



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

Especialidad: Ciencias Sociales y Turismo

Inteligencia emocional y salud mental en estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Privada “Avantgard”, Huaura, 2023

Tesis

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Nivel Secundaria
Especialidad: Ciencias Sociales y Turismo**

Autor

Junnior Alberto Huaman Flores

Asesor

Dr. Eustorgio Godoy Benavente Ramirez

Huacho – Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

Especialidad: Ciencias Sociales y Turismo

INFORMACION DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Junnior Alberto Huaman Flores	47407032	19 DE SETIEMBRE DE 2024
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Eustorgio Godoy Benavente Ramirez	15646678	0000-0001-8791-0987
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CODIGO ORCID
Dra. Delia Violeta Villafuerte Castro	15744241	0000-0002-7442-467X
Dr. Manuel Alcides Changana Garcia	15741036	0000-0001-9224-9265
Lic. Ysmelda Farro Lucas	15593761	0000-0002-4185-1261

Junnio Alberto Huaman Flores 2024-064628

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA I...

- Quick Submit
- Quick Submit
- Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3002884911

Fecha de entrega

9 sep 2024, 11:04 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

11 sep 2024, 9:46 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS_HUAMAN_FLORES_-_UI.pdf

Tamaño de archivo

1.3 MB

73 Páginas

17,697 Palabras

100,039 Caracteres



Página 2 of 82 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3002884911

17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 8% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A todos aquellos que lo hicieron posible.

AGRADECIMIENTO

A los que aún están presentes

ÍNDICE

DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	6
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1 Descripción de la realidad problemática	12
1.2 Formulación del problema	14
1.2.1 Problema general	14
1.2.2 Problemas específicos	14
1.3 Objetivos de la investigación	15
1.3.1 Objetivo general	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4 Justificación de la investigación	15
1.5 Delimitaciones del estudio	16
1.6 Viabilidad del estudio	16
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1 Antecedentes de la investigación	17
2.1.1 Investigaciones internacionales	17
2.1.2 Investigaciones nacionales	22
2.2 Bases teóricas	29
2.3 Definición de términos básicos	42
2.4 Hipótesis de investigación	44
2.4.1 Hipótesis general	51
2.4.2 Hipótesis específicas	44
2.5 Operacionalización de las variables	45

CAPÍTULO III	47
METODOLOGÍA	47
3.1 Diseño metodológico	47
3.2 Población y muestra	47
3.2.1 Población	47
3.2.2 Muestra	47
3.3 Técnicas de recolección de datos	48
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información	48
CAPÍTULO IV	49
RESULTADOS	49
4.1 Análisis de resultados	49
4.2 Contrastación de hipótesis	58
CAPÍTULO V	62
DISCUSIÓN	62
5.1 Discusión de resultados	62
CAPÍTULO VI	64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
6.1 Conclusiones	64
6.2 Recomendaciones	65
REFERENCIAS	66
7.2 Fuentes bibliográficas	66
ANEXOS	71

RESUMEN

La investigación se realizó con el propósito de evidenciar la conexión entre la inteligencia emocional y la salud mental en estudiantes de primer año de secundaria de la institución educativa privada "Avantgard" en Huaura, durante el año 2023. Se adoptó un diseño no experimental de tipo correlacional, con un enfoque cuantitativo y un corte transversal. Para el análisis de los datos, se utilizó el software SPSS, con el objetivo de validar la hipótesis planteada.

Durante el desarrollo del estudio, se examinaron los conceptos de las variables involucradas, las cuales fueron posteriormente sometidas a un análisis estadístico. Los resultados obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman mostraron que no existía una correlación significativa entre las variables analizadas.

La investigación también investigó la relevancia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo, subrayando que un alto nivel de esta habilidad puede favorecer un mejor bienestar emocional y, por ende, una salud mental más sólida. Se argumentó que la inteligencia emocional es fundamental para el desarrollo de competencias como el control de impulsos, la motivación y las relaciones interpersonales, aspectos esenciales para el éxito académico y personal de los estudiantes.

El marco teórico presentado en el capítulo I de la investigación incluyó una descripción exhaustiva del problema, antecedentes pertinentes, así como los objetivos y la justificación del estudio. En el capítulo II, se establecieron las bases teóricas sobre la inteligencia emocional, mientras que el capítulo III se centró en la metodología, detallando el tipo de investigación, la población y muestra, los instrumentos utilizados y el procedimiento seguido para el análisis de datos.

En conclusión, la investigación no solo proporcionó información valiosa sobre la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria, sino que también buscó contribuir al conocimiento en el campo de la psicología educativa, beneficiando tanto a los alumnos como a los profesionales y docentes, al ofrecer una visión más clara sobre la influencia de la inteligencia emocional en la salud mental de los jóvenes.

Palabras clave: Inteligencia emocional, salud mental, autoconciencia, autorregulación, motivación, somatización, ansiedad, disfunción social, depresión.

ABSTRACT

The research was carried out with the purpose of demonstrating the connection between emotional intelligence and mental health in first-year high school students of the private educational institution "Avantgard" in Huaura, during the year 2023. A non-experimental design was adopted. correlational, with a quantitative approach and a cross section. For data analysis, SPSS software was used, with the objective of validating the proposed hypothesis.

During the development of the study, the concepts of the variables involved were examined, which were subsequently subjected to a statistical analysis. The results obtained using Spearman's Rho coefficient showed that there was no significant correlation between the analyzed variables.

The research also investigated the relevance of emotional intelligence in the educational field, highlighting that a high level of this skill can promote better emotional well-being and, therefore, stronger mental health. It was argued that emotional intelligence is essential for the development of skills such as impulse control, motivation and interpersonal relationships, essential aspects for the academic and personal success of students.

The theoretical framework presented in Chapter I of the research included a comprehensive description of the problem, relevant background, as well as the objectives and justification of the study. In chapter II, the theoretical bases on emotional intelligence were established, while chapter III focused on the methodology, detailing the type of research, the population and sample, the instruments used and the procedure followed for data analysis.

In conclusion, the research not only provided valuable information about emotional intelligence in high school students, but also sought to contribute to knowledge in the field of educational psychology, benefiting both students, professionals and teachers, by offering a vision clearer about the influence of emotional intelligence on the mental health of young people.

Key words: emotional intelligence, mental health, self-awareness, self-regulation, motivation, somatization, anxiety, social dysfunction, depression.

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional se ha establecido como un concepto fundamental en la psicología moderna, definiéndose como la habilidad de una persona para identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, así como para reconocer y manejar las emociones de los demás. Este término adquirió notoriedad en la década de 1990 gracias a Daniel Goleman, quien sostuvo que la inteligencia emocional juega un papel vital en el ciclo de éxito y fracaso, tanto en lo personal como en lo profesional. Por su parte, la salud mental, entendida como un estado de bienestar que permite a las personas afrontar desafíos y contribuir a la comunidad, ha sido objeto de numerosas investigaciones debido a su influencia en la calidad de vida. Con el aumento del interés en la inteligencia emocional, la salud mental ha recibido mayor atención. No obstante, a pesar de que la literatura revisada sugiere en gran medida una relación positiva entre la inteligencia emocional (IE) y la salud mental (SM), este estudio no halló evidencia de interconexión entre las dos variables analizadas. Este resultado sugiere la posibilidad de que existan mecanismos que medien o moderen la relación entre estas dimensiones, indicando la necesidad de un enfoque más exhaustivo en futuras investigaciones. La introducción de este estudio revisó brevemente la base teórica de la IE y la SM, además de examinar investigaciones previas para formular preguntas y objetivos de investigación claros. La intención era abordar estas complejas medidas con mayor claridad y profundidad. A través de un análisis minucioso de estudios anteriores, se buscó establecer un marco que permita comprender mejor cómo la inteligencia emocional puede afectar la salud mental, a pesar de los resultados contradictorios encontrados en esta investigación específica. Se concluyó que es esencial seguir explorando esta relación, considerando factores adicionales que podrían influir y ofrecer una visión más completa sobre el impacto de la inteligencia emocional en el bienestar psicológico.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El mundo, y en particular nuestro país, se enfrenta a situaciones complejas, atravesando una crisis que afecta principalmente al ámbito económico y sus repercusiones políticas y sociales. La llegada de la pandemia de COVID-19 agravó estos problemas, y actualmente nos encontramos en una etapa post-pandemia en la que las secuelas de lo vivido aún son evidentes. En este trabajo de investigación, abordaremos temas relacionados con la salud mental y la inteligencia emocional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) había advertido que los problemas de salud mental se convertirían en la principal causa de discapacidad a nivel mundial para el año 2030. Este pronóstico reflejaba el impacto significativo que los trastornos mentales tienen en la sociedad y su tendencia al alza. La OMS también proporcionó datos alarmantes que subrayaban la magnitud de la crisis de salud mental, estimando que 1 de cada 4 personas experimentaría un trastorno mental a lo largo de su vida y que estos trastornos representaban el 12,5% de todos los problemas de salud, superando incluso las cifras de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Además, se informó que aproximadamente el 1% de la población mundial desarrollaría alguna forma de esquizofrenia a lo largo de su vida. Un hallazgo preocupante reveló que el 50% de los problemas de salud mental en adultos comenzaban antes de los 14 años, y que el 75% de estos problemas se manifestaban antes de los 18. A pesar de la gravedad de la situación, entre el 35% y el 50% de las personas afectadas no recibían tratamiento o el tratamiento que recibían no era adecuado.

La OMS estimaba que 450 millones de personas en todo el mundo sufrían de problemas de salud mental que afectaban gravemente su calidad de vida. Más de 300 millones de individuos vivían con depresión, una condición que había aumentado en un 18,4% entre 2005 y 2015. Además, cerca de 800.000 personas se suicidaban cada año, lo que la convertía en la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años.

Estos datos subrayan la necesidad urgente de priorizar la salud mental a nivel global, tanto en términos de prevención como de tratamiento. En respuesta a esta situación, la OMS instó a los países a acelerar la implementación del Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, que establece metas y recomendaciones para transformar la forma en

que se aborda la salud mental en todo el mundo. La organización busca promover un enfoque más integral y efectivo para enfrentar esta creciente crisis.

En 2023, la Confederación de Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña informaron que un número significativo de mujeres había experimentado problemas de salud mental. En particular, se reveló que el 59,1% había sufrido ataques de ansiedad, el 48,0% había enfrentado episodios de depresión, el 44,7% había experimentado ansiedad prolongada, el 11,3% había cometido autolesiones y el 17,0% había tenido pensamientos o intentos de suicidio.

El informe también destacó que las personas de entre 18 y 34 años reportaron niveles aún más altos de estos trastornos. En este grupo, el 73,4% de los jóvenes de 18 a 24 años y el 63,3% de aquellos de 25 a 34 años habían sufrido ataques de ansiedad. En cuanto a la depresión, el 56,2% de los más jóvenes y el 47,4% de los mayores habían experimentado esta condición. La ansiedad prolongada afectó al 56,5% de los jóvenes de 18 a 24 años y al 46,4% de los de 25 a 34 años.

Particularmente alarmante fue la incidencia de ideación o intentos de suicidio y autolesiones en el grupo de 18 a 24 años, donde el 31,8% había considerado el suicidio y el 30,7% había intentado autolesionarse.

Además, el informe reveló que las personas del colectivo LGTB reportaron tasas aún más elevadas de problemas de salud mental. En este grupo, el 64,9% había sufrido ataques de ansiedad, el 55,4% había enfrentado depresión, el 48,2% había experimentado ansiedad prolongada, el 19,5% había cometido autolesiones y el 32,1% había tenido pensamientos o intentos de suicidio.

Estos hallazgos resaltan la creciente preocupación por la salud mental en diversos grupos demográficos, enfatizando la urgente necesidad de atención y recursos adecuados para abordar estos problemas. La información proporcionada por la Confederación de Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña fue esencial para comprender la magnitud de la crisis de salud mental y la necesidad de implementar políticas efectivas para su tratamiento y prevención.

