
- La diferencia en los promedio de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo de León de Huánuco es significativa con t 4.0
- La diferencia en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es significativa con t 42.4
- La diferencia en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es significativa con t 16.6
- La diferencia en los promedios de modos de afrontamiento del estrés en función a la edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es significativa con t 6.6

- La diferencia en los promedios de los modos de afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es significativa con $t = 6.2$

5.2. Sugerencias y recomendaciones

A la Federación Nacional de Fútbol

- Siendo la máxima autoridad en el fútbol Peruano, exigir a los clubs una preparación integral (físico, técnico, táctico y psicológico) de los jugadores.
- A la contratación de profesionales en Psicología para los diferentes clubes de primera división, segunda división y liguitas de Copa Perú.

Al Club Social Deportivo León de Huánuco

- Enfatizar en una preparación integral – físico, técnico, táctico y psicológico – de los futbolistas de la reserva.
- La preparación integral debe ser para todas las categorías que existen dentro del Club Social Deportivo León de Huánuco.
- La contratación de un profesional en psicología para un mejor trabajo en desarrollo del de los jugadores.

A la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”

- A la facultad de educación; que en su syllabus consideren incorporar cursos sobre el desarrollo de la Inteligencia emocional

en los niños, adolescente y jóvenes; curso que debe ser dictado por un Psicólogo.

- A la Facultad de Educación, especialidad Educación Física a realizar investigaciones en su campo, teniendo en cuenta el factor psicológico.

A la Facultad de Psicología

- A los estudiantes, que incursionen en diferentes áreas que permitan optimizar el desempeño en varios contextos, como el deporte.
- Que se apertura en el plan de estudios como curso lectivo, Psicología del Deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abanto, Z; Higuera, L y Cueta, J. (2000). *"Inventario de cociente emocional de Baron – ICE Bar-On"*. Primera edición. Perú
- Alava, C. (2000). *"Psicología de las emociones y actitudes"* (1ra. ed.). Perú.: San Marcos.
- Anastasi, A (1988). *"Prueba Psicológica"* (6ta ed.) Nueva York. Macmillan Publishing Comany.
- Anguera, M (1999). *"Observación en la escuela: Aplicaciones"*. Barcelona. Univers.
- Anthropos: Revista de Documentación Científica de la cultura. Sociedad Urbana y Salud: Nuevas ideas y planteamientos Nº 118-119 marzo –abril, 1991. Editorial La producción social de la salud y la enfermedad.
- Atko, V. (2003) *"Análisis y control del rendimiento deportivo"*. (1ra ed.). España. Paidotribo
- Berger, K. (2008) *"Psicología del desarrollo: Adultez y Vejez"*. (7ª ed.). España.: Editorial Medica Panamericana.
- Caballo, V.E. (1998). *Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos*, 2. Madrid, España: Siglo XXI.
- Cabanach, R.; Fariña, F.; Freire, C.; Gonzáles, P y del Mar Ferradás (2010). *"Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres"* de la Universidad de Vigo. España
- Cassaretto, M. y Paredes, R. (2006). *"Afrontamiento a la enfermedad Crónica: estudio en pacientes con insuficiencia renal crónica terminal"*. Revista de Psicología de la Universidad Pontífice Católica. Perú: Fondo.
- Castaño, E. y León, B. (2010). *"Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal"* de la Universidad de Almería. España.
- Chuquiyaui Mallqui, M. y Loloy Laurencio, N. (2012) *"Estudio Comparativo de la Inteligencia Emocional en un muestra de niños del sexto grado en la"*

zona urbana y rural de Huánuco - 2011" tesis para optar el grado de Licenciada en psicología de la Universidad nacional Hermilio valdizan.

Contreras, F., Barbosa, D., Espinosa, J. (2010) *"Personalidad, inteligencia emocional y afectividad en estudiantes universitarios de áreas empresariales"*

Cox, R (2009) *"Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones"*. (6ta ed.). España.: Editorial Médica Panamericana.

Diccionario Enciclipédico (1996), Ediciones Trébol. Colombia.: Editorial Lexus.

Endler, N.S., y Parker, J.D.A. (1990). *"Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology"*, 58, 844-854.

Espinosa, J; Contreras, F. y Esguerra, G. (2009). *"Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios"*. Universidad Santo Tomás. Colombia.

Felipe, E y León, B. (2010) *"Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal"*. Universidad de Extremadura. España.

Fernández Abascal EG (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En EG Fernández Abascal, F Palmero, M Chóliz y F Martínez: *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 189-206). Madrid: Pirámide.

Fernández, A (2009) *"Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional"*. España.

Fernández, R (2011) *"Inteligencia emocional y satisfacción laboral en el personal administrativo de una institución de educación superior privada en Lima Metropolitana"*, de la Universidad Mayor de San Marcos. Perú.

Gabel, R. (2005). *"Inteligencia Emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales"*. Lima, Universidad ESAN - (Serie Documentos de Trabajo n°16).