Según el Dr. Jarbas Barbosa, Director de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la pandemia de COVID-19 ha tenido un fuerte impacto negativo en la salud mental de las personas en las Américas, con serias consecuencias en nuestras vidas, economías y comunidades. El Dr. Barbosa hace un llamado urgente a las autoridades políticas para que prioricen la salud mental con el fin de abordar su agravamiento, reafirmando lo planteado previamente por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En el caso de Perú, el Ministerio de Salud (Minsa) reportó más de un millón de casos de salud mental entre enero y septiembre de 2023, lo que demuestra que los problemas de salud mental son una realidad en nuestro país y que, por el contrario, están avanzando de manera constante. Por su parte, la empresa de investigación IPSOS reveló que, en 2023, el 64% de los peruanos conectados dijeron haberse sentido deprimidos al punto de sentirse tristes o desamparados casi todos los días durante un par de semanas o más, mientras que el 58% reportó haberse sentido estresado al punto de no poder ir a trabajar por un período.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿De qué manera la IE se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

PE1: ¿De qué manera la autoconciencia se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?

PE2: ¿De qué manera la autorregulación se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?

PE3: ¿De qué manera la motivación se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?

PE4: ¿De qué manera la empatía se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?

PE5: ¿De qué manera la habilidad social se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Demostrar de qué manera la IE se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023

1.3.2 Objetivos específicos

OE1: Determinar de qué manera la autoconciencia se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

OE2: Determinar de qué manera la autorregulación se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

OE3: Determinar de qué manera la motivación se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

OE4: Determinar de qué manera la empatía se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

OE5: Determinar de qué manera la habilidad social se relaciona con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

1.4 Justificación de la investigación

Justificación Teórica

El propósito de esta investigación es analizar en el conocimiento de habilidad social y salud mental, esto con el objetivo de brindar fundamentos que justifiquen la relación que existe entre ambos.

Justificación practica

La investigación aportará evidencias sobre la importancia y su relación entre las habilidades sociales y la salud mental, esto nos permitirá tener un mejor panorama de estos dos aspectos tan importantes para el desarrollo de los estudiantes. Además, resultará

beneficioso porque permitirá a la institución conocer más de cerca la situación de los estudiantes y poder tomar las medidas correspondientes. Finalmente, servirá de guía y orientación para otros similares.

Justificación Metodológica

La siguiente investigación se justifica en lo metodológico porque se apreciara la relación existente entre la IE y la SM, además, al finalizar el estudio se podrá demostrar su validez y confiabilidad, teniendo como recomendaciones el abordaje de los problemas con estrategias que la prevengan y promuevan mejores condiciones de desarrollo grupal e individual.

1.5 Delimitaciones del estudio

- Se trabajará con los estudiantes de 1° grado de secundaria, año lectivo 2023 de la IEP AvantGard que cuenta con seis sedes en lima, este trabajo se hizo en la sede Huaura.
- El desarrollo temático se limita al propósito de la investigación
- Metodológicamente se limitará al alcance correlacional

1.6 Viabilidad del estudio

- Porque el investigador se compromete a iniciar la investigación y concluirla en el tiempo establecido.
- Porque se cuenta con los recursos financieros para solventar los gastos del trabajo de investigación.
- Porque se cuenta con la información que servirá para desarrollar ambas variables de estudio.
- Porque se cuenta con el tiempo necesario para realizar la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

SOBRE SALUD MENTAL

Palencia, Pérez y Pineda (2018) realizaron un estudio en El Salvador con el objetivo de determinar la prevalencia de trastornos de salud mental en pacientes de entre 20 y 59 años que asistieron a la UCSF San José Los Sitios durante mayo y junio de 2018. Este estudio fue de carácter descriptivo y transversal, basado en una muestra de 94 individuos, y se centró en la población de San José Los Sitios dentro del rango de edad mencionado.

Uno de los hallazgos más relevantes fue que el 34% de los participantes presentaba trastornos de salud mental, siendo los síntomas somáticos el problema más común en ambos sexos. La franja etaria más afectada fue la de 30 a 39 años, y se observó que la mayoría de los participantes, tanto hombres como mujeres, estaban casados.

La investigación también reveló que la ocupación predominante entre las mujeres era el trabajo doméstico, mientras que los hombres tenían mayor representación en empleos formales. En términos educativos, el nivel más común para las mujeres era la escuela primaria, mientras que para los hombres era la secundaria. Además, se identificó que la hipertensión arterial crónica era el antecedente patológico más frecuente en esta población.

Los resultados de este estudio proporcionaron una visión clara sobre la prevalencia de trastornos de salud mental en un grupo demográfico específico en El Salvador. La información recopilada fue esencial para comprender mejor los problemas de salud mental en la región y resaltar la necesidad de intervenciones adecuadas. Este tipo de investigaciones son fundamentales para abordar la salud mental de manera integral, ya que permiten a los profesionales diseñar estrategias efectivas que mejoren la calidad de vida de los pacientes afectados. Así, el estudio de Palencia, Pérez y Pineda contribuyó a identificar áreas prioritarias para la atención en salud mental en la comunidad.

Muñoz, Mayorga y Jiménez (2023) llevaron a cabo un estudio titulado "Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile", con el objetivo de examinar la relación entre estas variables en estudiantes de una universidad en esa región. Para ello, utilizaron cuatro instrumentos: un cuestionario sociodemográfico y escalas de depresión, ansiedad y estrés; satisfacción vital; y autoestima. Participaron 452 estudiantes, hombres y mujeres de entre 18 y 24 años, de diversas carreras universitarias.

Los resultados revelaron que los estudiantes con mayores problemas de salud mental presentaban niveles más bajos de autoestima y satisfacción vital. Además, se observó que las mujeres eran más propensas que los hombres a experimentar problemas de salud mental. Este hallazgo subrayó la importancia de abordar la salud mental en el contexto universitario, considerando que los estudiantes atraviesan una etapa evolutiva vulnerable a estos trastornos.

El estudio proporcionó una visión integral sobre cómo la salud mental, la autoestima y la satisfacción vital están interrelacionadas en los jóvenes universitarios. Los investigadores enfatizaron que la salud mental es un factor crucial que influye en la calidad de vida de los estudiantes, y que la baja autoestima y la insatisfacción vital pueden ser consecuencias de problemas de salud mental no tratados.

La investigación contribuyó a la comprensión de la salud mental en el ámbito universitario, sugiriendo la implementación de programas de apoyo psicológico y emocional para los estudiantes, a fin de mejorar su bienestar general y desempeño académico y personal. Los hallazgos también instaron a las instituciones educativas a prestar más atención a la salud mental de sus estudiantes, promoviendo un ambiente que favorezca su desarrollo integral y bienestar emocional.

En conclusión, el estudio destacó la importancia de abordar la salud mental en el contexto universitario, enfatizando la necesidad de implementar estrategias que fomenten la autoestima y la satisfacción vital de los estudiantes. Estos esfuerzos podrían contribuir a mejorar la calidad de vida de los jóvenes universitarios y prepararlos mejor para enfrentar los desafíos de la vida adulta.

Saavedra (2023) en su investigación titulada "Efectos de la pandemia en la salud mental: el caso de Chile" busca analizar, a través de una encuesta longitudinal a nivel nacional, los factores que impactan la salud mental durante la pandemia en Chile. La conclusión

del estudio indica que las cuestiones sanitarias y económicas han tenido un efecto negativo en la salud mental, resaltando la necesidad de políticas públicas que aborden la salud, la economía y el mercado laboral como elementos clave para mejorar la salud mental en la población.

SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL

En su estudio titulado "Inteligencia emocional y compromiso laboral en las MiPymes de Ecuador", Leal (2023) se propuso investigar la relación entre el compromiso laboral y la inteligencia emocional en el contexto de las pequeñas y medianas empresas del país. La investigación se llevó a cabo mediante una metodología que abarcó micro, pequeñas y medianas empresas (MiPymes) en las 24 provincias de Ecuador. Se adoptó un enfoque positivista y descriptivo, con un alcance explicativo y un nivel correlacional.

Los resultados mostraron una relación directamente proporcional entre los constructos analizados. Específicamente, se halló que un mayor compromiso laboral se asociaba con un aumento en la inteligencia emocional de los empleados. Esta relación sugiere que los trabajadores con una mayor conciencia y regulación emocional estaban más comprometidos con sus tareas laborales.

Leal concluyó que el desarrollo de habilidades emocionales en los empleados podría ser un factor clave para mejorar su dedicación y rendimiento en el trabajo. Al fomentar la inteligencia emocional, las MiPymes no solo podrían incrementar el compromiso de sus trabajadores, sino también mejorar el ambiente laboral y, en consecuencia, la productividad general de la empresa.

El estudio proporcionó información valiosa sobre la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito laboral, destacando cómo esta habilidad puede influir positivamente en la actitud y el rendimiento de los empleados. Los hallazgos sugieren que las empresas que invierten en el desarrollo emocional de su personal podrían beneficiarse de contar con un equipo más motivado y comprometido con los objetivos organizacionales.

En resumen, la investigación de Leal (2023) subrayó la relevancia de la inteligencia emocional en el contexto de las MiPymes en Ecuador, sugiriendo que las empresas deberían considerar estrategias para potenciar estas habilidades en sus empleados. Esto

no solo contribuiría a un mejor compromiso laboral, sino que también podría tener un impacto positivo en el éxito y la sostenibilidad de las organizaciones en un entorno competitivo.

Navarro, Flores y Gonzáles (2022) llevaron a cabo un estudio titulado "Inteligencia emocional en estudiantes de la provincia de Concepción, Chile: un estudio comparativo con un instrumento piloto". El objetivo de esta investigación fue comparar la autopercepción de la inteligencia emocional (IE) entre escolares y jóvenes de la provincia de Concepción, específicamente aquellos con edades entre 11 y 18 años. Para realizar el estudio, se reclutó a 480 estudiantes de tres comunas de la provincia.

La investigación se diseñó como un análisis cuantitativo descriptivo, utilizando un cuestionario sociodemográfico junto con una versión piloto del Cuestionario de Inteligencia Emocional desarrollado por los autores. Los participantes fueron seleccionados de diversas instituciones educativas, que incluían establecimientos públicos, particulares subvencionados y particulares pagados, lo que permitió obtener una muestra representativa de la población estudiantil.

Los resultados del estudio ofrecieron información valiosa sobre las diferencias en la autopercepción de la IE entre varones y mujeres, así como entre estudiantes con y sin altas capacidades. También se examinaron las diferencias entre aquellos que cursaban enseñanza básica y media, y entre distintos tipos de establecimientos educativos. Aunque las diferencias observadas no alcanzaron significancia estadística, los autores destacaron que seguían siendo importantes para la creación de ambientes de aprendizaje que favorecieran el potencial de los estudiantes.

Los hallazgos sugirieron que, a pesar de la falta de significancia estadística, era fundamental tener en cuenta estas diferencias al diseñar estrategias educativas que promovieran el desarrollo de la inteligencia emocional en los jóvenes. Los investigadores concluyeron que, para ayudar a los estudiantes a transformar su capacidad intelectual en talento académico, era necesario adoptar un enfoque que reconociera y atendiera las diversas necesidades emocionales y sociales de los alumnos.

En resumen, el estudio realizado por Navarro, Flores y Gonzáles enfatizó la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo y la necesidad de crear entornos que fomenten su desarrollo. Esto podría contribuir de manera significativa al éxito académico y personal de los estudiantes en la provincia de Concepción, Chile, permitiendo que cada alumno alcance su máximo potencial.

Moysén, Villaveces, Estrada, Balcázar y Gurrola (2022) llevaron a cabo un estudio titulado "Inteligencia emocional: El caso de jóvenes, adultos y personas mayores, hombres y mujeres", con el objetivo de comparar la inteligencia emocional en tres etapas del desarrollo, teniendo en cuenta el sexo y el nivel de actividad física. Participaron 325 jóvenes de 18 a 25 años, 303 adultos de 30 a 59 años y 299 adultos mayores de 65 años o más. Los resultados, obtenidos mediante el TMMS-24 y analizados con SPSS, mostraron que las mujeres tenían una mayor conciencia y habilidad para gestionar sus emociones en comparación con los hombres. Aunque las diferencias no siempre fueron estadísticamente significativas, los resultados sugirieron que la inteligencia emocional podría estar afectada por factores como el género y la edad. Los autores concluyeron que fomentar la inteligencia emocional en todas las etapas de la vida podría contribuir a mejorar el bienestar emocional y social de las personas.

Por otro lado, Ysern (2016) realizó una investigación sobre la relación entre la inteligencia emocional (IE), los recursos y los problemas psicológicos en la infancia y adolescencia. El estudio tenía tres objetivos principales: determinar la prevalencia según la edad y el sexo, investigar las correlaciones entre las variables evaluadas (incluyendo la IE, las fortalezas personales, la ansiedad, la depresión y las dolencias físicas) y determinar el impacto de la IE en las demás variables.

La muestra del estudio estuvo compuesta por 1,166 niños y adolescentes de entre 10 y 16 años. Aunque los resultados no siempre mostraron diferencias estadísticamente significativas, sugirieron que la inteligencia emocional desempeña un papel crucial en el desarrollo de fortalezas personales en los jóvenes. Además, se encontró que la IE es importante para prevenir dolencias físicas, ansiedad y depresión en los participantes. Estos hallazgos resaltan la relevancia de fomentar la inteligencia emocional para mejorar el bienestar psicológico de los niños y adolescentes.

En conclusión, la investigación de Ysern (2016) destacó la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo de recursos personales y en la prevención de problemas psicológicos en la infancia y adolescencia. Estos resultados respaldan la necesidad de implementar programas que promuevan el desarrollo de habilidades emocionales en los jóvenes, con el objetivo de contribuir a su bienestar general y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Cayotopa Herrera (2021) llevó a cabo una investigación sobre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del V ciclo de la EBR en una Institución Educativa de la ciudad de Lima en el año 2021. El objetivo principal del estudio fue determinar cómo los estudiantes de una institución educativa en Lima desarrollaban positivamente sus emociones y las estrategias que utilizaban para apoyar dicho desarrollo en el V ciclo de la EBR.

El diseño del estudio fue no experimental, con una metodología cuantitativa y un alto nivel de correlación. La muestra estuvo compuesta por 116 estudiantes de quinto y sexto grado, seleccionados de cinco aulas diferentes. Para el análisis de los datos, se utilizó el estadístico Rho de Spearman, que permitió explorar la relación entre las variables de interés.

Los resultados del análisis revelaron una correlación de 0,429 entre el estrés académico y la inteligencia emocional, lo que indicaba una relación significativa entre ambas variables. Esto indicó que, a medida que la inteligencia emocional de los estudiantes aumentaba, el estrés académico que experimentaban tendía a disminuir.

Los hallazgos de la investigación subrayaron la importancia de la inteligencia emocional en el contexto educativo, ya que esta habilidad no solo influía en el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también impactaba notablemente en su crecimiento y desarrollo académico. Cayotopa concluyó que fomentar la inteligencia emocional podría ser una estrategia efectiva para mitigar los efectos negativos del estrés académico en los alumnos del V ciclo de educación básica regular.

En resumen, la investigación de Cayotopa Herrera (2021) evidenció la relación significativa entre la inteligencia emocional y el estrés académico, destacando la necesidad de implementar programas que promuevan el desarrollo emocional en los estudiantes. Estos programas podrían contribuir a mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los jóvenes, ayudándolos a enfrentar los desafíos del entorno escolar de manera más efectiva.

Leyva y Huamán (2021) llevaron a cabo un exhaustivo estudio de investigación titulado "Inteligencia emocional y salud mental durante el periodo de confinamiento por efectos de la pandemia COVID-19", en la que se consideró una muestra que incluía adolescentes

peruanos. El principal objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la inteligencia emocional y la salud mental de estos jóvenes durante el confinamiento impuesto por la pandemia. El objetivo principal de esta investigación fue determinar si existía una correlación significativa entre la inteligencia emocional (IE) y la salud mental (SM) en adolescentes peruanos durante la pandemia del COVID-19.

El estudio se realizó con un enfoque transversal y correlacional, utilizando un diseño no experimental y un enfoque cuantitativo. Dentro de la muestra se tomó en cuenta a 326 adolescentes cuyas edades fluctuaban entre 14 y 17 años. Los resultados revelaron una correlación negativa y estadísticamente significativa entre la IE y los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, lo que indicaba que, a medida que la inteligencia emocional aumentaba, los síntomas de estrés, ansiedad y depresión tendían a disminuir.

Los hallazgos subrayaron el papel fundamental de la inteligencia emocional en la salud mental de los adolescentes, sugiriendo que el desarrollo de habilidades emocionales podría ser una estrategia efectiva para mitigar los efectos negativos de la pandemia en su bienestar psicológico. En resumen, el estudio de Leyva y Huamán subrayó el papel fundamental de la inteligencia emocional en la salud mental de los adolescentes durante crisis como la pandemia de COVID-19, sugiriendo que desarrollar estas habilidades podría ser una estrategia efectiva para mejorar el bienestar emocional de los jóvenes en épocas desafiantes.

Gonzales y Malca (2018) realizaron una investigación sobre la relación entre la inteligencia emocional (IE) y el estrés infantil en estudiantes varones de quinto y sexto grado de primaria en una institución educativa de Cajamarca. El objetivo del estudio fue examinar cómo se relacionaban estas dos variables en los alumnos.

El diseño del estudio fue descriptivo-correlacional, y los resultados mostraron que los estudiantes tenían un puntaje promedio de IE del 39,8% y un puntaje de estrés diario bajo del 74,7%. A partir de estos hallazgos, los autores concluyeron que existía una relación inversa significativa entre la IE y el estrés en los niños, lo que significaba que a medida que aumentaba la inteligencia emocional de un niño, disminuía la probabilidad de que mostrara conductas asociadas con el estrés.

Los resultados indicaron que los niños con mayor inteligencia emocional eran menos propensos a percibir los acontecimientos, problemas y demandas de sus interacciones

cotidianas como estresantes. Esta investigación subrayó la importancia de fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes, ya que podría contribuir a reducir el estrés infantil y mejorar su bienestar general. En resumen, Gonzales y Malca destacaron que desarrollar habilidades emocionales en los niños no solo les ayudaría a manejar mejor el estrés, sino que también podría tener un impacto positivo en su calidad de vida y su desempeño académico.

Mendoza (2021) realizó un trabajo de investigación científica sobre la inteligencia emocional y estrés cotidiano infantil, esta investigación la realizó tomando como muestra a estudiantes de Quinto de primaria de una Institución Educativa de la ciudad de Chiclayo. El objetivo principal de este estudio fue determinar el efecto que tiene el estrés cotidiano en la inteligencia emocional (IE) de los niños, así como la relación existente entre ambas variables.

Para realizar este estudio descriptivo-correlacional, se utilizaron el Test de Inteligencia Emocional (TIE) y el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) para evaluar a una muestra de 31 alumnos de quinto grado de primaria. Tras un análisis exhaustivo de los datos recopilados, se determinó que existía una fuerte correlación inversa entre la IE y el estrés cotidiano, lo que respaldaba la hipótesis planteada en el estudio.

Los resultados mostraron que, a medida que la inteligencia emocional de los niños aumentaba, el nivel de estrés que experimentaban tendía a disminuir. Esto sugiere que los niños con una mayor capacidad para gestionar sus emociones son menos propensos a verse afectados por el estrés diario. En conclusión, la investigación de Mendoza enfatizó la importancia de la inteligencia emocional en el bienestar infantil, sugiriendo que promover estas habilidades podría ser fundamental para ayudar a los estudiantes a enfrentar el estrés cotidiano de manera más efectiva.

El estudio proporcionó evidencia sobre la relación entre la inteligencia emocional y el estrés cotidiano en niños de quinto grado de primaria. Los hallazgos indicaron que aquellos con mayores habilidades emocionales eran menos propensos a experimentar estrés en su vida diaria. Estos resultados destacan de manera contundente la importancia de implementar programas educativos que fomenten de manera efectiva el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes. Esto es fundamental para mejorar significativamente su capacidad para enfrentar el estrés que experimentan en su vida

diaria y, al mismo tiempo, para promover su bienestar general y emocional en diferentes aspectos de su vida.

Mendoza (2022) en su trabajo de investigación científica sobre la inteligencia emocional desde una revisión teórica se propuso de manera clara exponer las bases teóricas que respaldan el desarrollo de la inteligencia emocional (IE). Para lograr este ambicioso objetivo, utilizó un diseño no experimental de tipo narrativo, aplicando el análisis documental y el fichaje como técnicas de recolección de datos.

Los resultados más destacados del estudio identificaron las teorías de Salovey y Mayer, Goleman y Bar-On como los principales fundamentos teóricos que sustentan la IE. Mendoza definió la inteligencia emocional como la capacidad que tiene una persona para gestionar sus propias emociones, lo que contribuye de manera significativa a su desarrollo integral.

Además, se encontró una fuerte correlación entre la IE y variables importantes como el rendimiento académico, el desempeño docente, las habilidades sociales, la autoestima y la empatía. El estudio también identificó el cuestionario TMMS-24 y los instrumentos EQ-I y EQ-i YV como las herramientas más utilizadas para medir este constructo.

Finalmente, Mendoza concluyó que era fundamental continuar investigando sobre la inteligencia emocional, especialmente ante el rápido avance de la globalización y las diversas circunstancias que enfrentan las personas para alcanzar sus objetivos. Estos hallazgos resaltaron la importancia de profundizar en el estudio de la IE y su impacto en diferentes aspectos de la vida, sugiriendo que su desarrollo podría ser clave para mejorar el bienestar y la efectividad en diversas áreas.

Carcasi (2022) desarrolló un trabajo de investigación científica sobre el estado de la salud mental enfocándolo desde la inteligencia emocional siendo su población de interés los niños latinoamericanos que cursaban su educación primaria durante la época del confinamiento ocasionados por la pandemia del COVID 19, aquí se propuso examinar de manera exhaustiva el estado de salud mental de los estudiantes de primaria en América Latina durante la pandemia, utilizando la inteligencia emocional como marco de referencia.

El estudio se llevó a cabo mediante una revisión bibliográfica que adoptó un enfoque descriptivo, cuantitativo y documental. Los hallazgos revelaron que los estudiantes experimentaban una serie de emociones negativas, incluyendo incertidumbre, incomodidad, preocupación, estrés, sobrecarga, angustia y síntomas depresivos. Estas emociones surgieron como resultado de diversas medidas de prevención del COVID-19, como las clases virtuales y las cuarentenas, que alteraron de manera significativa la rutina y el entorno escolar de los niños.

Además, Carcasi observó que estas emociones impactaron el comportamiento de los estudiantes, llevándolos a presentar un aumento en las rabietas, mayor irritación e hiperactividad. Estos cambios conductuales reflejaron la dificultad de los niños para adaptarse a las nuevas circunstancias impuestas por la pandemia.

El estudio también destacó el papel crucial de los padres y otros cuidadores en este proceso. Carcasi enfatizó que estos adultos son fundamentales para ayudar a sus hijos a desarrollar resiliencia y mitigar los efectos negativos de la adaptación a la nueva normalidad. Su apoyo emocional y orientación pueden ser determinantes en la salud mental de los niños durante estos tiempos difíciles.

Finalmente, la investigación ofreció una serie de recomendaciones e intervenciones concretas y bien fundamentadas para que las entidades públicas implementaran estrategias efectivas que pudieran disminuir de manera significativa la angustia psicológica de los estudiantes y sus familias. Carcasi subrayó la urgente necesidad de abordar de manera prioritaria la salud mental en el contexto educativo, especialmente en situaciones de crisis como la pandemia del COVID-19. En conclusión, el estudio resaltó la importancia fundamental de fomentar la inteligencia emocional en los niños, lo que les ayudaría a enfrentar de manera más efectiva y resiliente los desafíos emocionales y psicológicos que surgieron durante la pandemia.