- García, A y Remor (2011) *“Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años”*. Bogotá.
- García, A y Vicens, P (1995), *“Cooperación y Rendimiento en un Equipo Deportivo”*. España.
- García, A. (2010) Artículo: *“El Psicología del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros”* Vol. 31, núm. 3, septiembre-diciembre. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. España.
- Garry, M (2008) *“Psicología del deporte: Guía práctica del análisis conductual”*. (3ra ed.). España.: Pearson Educación.
- Goleman, D. (2008) *“Inteligencia Emocional”*. Septuagésima edición. España.: Kairós, S.A.
- González Hernández, J. (2007) .su artículo *“Herramientas Aplicadas al Desarrollo de la Concentración en el Alto Rendimiento Deportivo”*. España.
- Grosser, M y Starischka, S (1988) *“Test de condición física”* España.: Martínez Roca
- Hernández Sampieri, R; Fernández Collado y Pilar Baptista L. (2010) *“Metodología de la Investigación”*. México D.F: Editorial McGRAW-HILL.
- “Influencia del desastre natural del 2007 en la inteligencia emocional de estudiantes de 5to de secundaria de la ciudad de pisco y Lima”*. (2010) Perú.
- Jaenes, J.; Bohórquez, M; Caracuel, J y López; A. (2012). *“Estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto”* de la Universidad de Murcia. España.
- Jaimes, M. (2011) *“Estilos de pensamiento e inteligencia emocional en estudiantes de psicología de dos universidades públicas”*. Universidad Mayor de San Marcos. Perú.

- Lazarus, R. (1993). "Coping theory and research: Past, present and future". *Psychosomatic Medicine*, 55, 237 -247.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). "Stress, appraisal and coping". New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). "Estrés y procesos cognitivos". Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R.S. y Folkman S. (1991) "Estrés y procesos cognitivos". México: Martínez Roca
- Lazo Paucar, N.; Rojas Huaruco, J. (2012) "Efecto del programa "Manejando mis Emociones" en la Inteligencia Emocional en un grupo de niños de la Aldea San Juan Bosco – Huánuco - 2010" tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología de la Universidad nacional Hermilio valdizan.
- León, J (2010). "Inteligencia Emocional y Motivación en el Deporte" Tesis para optar el grado de Doctor en Formación del Profesorado. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Lev Vigotsky (s/a) "Teoría de las emociones: Estudio histórico - psicológico". Editorial Alka. España
- Linares, R (2009) "Psicología del deporte: la ventaja deportiva psicológica: Una mirada distinta". (1ra ed.) Argentina. Brujas.
- Martínez, A; Piqueras, J E inglés, C. (s/a) "Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés". España
- Matheny, K.B., Aycock, D.W., Pugh, J.L., Curlette, W.L. & Silva-Cannella, K.A. (1986). Stress Coping: a Qualitive and Quantitive Synthesis with Implications for Treatment. *Counselling Psychologist*, 14, 499-549.
- Mayorca, F. (2008) "Inteligencia Emocional y Clima Organizacional en el personal del Hospital"; Universidad Mayor de San Marcos. Perú.
- Mok, E. & Tam, B. (2001). Stressors and Coping Methods among Chronic Haemodialysis Patients in Hong Kong. *Journal of Clinical Nursing*, 10, 503-511.

- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J. y Valiente, M. (2003). *“Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. Cuadernos de Psicología del Deporte”, 3 (2), 17-30.* Williams, C.A. y James, D.V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. London: Routledge. Orlick y Partington, 1988; Partington y Shanghi, 1992
- Nava, C; Vega, C y Soria, R. (2009) *“Escalas de modos de afrontamiento: consideraciones teóricas y metodológicas”*. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Es un artículo psicométrico. México.
- Noya Iñape, k.; Santiago Valentín, B. y Tucto Martín; F. (2013) *“Relación entre rendimiento académico e inteligencia emocional, en una muestra de estudiantes del tercio superior de ciencias de la salud UNHEVAL – Huánuco 2011-I”*. Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología de la Universidad nacional Hermilio valdizan.
- Ortiz, F. (2007) *“Vivir sin estrés”*. Editorial Pax México. Primera edición. México.
- Quintana, M., Cerezo D., Peinado, P. s.a. *“Diseño y validación de un cuestionario socio-emocional para jóvenes futbolistas de élite”*. Universidad Politécnica de Madrid. España.
- Reeve, J. (1994) *“Motivación y emoción”* (1ra ed.). España.
- Revista El Bocón TGI Latina, 2006.
- Riveros, P. (2011) *“Relación entre Inteligencia Emocional y clima social familiar en alumnos del 1ero. al 5to. de secundaria de la zona este de Lima”, de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Perú.*
- Salazar, N. (2011) *“Comparación de los índices de interacción de los componentes de la inteligencia emocional y los factores de la satisfacción laboral”* Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Perú.
- Salvador, A. (2010) *“Relación de la inteligencia emocional en el liderazgo del equipo directivo en las instituciones educativas de la zona de Canto Grande, UGEL N° 05 del Distrito de San Juan de Lurigancho”*. Universidad Mayor de San Marcos. Perú.