Bautista (2020) llevó a cabo un estudio titulado "Salud Mental por Dimensiones en Empleados de un Hospital de Ferreñafe", el cual se desarrolló de manera rigurosa entre septiembre y diciembre de 2019. El objetivo principal de esta importante investigación fue conocer en profundidad y con gran detalle el estado de salud mental de los empleados de un hospital de Ferreñafe (categoría II-1), considerando variables significativas y relevantes como la edad, el sexo y el grupo ocupacional.

Para realizar el estudio, se contó con la valiosa participación de 133 empleados de ambos sexos que trabajaban en diversas áreas, incluyendo la administrativa, técnica y médica del hospital. La investigación adoptó un diseño descriptivo sin experimentación, y se utilizó el Cuestionario de Salud General de David Goldberg (GHQ-28), modificado en 1979, como instrumento de evaluación confiable y validado.

Los resultados revelaron que los empleados que presentaban problemas de salud mental se encontraban principalmente en las dimensiones de ansiedad e insomnio (17%) y síntomas somáticos (16%). Al analizar los datos por sexo, se observó que los hombres presentaban mayores problemas en la dimensión de ansiedad e insomnio (20%), mientras que las mujeres mostraban una mayor propensión a experimentar síntomas corporales (25%).

En cuanto a la edad, los trabajadores en la adultez temprana exhibieron menos afectaciones en síntomas somáticos (14%) y en ansiedad e insomnio (10%), mientras que aquellos en la adultez media presentaron más problemas en ansiedad e insomnio (34%) y disfunción social (28%). Cuando se analizaron los resultados por grupo ocupacional, los profesionales de la salud mostraron una mayor afectación en síntomas somáticos (16%), disfunción social (14%) y ansiedad e insomnio (26%).

Escobar (2022) llevó a cabo una investigación centrada en los factores protectores de la salud mental y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada en Lima, en el contexto de la pandemia. El propósito del estudio fue explorar de manera exhaustiva y sistemática la asociación entre las variables que protegen la salud mental y el estrés académico en este grupo de estudiantes universitarios.

La investigación que se llevó a cabo tuvo un diseño de tipo no experimental teniendo un corte transversal, combinando un enfoque comúnmente utilizado, el cuantitativo para el cual se utilizó el método de investigación hipotético más el deductivo. Para la investigación se tomó en cuenta a 1,876 jóvenes alumnos de pregrado pertenecientes a la Facultad de Farmacia y Bioquímica, que se encontraban cursando en los ciclos I y X para la población. Para la muestra, se seleccionaron 127 estudiantes al azar aplicando un método para muestreo no probabilístico.

Los resultados del análisis exhaustivo y riguroso revelaron que existía una relación significativa y estadísticamente relevante entre los factores protectores de la salud mental

y el estrés académico en los estudiantes universitarios de Lima durante el año 2022. Estos hallazgos sugieren que aquellos estudiantes que contaban con un mayor número de factores protectores de su salud mental, como el apoyo social, las estrategias de afrontamiento efectivas y la regulación emocional, tendían a experimentar niveles más bajos de estrés académico en comparación con sus pares que carecían de estos recursos.

El valor de significancia obtenido fue de 0.028, lo que indicaba que era menor que el umbral de 0.05, lo que confirmaba la relevancia de la relación observada. También nos hace ver que la correlación existente entre las variables presentadas fue positiva baja, con un coeficiente de 0.195.

Estos hallazgos subrayaron la importancia de identificar y promover los factores que protegen la salud mental en el contexto académico, especialmente en situaciones de crisis como la pandemia. Escobar concluyó que era fundamental implementar estrategias que apoyaran el bienestar emocional de los estudiantes, ya que esto podría contribuir a reducir el estrés académico y mejorar su rendimiento general. La investigación resaltó la necesidad de crear un entorno educativo que favorezca la salud mental, lo cual es vital para el desarrollo integral de los estudiantes en tiempos desafiantes.

Caballero y Marron (2021) llevaron a delante un estudio de investigación científica sobre el impacto de la pandemia ocasionada por el COVID-19 en la salud mental y laboral en las personas que consumían en boticas Ángel y Sur Farma del distrito de Chorrillos durante el mes de abril de 2021. El objetivo principal de esta investigación fue determinar de manera detallada cómo la epidemia de COVID-19 afectaba tanto la salud mental como la salud física de los clientes que acudían a estas farmacias. Este estudio buscaba comprender las diversas repercusiones que la pandemia tenía en el bienestar integral de los consumidores, considerando factores emocionales y físicos que podrían influir en su calidad de vida durante este periodo crítico.

La metodología que fue aplicada es de tipo básico, teniendo como diseño el no experimental con un enfoque de tipo cuantitativo y siendo de un nivel correlacional. Se aplicó un muestreo aleatorio simple al azar, y la población del estudio estuvo compuesta por 420 individuos que frecuentaban las boticas Ángel y Sur Farma.

Los resultados obtenidos revelaron diversas repercusiones negativas en la vida de los encuestados. El 44% de los participantes reportó tener dificultades económicas, mientras

que el 38% expresó miedo de ir a trabajar y el 32% indicó problemas de salud como consecuencia de la pandemia. A pesar de estos desafíos, el 74,5% de los encuestados afirmó mantener una relación positiva con su familia, lo que sugiere que el apoyo familiar podría haber mitigado algunos de los efectos negativos de la crisis sanitaria.

En relación con los síntomas de ansiedad, el 25% de los encuestados manifestó experimentar ocasionalmente hormigueos, y el 36,5% reportó miedo a imprevistos. Por otro lado, entre aquellos que mostraban síntomas de depresión, el 41% tenía dificultades para dormir, el 50% se sentía con poca energía, el 40% se sentía agitado en el trabajo y el 38% experimentaba problemas de concentración.

Finalmente, Caballero y Marron concluyeron que no existía una relación significativa entre los efectos ocasionados por la pandemia de COVID 19 y la salud mental y física de los consumidores de las boticas Ángel y Sur Farma del distrito de Chorrillos. Este hallazgo fue sorprendente, ya que contrasta con otros estudios que habían documentado un impacto negativo generalizado de la pandemia en la salud mental de la ciudadanía.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. inteligencia emocional

La IE se ha convertido en un faro que ilumina el complejo laberinto de nuestras interacciones humanas. Más allá de la brillantez intelectual, yace un océano de emociones que moldean nuestra percepción del mundo. Este constructo psicológico, tan vital como intrigante, nos invita a explorar la sinfonía de sentimientos que dan forma a nuestra experiencia vital. Tomando en consideración lo dicho por (Jimenez, 2018) quien a su vez tomo como referencia a (Robert K Cooper) Es habilidad de experimentar, comprender y utilizar de forma efectiva la fuerza y profundidad de las emociones como una fuente de energía del individuo, conocimiento, vinculo e impacto. Podemos notar que se resalta el hecho de que las emociones son mucho más que simples respuestas psicofisiológicas; afirma que son una fuente de poder, información y conexión humana. Así como el reconocer y comprenderlas puede ser crucial para el desarrollo personal y las relaciones interpersonales. En esa misma línea refiriendo a (Peter Salovey, Marc. Brackett y Mayer) nos dice: Se trata de una parte de la IE que implica la habilidad para controlar tanto nuestras propias emociones como las de los demás, identificarlas y utilizar este conocimiento para dirigir nuestro comportamiento y toma de decisiones. En esta cita se subraya que la inteligencia emocional es más que simplemente sentir emociones; se trata

de comprender, regular y utilizar de manera efectiva tanto nuestras propias emociones como las de los demás para mejorar nuestras interacciones sociales y decisiones. Daniel Goleman, en su obra sobre inteligencia emocional, destacó la importancia de la capacidad para identificar y gestionar tanto las propias emociones como las de los demás. Según Goleman, esta habilidad era crucial para motivarse y manejar las emociones de manera sensata, beneficiando no solo el bienestar personal, sino también mejorando las relaciones interpersonales. Goleman definió la inteligencia emocional como un conjunto de competencias que se dividían en intrapersonales e interpersonales. Las competencias intrapersonales se referían a la relación que una persona establecía consigo misma, mientras que las interpersonales se centraban en las interacciones con los demás. Esta distinción subrayaba que comprender y regular las propias emociones era fundamental para interactuar de manera efectiva. En su libro "Inteligencia Emocional", Goleman argumentó que la conciencia emocional, la automotivación y la gestión emocional eran componentes esenciales de esta habilidad. La conciencia emocional permitía a las personas reconocer sus sentimientos en el momento, mientras que la automotivación se relacionaba con dirigir las emociones hacia el logro de objetivos. Además, Goleman enfatizó la importancia de la empatía, que es la capacidad de comprender las emociones de los demás, lo que resulta vital en diversas profesiones.

Dueñas (2002), citando a Salovey y Mayer (1990, p. 189), definió la inteligencia emocional (IE) como la capacidad de controlar y discriminar los propios sentimientos y emociones, así como los de los demás. Esta habilidad permitía a las personas utilizar esa información para guiar su pensamiento y sus acciones. En este sentido, se destacó la importancia de comprender y manejar las emociones, tanto propias como ajenas, para enriquecer la toma de decisiones. Salovey y Mayer enfatizaron que la IE no solo implicaba la percepción de las emociones, sino también la regulación de las mismas para fomentar el desarrollo emocional e intelectual. Su enfoque cuestionó los modelos educativos tradicionales que priorizaban el desarrollo académico, sugiriendo que la inteligencia emocional era esencial para el crecimiento personal y social. Así, la IE se presentó como un componente clave para la educación, promoviendo la integración de la gestión emocional en el aprendizaje y la vida cotidiana. Nos dice que es una herramienta invaluable que influye significativamente en nuestras relaciones interpersonales, toma de decisiones y bienestar emocional general. Para Shapiro (1997), los rasgos emocionales necesarios para tener éxito están vinculados al concepto de inteligencia emocional. Nos dice que los rasgos emocionales inherentes a la inteligencia emocional son componentes

esenciales que pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en diversos aspectos de la vida, el desarrollo y cultivo de estas habilidades emocionales puede ser clave para alcanzar el éxito. Por su parte, Cooper y Sawaf (1997) nos dicen, la capacidad de reconocer, comprender y utilizar las emociones como fuente de energía del individuo, información sobre las relaciones e influencia se conoce como inteligencia emocional. Al utilizar nuestras emociones de manera efectiva, podremos impulsar nuestras acciones, mejorar nuestras relaciones interpersonales y tomar mejores decisiones y equilibradas. Es una habilidad crucial en la vida personal y profesional que puede influir significativamente en el éxito y cumplimiento de nuestras metas. En la revista de educación de la Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2011), se mencionó que Salovey y Mayer definieron la inteligencia emocional (IE) como la capacidad de identificar y transformar adecuadamente los síntomas y acontecimientos emocionales, tanto propios como ajenos. Esta habilidad no solo permitía reconocer las emociones, sino también elaborar y gestionar procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento que resultaran eficaces y adecuados para alcanzar objetivos personales y adaptarse al entorno. Así, la inteligencia emocional se entendía como un proceso integral que iba más allá del simple reconocimiento de emociones; implicaba interpretarlas, regularlas y utilizarlas de manera efectiva para guiar las acciones y pensamientos en consonancia con los objetivos personales y el contexto social.

La revista también citó a Goleman, quien aportó su propia definición de la IE, describiéndola como la capacidad de reconocer y controlar las propias emociones, así como de inspirarse y gestionar las interacciones interpersonales. La perspectiva de Goleman subrayó la importancia de integrar la comprensión y el manejo de las emociones como factores cruciales para el desarrollo personal y la mejora de las relaciones con los demás. Por otro lado, Bar-On (1997) también se refirió a la inteligencia emocional, basándose en las ideas de Salovey y Mayer. Definió la IE como un conjunto de habilidades sociales y emocionales que impactan la capacidad cotidiana de las personas para gestionar con éxito las demandas del entorno. Esta ampliación de la definición inicial resaltó la importancia de las habilidades emocionales en la adaptación y el manejo de los desafíos diarios, reconociendo la influencia significativa que la inteligencia emocional tiene en la forma en que las personas interactúan con el mundo que las rodea. En conjunto, estas definiciones ofrecieron una visión más completa de la inteligencia emocional y su relevancia en la vida cotidiana.

DIMENSIONES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Autoconciencia

En palabras de Bueno, David; (2016) es el proceso mental que nos permite ser conscientes de que somos conscientes se conoce como autoconciencia. Nos permite contemplar nuestra mente y nuestros pensamientos, examinar deliberadamente nuestro interior y nuestra interioridad, así como todos los procesos mentales que los originan. Es un proceso específico de los seres humanos que, al permitirnos modificar pautas de comportamiento inconscientes, nos otorga la asombrosa capacidad de comprender el mundo y reaccionar reflexivamente ante sus sorpresas e incertidumbres. La autoconciencia representa una habilidad distintiva de los seres humanos que nos permite indagar en nuestro mundo interno, ajustar nuestra conducta y desarrollar una comprensión más profunda de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Por su parte Kobylinski, (2019) quien a su vez refiriendo a Fenigstein, Scheier y Buss (1975) quienes definieron la autoconciencia como el proceso que tiene lugar cuando un individuo se centra en sus pensamientos, sentimientos, comportamientos o apariencia. Que, en resumen, podemos decir que la definición de autoconciencia presentada por Fenigstein, Scheier y Buss enfatiza la atención consciente hacia múltiples dimensiones de la experiencia humana, lo que puede tener importantes implicaciones en la autorregulación emocional y el autoconocimiento. Finalmente (Galimberti, 2002) nos dice que en psicología el término se refiere al conocimiento de uno mismo, la expresión autoconocimiento también se utiliza a menudo para distinguir la aplicación psicológica de la palabra de la interpretación filosófica, que sostiene que la autoconciencia es el principio trascendental que se requiere para todo conocimiento y, en el caso del idealismo, también para toda realidad. La perspectiva de Galimberti pone énfasis en el aspecto más psicológico y aplicado de la autoconciencia, destacando su papel en el autoconocimiento individual, en contraposición a las interpretaciones filosóficas que la ven como un principio trascendental para todo conocimiento y realidad.

Autorregulación

La autorregulación es la capacidad de controlar conscientemente nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento. Se considera una función cerebral que surge en varias facetas del desarrollo humano. Podemos aumentar nuestra capacidad de aprendizaje siendo conscientes de nuestros pensamientos y procesos cognitivos y metacognitivos, así como haciendo un uso adecuado de nuestras funciones ejecutivas y del sistema atencional

nos refiere (Portilla, 2017) quien a su vez refiere a (Campos 2013). La visión de María Portilla sobre la autorregulación destaca su importancia en el desarrollo humano, especialmente en el ámbito educativo. Subraya cómo el control consciente de nuestros procesos mentales y el uso efectivo de las funciones ejecutivas y atencionales pueden potenciar nuestras capacidades de aprendizaje y mejora personal. Según Shanker (2013), es la capacidad de controlar nuestra energía de acuerdo con las exigencias de la tarea, regular nuestras emociones, concentrarnos, comprender y mantener las relaciones interpersonales y comprender los pensamientos y sentimientos de los demás para reaccionar adecuadamente. En resumen, la visión de Shanker sobre la autorregulación destaca su papel integral en la gestión de la energía, las emociones, la concentración, las relaciones interpersonales y la comprensión social, lo que la convierte en una habilidad crucial para el bienestar personal y el éxito en las interacciones humanas. Finalmente, De la Fuente Arias, (2017) nos dice que la autogeneración de ideas, emociones y comportamientos que las personas emplean de forma recíproca y triádica para lograr sus objetivos se denomina autorregulación. La perspectiva de De la Fuente Arias sobre la autorregulación enfatiza su carácter activo y multidimensional, evidenciando cómo las personas se autogeneran ideas, emociones y comportamientos de manera interconectada para alcanzar sus objetivos, lo que subraya su papel crucial en la autorrealización y el éxito en distintos aspectos de la vida.

Motivación

Es descrita como, un impulso interno que estimula la inclinación de una persona a llevar a cabo cualquier acción o comportamiento dirigido a alcanzar un objetivo específico nos dicen Pérez, Caiche, Bohórquez, & Benavides, (2020) quien a su vez refiere a Rubio (2016). Esta definición ofrece una comprensión clara de la motivación como un factor interno que impulsa y dirige el comportamiento humano hacia metas y objetivos específicos, siendo un aspecto fundamental en el impulso y la realización de acciones orientadas hacia logros específicos. Por su parte Naranjo, (2009) refiriendo a Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) menciona que estos autores definen la motivación como un proceso que explica el inicio, la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta encaminada a conseguir un objetivo, modulada por la percepción que los sujetos tienen de sí mismos y de las tareas que deben realizar. En resumen, esta definición ofrece una perspectiva detallada y completa de la motivación al considerarla como un proceso dinámico que abarca múltiples dimensiones del comportamiento, además de resaltar la

importancia de la percepción individual en la regulación y mantenimiento de la motivación hacia metas específicas. Finalmente, Galimberti, (2002) nos menciona que es es elemento que impulsa a un organismo hacia un objetivo y es dinámico tanto en el comportamiento animal como en el humano. Aunque esta definición es breve, ofrece una visión general y clara de la motivación como un factor impulsor presente en diferentes organismos vivos, resaltando su papel en dirigir el comportamiento hacia metas y objetivos específicos.

Empatía

La capacidad de comprender los pensamientos, sentimientos y emociones de otra persona a partir del reconocimiento de similitudes mutuas se conoce como empatía refieren López, Arán, & Richaud, (2013). La perspectiva de López, Arán y Richaud sobre la empatía destaca su naturaleza basada en la identificación de similitudes mutuas, subrayando cómo este reconocimiento esencial puede ser el fundamento para comprender y conectar emocionalmente con las experiencias de los demás. Por su parte Lizaraso, (2012) menciona que la capacidad de sintonizar con la interioridad de la persona con la que estamos conversando o tratando podría resumirse como la primera definición de empatía. En resumen, la perspectiva de Lizaraso resalta la necesidad de sintonizar y conectar emocionalmente con los demás, reconociendo sus estados internos y emocionales como parte esencial de la empatía, lo que fortalece la calidad de las interacciones humanas y promueve relaciones más significativas. Finalmente, Galimberti, (2002) refiere que la empatía es la capacidad de relacionarse con otra persona hasta el punto de comprender sus sentimientos y pensamientos. Galimberti subraya cómo la empatía es una habilidad esencial para las relaciones humanas, permitiendo una conexión más profunda al comprender y sentir los pensamientos y emociones de los demás, lo que contribuye a una comunicación más efectiva y relaciones más empáticas.

Habilidad social.

Las habilidades sociales son destrezas específicas en el trato con otros seres humanos, desarrolladas a través de interacciones en situaciones sociales complejas, por personas con predisposiciones personales. como refiere Galimberti (2002). En resumen, la perspectiva de Galimberti resalta la importancia de la experiencia, la práctica y las características personales en el desarrollo de habilidades sociales, evidenciando cómo estas destrezas son adquiridas y perfeccionadas a lo largo del tiempo a través de la

interacción en situaciones sociales complejas. Bejarano (2012) citó a Fernández y Carboles, quienes definieron las habilidades sociales como la capacidad de notar, comprender, interpretar y reaccionar ante diversos estímulos sociales, especialmente aquellos derivados del comportamiento de otras personas. Esta definición subrayó la complejidad de las habilidades sociales, que implicaban no solo la percepción y comprensión, sino también la interpretación y respuesta a una amplia gama de interacciones sociales. Al destacar este aspecto, Fernández y Carboles resaltaron la relevancia de las habilidades sociales en el contexto de las relaciones humanas.

Por otro lado, Bances (2019) citó a Roca (2014) para describir las habilidades sociales como un conjunto de capacidades y destrezas que involucraban el entorno socioafectivo de una persona. Según Bances, estas habilidades eran fundamentales para afrontar las demandas cotidianas de manera competente y contribuían al desarrollo integral del ser humano. Además, identificó cinco componentes clave de las habilidades sociales: autoestima, asertividad, toma de decisiones, empatía y gestión de emociones.

La importancia de estas habilidades radicaba en su capacidad para facilitar interacciones efectivas y positivas en la vida diaria. Al integrar estos componentes, las personas podían desenvolverse mejor en su entorno social, lo que a su vez fomentaba relaciones más saludables y satisfactorias. En resumen, tanto la definición de Fernández y Carboles como la de Bances enfatizaban la necesidad de desarrollar habilidades sociales para mejorar la calidad de las interacciones humanas y el bienestar personal.

Estas perspectivas teóricas ofrecieron una visión más completa de las habilidades sociales, destacando su complejidad y su importancia en el desarrollo integral del individuo. Al comprender la naturaleza multifacética de estas habilidades, se puede promover su adquisición y mejora a través de intervenciones educativas y psicológicas, lo que a su vez contribuye a la creación de entornos sociales más positivos y enriquecedores para todos.

2.2.2 SALUD MENTAL

Los investigadores Davini, Gellon De Salluzi y Rossi (1968) definieron la salud mental como un "estado relativamente duradero en el que la persona está bien adaptada, siente placer en la vida y alcanza la autorrealización". Esta definición enfatizaba que la salud mental no se limitaba simplemente a la ausencia de enfermedades mentales; más bien, implicaba un estado positivo de plenitud emocional. Según estos autores, la salud mental se caracterizaba por la capacidad del individuo para adaptarse a su entorno y disfrutar de

la vida. Por otro lado, Vidal y Alarcón (1986) ofrecieron una perspectiva desde la psiquiatría, describiendo la salud mental como "el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su entorno de forma creativa". Esta definición subrayaba la importancia del equilibrio y la adaptación activa, elementos que permitían a las personas no solo desenvolverse en su entorno, sino también promover su propio crecimiento y bienestar, así como el de su comunidad. Ambas definiciones resaltaban que la salud mental es un concepto integral que abarca más que la simple ausencia de trastornos. Se reconocía que la capacidad de disfrutar de la vida y de interactuar de manera efectiva con los demás era fundamental para el bienestar general. De esta manera, se enfatizaba que la salud mental es esencial para el desarrollo tanto personal como social. Esta comprensión holística de la salud mental permitía abordar de manera más efectiva los desafíos que enfrentaban las personas en su vida cotidiana y en sus relaciones interpersonales. En resumen, tanto Davini, Gellon De Salluzi y Rossi como Vidal y Alarcón coincidían en que la salud mental implicaba un estado positivo y activo que favorecía no solo el bienestar individual, sino también el bienestar colectivo, destacando la necesidad de un enfoque que contemple las particularidades de cada individuo y su entorno. Por su parte BAUTISTA, (2020) quien por su parte refiere a Goldberg define el bienestar mental como el poder efectuar actividades rutinarias o adaptativas si que se presenten acontecimientos inquietadores y síntomas psicopatológicos en el individuo. En resumen, la definición de bienestar mental según Goldberg, tal como la presenta Bautista, resalta la importancia de la funcionalidad cotidiana y la ausencia de síntomas psicopatológicos como elementos fundamentales para evaluar el estado de bienestar psicológico de un individuo. Por su parte la OMS, (2013) nos refiere que, se dice que goza de buena salud mental una persona que se encuentra en un estado completo de bienestar, capaz de gestionar el estrés cotidiano, de realizar un trabajo productivo y provechoso y de contribuir positivamente a la sociedad. La definición de buena salud mental según la OMS resalta la importancia de un estado de bienestar integral que va más allá de la ausencia de enfermedad, destacando la capacidad de manejar el estrés, realizar un trabajo productivo y contribuir positivamente al entorno social, lo que refleja un equilibrio emocional y funcional en la vida de una persona. Finalmente, Perales, (2013) refiere que, el estudio de la conducta humana en general, incluyendo tanto la conducta adaptativa necesaria para el desarrollo completo como la conducta anormal asociada a las enfermedades mentales, se denomina salud mental. La visión de Perales sobre la salud mental abarca tanto la conducta adaptativa necesaria para

un desarrollo completo como la conducta anormal asociada a las enfermedades mentales, mostrando la amplitud y la complejidad de los aspectos que influyen en el bienestar psicológico y emocional de las personas.