Sanchez, H. y Reyes, C. (2006). *“Metodología de la Investigación”*. Perú.: Visión Universitaria.

Sandin B, Chorot P, Santed MA y Jiménez MP (1995). Trastornos psicósomáticos. En A Belloch, B Sandín y F Ramos (Eds.). *Manual de psicopatología* (pp. 401-469). Madrid: Interamericana.

Valderrama Torres, E. (2003) *“Relación entre la imagen corporal y las estrategias de afrontamiento en mujeres mastectomizadas”* tesis para optar el grado de Licenciada en psicología de la Universidad Mayor de San Marcos.

Vargas, S.; Herrera, G.; Rodríguez, L. y Sepúlveda, G. (2010). *“Confiabledad del Cuestionario Brief COPE Inventory en Versión en español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno”*. Colombia.

Wahl, A., Hanestad, B., Wiklund, I. & Poum, T. (1999). Coping and Quality of Life in Patients with Psoriasis. *Quality of life Research*, 8, 427-433.

WEBGRAFÍA

<http://www.huanuco.com/departamento/datos-generales/>

<http://www.rpd-online.com/>

<http://www.paidotribo.com/pdfs/621/621.0.pdf>

<http://books.google.com.pe/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ei=DFN9UdmxN5i14AOQnYHIAg&ved=0CDAQ6AEwAA#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false>

<http://www.huanuco.com/departamento/datos-generales/>

<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/descargas/Inteligencia%20emocional.pdf>

<http://www.esan.edu.pe/publicaciones/2009/12/07/DocTrab16.pdf>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Dribbling>

http://books.google.com.pe/books?id=TjAcxUTpeUgC&pg=PT60&dq=teorias+del+estres&hl=es419&sa=X&ei=uS8KVOiDL5enggTz34HgCA&redir_esc=y#v=onepage&q=teorias%20del%20estres&f=false

ANEXO

11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación de que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otros tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.

41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mi mismo(a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y a perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.

70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé como mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy
86. Tengo reacciones fuertes, intensas, que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy muy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible ante los sentimientos de las otras personas.

99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.

128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

NOMBRES Y AP:

EDAD:

SEXO: (M) (F)

TIEMPO EN EL CLUB:

Indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas: SIEMPRE: SI
NUNCA: NO

N°	ITEM	SI	NO
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8	Aprendo a convivir con el problema.		
9	Busco la ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.		
15	Elaboro un plan de acción		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.		
20	Trato de ver el problema en forma positiva.		

21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.		
22	Deposito mi confianza en Dios.		
23	Libero mis emociones.		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25	Dejo de perseguir mis metas.		
26	Hago otras cosas o miro televisión para pensar menos en el problema.		
27	Hago paso a paso lo que tengo que hacer.		
28	Me pongo a pensar que acciones debo realizar para solucionar el problema.		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33	Aprendo algo de la experiencia.		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.		
36	Siento mucha alteración emocional y los expreso a otros.		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.		
40	Yo mismo tengo que controlar el problema.		
41	Busco la mejor manera de controlar el problema.		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.		
43	Evito hacer algo demasiado pronto.		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46	Trato de actuar mejor a consecuencia de la experiencia.		
47	Acepto que el problema ha sucedido.		
48	Rezo más de lo usual.		
49	Me altero emocionalmente y estoy atento al problema.		
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real".		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.		
52	Duermo más de lo usual.		



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN -HUANUCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DECANATO



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

En la ciudad universitaria de Cayhuayna, a los...15...días del mes de diciembre del 2015, siendo las 11:00 a, se reunieron en la Sala de Graduaciones de la Escuela de Post Grado, Aula 104, los Miembros integrantes del Jurado Examinador de la Tesis titulada: **“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LA RESERVA DE UN CLUB SOCIAL DEPORTIVO DE FUTBOL PROFESIONAL DE HUANUCO – 2013”**, de la Bachiller en Psicología MARY CARMELINA LASTRA MARTEL, procediendo a dar inicio al acto de sustentación de tesis, para el otorgamiento del título de Licenciado en Psicología, siendo los Miembros del Jurado los siguientes:

- . Dr. ENRIQUE SUERO ROJAS **PRESIDENTE**
- . Psic. LEO CISNEROS MARTINEZ **SECRETARIO**
- . Psic. GABRIEL COLETTI ESCOBAR **VOCAL**

Finalizada la sustentación de la tesis, se procedió a deliberar y verificar la calificación, habiendo obtenido las notas y el resultado siguiente:

GRADUANDOS	1° Miembro	2° Miembro	3° Miembro	Prom. Final
LASTRA MARTEL MARY CARMELINA	17	17	17	17

OBSERVACIONES:

.....

Se da por concluido, el Acto de Sustentación de la Tesis a horas 12:30, en fe de lo cual firmamos.

.....
PRESIDENTE

.....
SECRETARIO

.....
VOCAL