DIMENSIONES DE SALUD MENTAL

Síntomas somáticos

La somatización podemos definir como la manifestación física de un trastorno psiquiátrico. No se encuentra un mecanismo físico, patogénico o fisiopatológico que explique la existencia de uno o varios síntomas corporales refiere Lipowski (1988). En esta definición subraya la importancia de considerar y abordar tanto los aspectos psicológicos como los físicos al tratar a individuos que experimentan somatizaciones, reconociendo la complejidad en la relación entre la salud mental y física, y la necesidad de enfoques integrales en la atención médica. Por su parte Serra, (2012) tomando como referencia a De Gucht & Fischler, (2002) nos dice que, en la actualidad algunos estudiosos afirman que las somatizaciones pueden definirse de dos maneras diferentes. Según una de ellas, la tensión o el malestar psicológico son la causa de este fenómeno secundario. Según la segunda perspectiva, la somatización es ante todo un fenómeno físico que se caracteriza por la existencia de síntomas que no tienen una causa clínica clara. En ese sentido podríamos afirmar que ambos puntos de vista resaltan la conexión entre los aspectos emocionales y físicos en el fenómeno de la somatización, aunque difieren en la interpretación principal de la causa de los síntomas. Esta diversidad de perspectivas subraya la importancia de un enfoque holístico en la comprensión y el manejo de las somatizaciones, reconociendo la complejidad de los factores psicológicos y físicos involucrados en este fenómeno. Para Bautista, (2020) tomando como referencia a (Lopez & Belloch, 2002) nos refiere que, una queja corporal que produce malestar, pero carece de pruebas clínicas que apoyen una explicación biológica del síntoma se conoce como somatización. La explicación proporcionada destaca la discrepancia entre los síntomas físicos experimentados por el individuo y la falta de evidencia clínica que respalde una explicación biológica directa de dichos síntomas, lo que caracteriza la somatización como una condición en la que la manifestación de malestar físico no puede ser plenamente explicada por causas médicas o biológicas identificables. Finalmente, Valle (2022) tomando como referencia a (Muñoz, 2009) nos refiere que, la somatización es un problema de SM que implica no sólo un mecanismo defensivo inconsciente del individuo, sino también una secuencia de comportamientos inadaptados por su parte. Los factores

psicológicos son las causas fundamentales de los síntomas físicos en la somatización. No obstante, debe tener en cuenta ciertas cuestiones orgánicas, ya que la somatización puede surgir en ciertos trastornos de ansiedad y ataques de pánico. En resumen, la perspectiva presentada por Valle y respaldada por Muñoz subraya la interrelación entre los aspectos emocionales, psicológicos y físicos en la somatización, enfatizando la necesidad de un enfoque integral que considere tanto los factores psicológicos como las posibles implicaciones médicas en la manifestación de síntomas físicos relacionados con la salud mental.

Ansiedad e insomnio

Parece que la fatiga diurna que caracteriza a los insomnes tiene bastante más que ver con su ansiedad que con su falta de sueño nos refiere (Chóliz, 1999) quien a su vez toma en consideración la investigación de Chambers y Kim, (1993). Esta observación resalta la complejidad de los trastornos del sueño y cómo los aspectos emocionales, en este caso, la ansiedad, pueden tener un impacto considerable en los síntomas experimentados por individuos con insomnio. Es esencial considerar estos factores emocionales al evaluar y abordar los problemas de sueño para comprender mejor su impacto en la calidad de vida de quienes los experimentan. La ansiedad, la emoción más común en los seres humanos, se caracteriza por la rigidez emocional y un correlato físico. A menudo se describe como un estado de exaltación y malestar nos refiere Bautista, (2020) tomando en cuenta las investigaciones de Ayuso & Bulbena, como se citó en Sierra, (2003). Esta exposición resalta la naturaleza común y la complejidad de la ansiedad, enfocándose en sus componentes emocionales, su correlación con respuestas físicas y su manifestación como un estado de exaltación y malestar en las personas que la experimentan. Finalmente, En su trabajo de investigación Valle, (2022) tomando como referencia a Bojorquez, (2015) nos dice que, la ansiedad es una alteración emocional desagradable caracterizada por un sentimiento de miedo que surge ante una situación en la que el individuo percibe una amenaza. Aunque la ansiedad es una reacción común y no necesariamente peligrosa, es crucial evaluarla utilizando la escala y la herramienta adecuadas y confirmar que se ajusta a los criterios diagnósticos y refiriendo a los investigadores Riveros, Hernández & Rivera (2014) nos explican que una persona con insomnio sufre problemas de sueño que repercuten negativamente en su bienestar emocional. Normalmente, se despiertan temprano por la mañana y les cuesta volver a dormirse, o empiezan a tener pensamientos negativos que les impiden dormir toda la noche. Ambas perspectivas resaltan la conexión

entre la salud emocional y física, mostrando cómo la ansiedad y el insomnio pueden afectar negativamente el bienestar general de una persona. La ansiedad puede influir en la calidad del sueño, mientras que el insomnio puede tener repercusiones en la salud emocional. Esto subraya la importancia de abordar estos problemas de manera integral para mejorar el bienestar global de quienes los experimentan.

Disfunción social

Zubieta, Delfino y Fernández (2008), al referirse a los conceptos de Páez et al. (1996), destacaron que los casos de represión política y tensiones étnicas eran contextos donde las personas sentían temor de expresar sus opiniones públicamente. Según estos autores, en estos entornos conformados por factores sociales, económicos y políticos, así como por la influencia de figuras políticas y otros actores sociales, se manifestaban emociones y actitudes diversas. Estos contextos se caracterizaban por el miedo o la compostura al hablar, la seguridad o la inseguridad, y la confianza o el odio hacia otros grupos, así como la confianza o la rabia hacia el gobierno. Los investigadores subrayaron que la represión política y las tensiones étnicas creaban un ambiente en el que la gente se sentía amenazada, lo que limitaba su capacidad para expresarse libremente. Este clima de inseguridad se veía alimentado por la estructura social y política que prevalecía en esos lugares, donde la animadversión hacia otros grupos podía intensificarse. Además, se mencionó que estas dinámicas no solo afectaban la salud mental de los individuos, sino que también impactaban la cohesión social y la convivencia pacífica. La interacción entre estas variables sociales y políticas contribuía a un ciclo de desconfianza y hostilidad, dificultando la posibilidad de diálogo y entendimiento entre diferentes grupos. Así, el estudio de Zubieta y sus colegas ofreció un marco para comprender cómo las emociones y actitudes se veían influenciadas por el contexto en el que las personas vivían, resaltando la necesidad de abordar estos problemas para fomentar un entorno más seguro e inclusivo. Por su parte Bembibre, (2008) nos refiere que, una disfunción social se produce cuando actores o factores que el sistema no ha tenido debidamente en cuenta interfieren en su capacidad para funcionar correctamente y suponen una amenaza para él. Por ello, algunos estudiosos relacionan partes de la disfunción social con grupos minoritarios violentos, el fundamentalismo o la delincuencia en general. Se expone la idea de disfunción social como el resultado de la interferencia de actores o factores que no han sido considerados por el sistema, lo que afecta su correcto funcionamiento y lo percibe como una amenaza. Además, establece una relación entre ciertos aspectos de esta disfunción social y

fenómenos específicos como la violencia en grupos minoritarios, el fundamentalismo y la delincuencia en general, según la perspectiva de algunos estudiosos. En esa misma línea Llauce, (2022) quien a su vez refiere a González, (2012) explica que Los síntomas de la disfunción social persistente suelen incluir somatización, angustia, ansiedad, depresión y pérdida de autoestima. Una disfunción es una anomalía en psicología. En este campo de estudio, la definición de anormalidad es subjetiva y se basa en diversos factores, como las preocupaciones morales, la capacidad del objeto de estudio para causar un trastorno o alterar el statu quo, las violaciones de las normas sociales y la frecuencia de la disfunción. En los casos en que un paciente presenta una enfermedad mental, pueden surgir agrupaciones disfuncionales. Esto ocurre cuando los miembros de una familia adoptan comportamientos que se consideran anormales y colaboran para crear un entorno desequilibrado. En este caso la investigación destaca los síntomas recurrentes de la disfunción social, como somatización, angustia, ansiedad, depresión y pérdida de autoestima. Además, aborda la noción de anormalidad en psicología, señalando que su definición es subjetiva y se basa en múltiples factores, como preocupaciones morales, la capacidad de causar trastorno o alterar el statu quo, transgresiones de normas sociales y la frecuencia de la disfunción. También vincula la enfermedad mental con la emergencia de agrupaciones disfuncionales en familias, donde los comportamientos considerados anormales se adoptan y colaboran para crear un entorno desequilibrado. Bautista (2020), citando a Goldberg como se mencionó en Villa, Zuluaga y Restrepo (2013), definió la disfunción social como una "autoevaluación inadecuada de la propia capacidad percibida para ocuparse de temas personales, hacer frente a preocupaciones, tomar decisiones y atender los asuntos de la vida". Esta conceptualización subrayaba la importancia de la autoevaluación y la percepción personal en la disfunción social, reconociendo que la forma en que una persona percibía sus propias habilidades podía influir significativamente en su interacción con el entorno social y en su capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos. Según Bautista, la disfunción social no solo se relacionaba con la incapacidad de manejar situaciones personales, sino que también reflejaba cómo las creencias y evaluaciones que una persona tenía sobre sí misma afectaban su comportamiento y relaciones. Esta perspectiva resaltaba la necesidad de trabajar en la autoevaluación y en la mejora de la percepción personal para promover una mejor adaptación social.

Depresión severa

Según Beck, la depresión era un trastorno del estado de ánimo caracterizado por cambios en el ámbito afectivo, cognitivo, motivacional y corporal de una persona. La persona experimentaba una sensación constante de tristeza, vacío, ansiedad y pensamientos negativos sobre sí misma, el futuro y el mundo en general. Además, presentaba dificultades para concentrarse y desenvolverse en su vida diaria, así como problemas físicos. Beck denominaba a estos pensamientos negativos "pensamiento distorsionado", y los calificaba como destructivos e irracionales. En resumen, la depresión era un trastorno mental grave que impactaba significativamente en la calidad de vida de la persona, requiriendo tratamiento para poder superarse. según Bautista, (2020) quien a su vez toma en consideración la investigación de Beck, (1967). En general, esta definición aborda la depresión desde una perspectiva multidimensional, destacando cómo afecta tanto los aspectos emocionales como cognitivos de una persona y subrayando la influencia de los patrones de pensamiento en esta condición. Esta visión integral es crucial para comprender la complejidad de la depresión y para desarrollar estrategias de intervención y tratamiento efectivas. Valle (2022), al citar a Retamal en el trabajo de Romero, Fernández, Huerta y Barradas (2015), definió la depresión como un tipo de enfermedad mental que se caracterizaba por una tristeza intensa y una pérdida significativa del disfrute en las actividades cotidianas. Además de los aspectos emocionales, la depresión también presentaba manifestaciones físicas, como dolores de cabeza, dolor de espalda, problemas gastrointestinales y baja libido. Los síntomas emocionales incluían tristeza persistente, alteraciones en la concentración y pérdida de memoria. Esta definición ofrecía una visión comprensiva de los múltiples aspectos de la depresión, resaltando su complejidad y la necesidad de un enfoque integral para su diagnóstico y tratamiento. Por otro lado, los investigadores Luna y Vilchez (2017) se refirieron a la definición de la depresión proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Según esta definición, la depresión era una enfermedad mental que se manifestaba a través de síntomas como melancolía, pérdida de interés o placer en las actividades, sentimientos de culpa o baja autoestima, así como dificultades para dormir o comer, fatiga y problemas de concentración. Esta perspectiva enfatizaba que la depresión podía afectar gravemente la calidad de vida de las personas, y en su forma más extrema, podía llevar al suicidio. Ambas definiciones coincidían en que la depresión no solo era un trastorno emocional, sino que también abarcaba dimensiones físicas y cognitivas. Valle, junto con Luna y Vilchez, subrayaron la importancia de reconocer la complejidad

de la depresión y la necesidad de un enfoque multidisciplinario para abordar este trastorno. Esto incluía no solo el tratamiento médico, sino también el apoyo psicológico y social, lo que resultaba fundamental para ayudar a quienes padecían de esta enfermedad mental. En resumen, la depresión se presentaba como un trastorno multifacético que requería atención integral para su manejo efectivo y para mejorar la calidad de vida de los afectados. Además, destaca que, en su manifestación más severa, la depresión puede llevar al suicidio, subrayando así la gravedad y el impacto potencialmente devastador de esta condición. Finalmente, Yana & Azcue, (2022) quien a su vez toma como referencia a (Zarragoitía, 2011) nos dice que, se distingue de la tristeza ordinaria en que afecta a varios aspectos de la vida de la persona, presenta síntomas que son más graves, persiste en el tiempo y carece de un fundamento. Del mismo modo, existe un gran desacuerdo sobre si pertenece a la clasificación actual como enfermedad, síndrome, síntoma o trastorno. Los autores plantean la distinción entre la depresión y la tristeza común, señalando que la depresión afecta múltiples aspectos de la vida de una persona, sus síntomas son más intensos, persisten en el tiempo y carecen de un origen claro. Además, destaca la discrepancia existente en cuanto a su clasificación, ya que no hay consenso sobre si debería ser considerada una enfermedad, síndrome, síntoma o trastorno. Esto pone de manifiesto la complejidad y la diversidad de opiniones en el ámbito de la salud mental respecto a la conceptualización y la categorización de la depresión.

2.3 Definición de términos básicos

Inteligencia emocional

Daniel Goleman nos menciona que “Es la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de gestionar las emociones con sensatez, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas.”

Autoconciencia

Fenigstein, Scheier y Buss definieron la autoconciencia como el proceso que tiene lugar cuando un individuo se centra en sus pensamientos, sentimientos, comportamientos o apariencia.

Autorregulación

Según Shanker, es la capacidad de controlar nuestra energía de acuerdo con las exigencias de la tarea, regular nuestras emociones, concentrarnos, comprender y mantener las relaciones interpersonales y comprender los pensamientos y sentimientos de los demás para reaccionar adecuadamente.

Motivación

Se definen como un proceso que explica el inicio, la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta encaminada a conseguir un objetivo, modulada por la percepción que los sujetos tienen de sí mismos y de las tareas que deben realizar refieren Herrera, Ramírez, Roa y Herrera.

Empatía

La capacidad de comprender los pensamientos, sentimientos y emociones de otra persona a partir del reconocimiento de similitudes mutuas se conoce como empatía refieren López, Arán, & Richaud.

Habilidades sociales

Elia Roca nos menciona que las habilidades sociales son un conjunto de capacidades y destrezas que involucran el entorno socioafectivo de una persona; habilidades que son importantes para afrontar las demandas del día a día de manera efectiva, fomentando al desarrollo del ser humano, y constan de cinco componentes: autoestima, asertividad, toma de decisiones, empatía y gestión de emociones.

Salud mental

Según la OMS, dice que goza de buena salud mental una persona que se encuentra en un estado completo de bienestar, capaz de gestionar el estrés cotidiano, de realizar un trabajo productivo y provechoso y de contribuir positivamente a la sociedad.

Síntomas Somáticos

Es una queja corporal que produce malestar, pero carece de pruebas clínicas que apoyen una explicación biológica del síntoma se conoce como somatización son refiere Lopez & Belloch.

Ansiedad

Bojorquez, nos dice que, la ansiedad es una alteración emocional desagradable caracterizada por un sentimiento de miedo que surge ante una situación en la que el individuo percibe una amenaza

Disfunción social

Goldberg, nos menciona que, la disfunción social se define como una autoevaluación inadecuada de la propia capacidad percibida para atender asuntos personales, hacer frente a preocupaciones, tomar decisiones y atender los asuntos de la vida.

Depresión

Retamal, nos dice que la depresión es una enfermedad mental caracterizada por una tristeza intensa y una pérdida significativa del disfrute de las actividades cotidianas.

2.4 Hipótesis de investigación

2.4.1 Hipótesis general

La inteligencia emocional se relaciona significativamente con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

2.4.2 Hipótesis específicas

HE1: La autoconciencia se relaciona significativamente con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

HE2: La autorregulación se relaciona significativamente con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

HE3: La motivación se relaciona significativamente con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

HE4: La empatía se relaciona significativamente con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

HE5: La habilidad social se relaciona significativamente con la SM en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

2.5 Operacionalización de las variables

Variable 1: Inteligencia emocional

Variable	Dimensión	Indicador	Pregunta
Inteligencia emocional	Autoconciencia	Proceso mental	¿Sabes cuándo has hecho algo correctamente?
			¿Te sientes contento contigo mismo?
			¿Tiendes a culpar a otras personas por los errores que cometes?
	Autorregulación	Capacidad de controlar	¿Hablas con alguien cuando las cosas no van bien?
			¿Aclaras los problemas cuando surgen?
			¿Sueles sentir angustia cuando te aburres?
	Motivación	Impulso interior	¿Consideras que eres una persona animada?
			¿Sueles ponerte triste con facilidad?
			¿Si soy interrumpido ya no quiero actuar?
	Empatía	Capacidad de comprender	¿Suelo saber cómo ayudar a quien está triste?
			¿Cuándo un amigo se enferma lo visito?
			¿Me desagrada jugar con niños pequeños?
	Habilidad social	Destreza en las relaciones humanas	¿Suelo resolver los problemas sin pelear?
			¿Me es fácil hacer amigos?
			¿Consideras que es difícil comprender a las personas?

Variable 2: Salud mental

Variable	Dimensión	Indicador	Pregunta
Salud mental	Síntomas somáticos	Malestar físico	¿Ha tenido la sensación de que estado enfermo?
			¿Ha sentido dolores de cabeza?
			¿Ha tenido la sensación de que necesita tomar vitaminas?
	Ansiedad e insomnio	Alteración	¿Sus preocupaciones le han hecho perder el sueño?
			¿Se ha notado constantemente preocupado y en tensión?
			¿Ha tenido la sensación que todo se le viene encima?
	Disfunción social	Autoevaluación inadecuada	¿Ha tenido la impresión de que está haciendo las cosas bien?
			¿Se sentido capaz de tomar decisiones?
			¿Toma más tiempo de lo normal para hacer las cosas?
	Depresión	Estado de animo	¿Ha pensado usted que es una persona que vale muy poco o nada?
			¿Ha tenido el sentimiento o pensamiento de que la vida no merece la pena vivirse?
			¿Ha notado que desea estar muerto o lejos de todo?

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

El diseño es no experimental porque no manipulación de la variable a causa, únicamente se analiza el fenómeno que se manifiesta en la realidad tal cual se muestra. Es de nivel correlacional, porque trata de entender la relación que existe entre las variables de estudio y el grado en que interactúan en los sujetos de quienes se recolecta los datos. (Curtis, Comiskey, & Dempsey, 2016)

El estudio es de corte transversal, porque información fue recolectada una sola vez en un momento dado. (Setia, 2016)

El enfoque de investigación es cuantitativo porque se hace uso de la estadística, para corroborar las hipótesis de estudio (Cook & Cook, 2008).

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población estuvo conformado por 60 estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa particular “Avantgard” – 2023 divididos de la siguiente manera:

Estudiantes de primero de secundaria A	30
Estudiantes de primero de secundaria B	30
Total	60

La población se compone de un conjunto de personas, objetos o circunstancias con atributos comunes que pueden ser evaluados en un estudio. (Ñaupas, Valdivia, Palacios, & Romero, 2018)

3.2.2 Muestra

La muestra está conformada por 30 estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa particular “Avantgard” – 2023.

El muestreo fue intencional y no probabilístico, ya que no se realizó de manera aleatoria, sino que la selección se basó en la evaluación del investigador, considerando ciertas

características necesarias o deseadas para el estudio. (Ñaupas, Valdivia, Palacios, & Romero, 2018)

Criterios de inclusión:

- Que estén de acuerdo en participar en la investigación
- Que asista regularmente a la institución educativa
- Que esté presente el día de recojo de información
- Que responda adecuadamente los instrumentos

Criterios de exclusión:

- Que no esté de acuerdo en participar en la investigación
- Que no asista regularmente a la institución educativa
- Que no esté presente el día de recojo de información
- Que no responda adecuadamente los instrumentos

3.3 Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Técnicas.

La técnica fue la encuesta, por lo que es manera practica de debido que es una forma práctica de recaudar información , como datos personales, cualidades, esta técnica es un modelo acertada ya se dada a través de preguntas en su mayoría cerradas, la cuales tienen respuestas directas, fácilmente medibles. (Gallardo, 2017)

3.3.2 Instrumentos.

Los instrumentos son recursos, dispositivos o formatos (en papel o digital), que se usa para adquirir, registrar o almacenar la información. (Arias, 2012)

En concordancia a lo descrito en el presente trabajo de investigación se utilizará para ambas varias un cuestionario.

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

En base a los datos recogidos a través de los instrumentos de recolección de datos, se elaborará una base de datos de ambas variables de estudio. Se procesarán los resultados en software SPSS y se presentarán los resultados a través de tablas y figuras con su respectiva interpretación.

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

Tabla 1:

1. ¿Ha tenido la sensación de que estado enfermo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	4	13,3	13,3	13,3
	A veces	26	86,7	86,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Los resultados nos muestran que un porcentaje significativo de los encuestados ha experimentado la sensación de estar enfermo.

Tabla 2:

2. ¿Ha sentido dolores de cabeza?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	5	16,7	16,7	16,7
	A veces	23	76,7	76,7	93,3
	Nunca	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Un porcentaje significativo de los encuestados refiere haber sentido dolores de cabeza en algún momento.

Tabla 3:

3. ¿Ha tenido la sensación de que necesita tomar vitaminas?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	3	10,0	10,0	10,0
	A veces	13	43,3	43,3	53,3
	Nunca	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados no ha sentido la necesidad de tomar vitaminas.

Tabla 4:

4. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder el sueño?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	11	36,7	36,7	36,7
	A veces	12	40,0	40,0	76,7
	Nunca	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere haber perdido el sueño a causa de sus preocupaciones.

Tabla 5:

5. ¿Se ha notado constantemente preocupado y en tensión?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	8	26,7	26,7	26,7
	A veces	19	63,3	63,3	90,0
	Nunca	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Los resultados nos muestran que un porcentaje significativo se ha notado preocupado y en tensión.

Tabla 6:

6. ¿Ha tenido la sensación que todo se le viene encima?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	9	30,0	30,0	30,0
	A veces	17	56,7	56,7	86,7
	Nunca	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Los resultados nos muestran que un porcentaje significativo ha tenido la sensación de que todo se le viene encima.

Tabla 7:

7. ¿Ha tenido la impresión de que está haciendo las cosas bien?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	5	16,7	16,7	16,7
	A veces	21	70,0	70,0	86,7
	Nunca	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere haber tenido la impresión de estar haciendo bien las cosas.

Tabla 8:

8. ¿Se sentido capaz de tomar decisiones?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	11	36,7	36,7	36,7
	A veces	17	56,7	56,7	93,3
	Nunca	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere haberse sentido capaz de tomar decisiones.

Tabla 9:

9. ¿Toma más tiempo de lo normal para hacer las cosas?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	13	43,3	43,3	43,3
	A veces	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere que se toman más tiempo de lo normal para hacer las cosas.

Tabla 10:

10. ¿Ha pensado usted que es una persona que vale muy poco o nada?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	6	20,0	20,0	20,0
	A veces	20	66,7	66,7	86,7
	Nunca	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere haber pensado que es una persona que vale muy poco o nada.

Tabla 11:

11. ¿Ha tenido el sentimiento o pensamiento de que la vida no merece la pena vivirse?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	3	10,0	10,0	10,0
	A veces	19	63,3	63,3	73,3
	Nunca	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere haber tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse.

Tabla 12:

12. ¿Ha notado que desea estar muerto o lejos de todo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	5	16,7	16,7	16,7
	A veces	15	50,0	50,0	66,7
	Nunca	10	33,3	33,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere haber notado que desea estar muerto o lejos de todos.

Tabla 13:

13. ¿Sabes cuándo has hecho algo correctamente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	11	36,7	36,7	36,7
	A veces	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere saber cuándo ha hecho algo correctamente.

Tabla 14:

14. ¿Te sientes contento contigo mismo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	8	26,7	26,7	26,7
	A veces	20	66,7	66,7	93,3
	Nunca	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere sentirse contento consigo mismo

Tabla 15:

15. ¿Tiendes a culpar a otras personas por los errores que cometes?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	17	56,7	56,7	56,7
	Nunca	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere no tener la tendencia de culpar a otras personas por los errores que comete

Tabla 16:

16. ¿Hablas con alguien cuando las cosas no van bien?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	9	30,0	30,0	30,0
	A veces	12	40,0	40,0	70,0
	Nunca	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mitad de los encuestados refiere hablar con alguien cuando las cosas no van bien mientras que la otra mitad refiere que no habla con alguien cuando las cosas no van bien.

Tabla 17:

17. ¿Aclaras los problemas cuando surgen?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	9	30,0	30,0	30,0
	A veces	17	56,7	56,7	86,7
	Nunca	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere aclarar los problemas cuando surgen.

Tabla 18:

18. ¿Sueles sentir angustia cuando te aburres?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	11	36,7	36,7	36,7
	A veces	16	53,3	53,3	90,0
	Nunca	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere sentir angustia cuando se aburre.

Tabla 19:

19. ¿Consideras que eres una persona animada?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	8	26,7	26,7	26,7
	A veces	15	50,0	50,0	76,7
	Nunca	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere considerar que es una persona animada

Tabla 20:

20. ¿Sueles ponerte triste con facilidad?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	7	23,3	23,3	23,3
	A veces	19	63,3	63,3	86,7
	Nunca	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere que suele ponerse triste con facilidad.

Tabla 21:

21. ¿Si soy interrumpido ya no quiero actuar?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	6	20,0	20,0	20,0
	A veces	16	53,3	53,3	73,3
	Nunca	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere no dejar de actuar cuando son interrumpidos

Tabla 22:

22. ¿Suelo saber cómo ayudar a quien está triste?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	6	20,0	20,0	20,0
	A veces	21	70,0	70,0	90,0
	Nunca	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere que suele saber cómo ayudar a quien esta triste.

Tabla 23:

23. ¿Cuándo un amigo se enferma lo visito?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	2	6,7	6,7	6,7
	A veces	19	63,3	63,3	70,0
	Nunca	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere no visitar a un amigo cuando se enferma

Tabla 24:

24. ¿Me desagrada jugar con niños pequeños?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	4	13,3	13,3	13,3
	A veces	14	46,7	46,7	60,0
	Nunca	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere que no les desagrada jugar con niños pequeños.

Tabla 25:

25. ¿Suelo resolver los problemas sin pelear?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	8	26,7	26,7	26,7
	A veces	20	66,7	66,7	93,3
	Nunca	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

a mayoría de los encuestados refiere que suele resolver los problemas sin pelear.

Tabla 26:

26. ¿Me es fácil hacer amigos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	6	20,0	20,0	20,0
	A veces	20	66,7	66,7	86,7
	Nunca	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refiere que le es fácil hacer amigos

Tabla 27:

27. ¿Consideras que es difícil comprender a las personas?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	5	16,7	16,7	16,7
	A veces	19	63,3	63,3	80,0
	Nunca	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La mayoría de los encuestados refieren que no consideran que es difícil comprender a las personas.

4.2 Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

H1: La inteligencia emocional se relaciona significativamente con la salud mental en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

H0: La inteligencia emocional no se relaciona significativamente con la salud mental en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

Correlaciones

			Inteligencia emocional	Salud mental
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,015
		Sig. (bilateral)	.	,938
		N	30	30
	Salud mental	Coefficiente de correlación	,015	1,000
		Sig. (bilateral)	,938	.
		N	30	30

No existe correlación entre las variables inteligencia emocional y salud mental.

Hipótesis específica 1

H1: La autoconciencia se relaciona significativamente con síntomas somáticos en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

H0: La autoconciencia no se relaciona significativamente con síntomas somáticos en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

Correlaciones

			Autoconciencia	Síntomas somáticos
Rho de Spearman	Autoconciencia	Coefficiente de correlación	1,000	,109
		Sig. (bilateral)	.	,568
		N	30	30
	Síntomas somáticos	Coefficiente de correlación	,109	1,000
		Sig. (bilateral)	,568	.
		N	30	30

No existe correlación entre autoconciencia y síntomas somáticos.

Hipótesis específica 2

H1: La autorregulación se relaciona significativamente con ansiedad e insomnio en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

H0: La autorregulación no se relaciona significativamente con ansiedad e insomnio en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

Correlaciones

			Autorregulación	Ansiedad e insomnio
Rho de Spearman	Autorregulación	Coefficiente de correlación	1,000	,247
		Sig. (bilateral)	.	,189
		N	30	30
	Ansiedad e insomnio	Coefficiente de correlación	,247	1,000
		Sig. (bilateral)	,189	.
		N	30	30

No existe correlación entre autorregulación y ansiedad e insomnio.

Hipótesis específica 3

H1: La motivación se relaciona significativamente con disfunción social en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

H0: La motivación no se relaciona significativamente con disfunción social en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

Correlaciones

			Motivación	Disfunción social
Rho de Spearman	Motivación	Coefficiente de correlación	1,000	-,395*
		Sig. (bilateral)	.	,031
		N	30	30
	Disfunción social	Coefficiente de correlación	-,395*	1,000
		Sig. (bilateral)	,031	.
		N	30	30

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

El coeficiente Rho de Spearman es -,395 lo que refiere una correlación baja y el nivel de significancia es menor de 0,05 podemos inferir la existencia de una relación baja entre las variables motivación y disfunción social.

Hipótesis específica 4

H1: La empatía se relaciona significativamente con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

H0: La empatía no se relaciona significativamente con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

Correlaciones

			Empatía	Depresión
Rho de Spearman	Empatía	Coefficiente de correlación	1,000	-,042
		Sig. (bilateral)	.	,827
		N	30	30
	Depresión	Coefficiente de correlación	-,042	1,000
		Sig. (bilateral)	,827	.
		N	30	30

No existe correlación entre empatía y depresión.

Hipótesis específica 5

H1: La habilidad social se relaciona significativamente con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

H0: La habilidad social no se relaciona significativamente con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

			Habilidad social	Depresión
Rho de Spearman	Habilidad social	Coefficiente de correlación	1,000	-,113
		Sig. (bilateral)	.	,552
		N	30	30
	Depresión	Coefficiente de correlación	-,113	1,000
		Sig. (bilateral)	,552	.
		N	30	30

No existe correlación entre habilidad social y depresión.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo demostrar de qué manera la IE se relaciona con la salud mental en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023, para lo cual se trató los conceptos de las variables llevándolos luego al tratamiento estadístico y cuyo resultado según el coeficiente Rho de Spearman nos muestra que no existe correlación entre inteligencia emocional y salud mental en los estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.

Sin embargo, investigaciones sugieren que las personas con mayor inteligencia emocional también tendrán mejor salud mental. Los estudios confirman incluso que, dado que la IE reduce la sensibilidad al estrés y retrasa la aparición de trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad, puede considerarse un factor preventivo contra el desarrollo de estas afecciones. En consecuencia, varios autores coinciden en que los individuos emocionalmente inteligentes presentan niveles de atención emocional de bajos a moderados para lograr un bienestar social y psicológico suficiente y altos niveles de claridad y reparación emocional (Extremera y Fernández- Berrocal, 2006).

Muñoz, Mayorga, & Jiménez, (2023) en su trabajo de investigación nos refiere que los resultados indicaron que los niveles más bajos de satisfacción vital y autoestima también estaban presentes entre los estudiantes que puntuaban más alto en dificultades de salud mental. Además, se demostró que los problemas de salud mental eran más frecuentes en las mujeres que en los hombres.

Por su parte Ysern, (2016) en su investigación concluye que las investigaciones muestran que la inteligencia emocional es crucial para el desarrollo de las fortalezas personales y para prevenir las enfermedades físicas, la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes.

Por otro lado, también encontramos que (Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002) nos refiere que, aunque la mayoría de las investigaciones indican que la salud mental de una persona mejora con el aumento de la inteligencia emocional (IE), algunos estudios confirman que una IE elevada podría ser perjudicial para la salud en determinadas situaciones. Además, los individuos con una elevada inteligencia emocional percibida tienden a ser más

susceptibles a las consecuencias negativas del estrés, lo que demuestra que no todos los aspectos de la inteligencia emocional son positivos.

La razón de este resultado negativo es que la excesiva concentración emocional, en ausencia de suficiente claridad y reparación emocional, suele iniciar un ciclo rumiativo (un proceso de reflexión) que perjudica la salud emocional al perpetuar el mal humor en lugar de mejorarlo. Como resultado, un individuo emocionalmente sensible que carece de la suficiente claridad emocional presta excesiva atención a sus sentimientos y estados de ánimo, carece de la capacidad mental para comprender las razones que hay detrás de ellos y, en consecuencia, tiene una peor capacidad para cambiar emocionalmente (Extremera y Fernández- Berrocal, 2006)

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Una vez concluido el análisis de la información y en cumplimiento de los objetivos planteados, del método de investigación de este estudio se extraen las siguientes conclusiones:

- La IE no se relaciona significativamente con la salud mental en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023. No existe correlación entre las variables de estudio
- La autoconciencia no se relaciona significativamente con síntomas somáticos en estudiantes del primer grado educación secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023. No existe correlación entre autoconciencia y síntomas somáticos.
- La autorregulación no se relaciona significativamente con ansiedad e insomnio en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023. No existe correlación entre autorregulación y ansiedad e insomnio.
- La motivación no se relaciona significativamente con disfunción social en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023. El coeficiente Rho de Spearman es $-.395$ lo que indica una correlación baja y el nivel de significancia es menor de $0,05$ podemos inferir la existencia de una relación baja entre las variables motivación y disfunción social.
- La empatía no se relaciona significativamente con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023. No existe correlación entre empatía y depresión.
- La habilidad social no se relaciona significativamente con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023. No existe correlación entre habilidad social y depresión.

6.2 Recomendaciones

- Ahondar en la investigación y estudios de las variables.
- Tomar en cuenta posibles factores de confusión, como el estatus socioeconómico, la naturaleza del trabajo o las experiencias previas con la salud mental, que podrían estar afectando a los resultados.
- Examinar otras teorías que podrían ayudar a explicar por qué no se encontró una relación y que podrían ser importantes para comprender la intrincada interacción entre la salud mental y la inteligencia emocional.
- Tener en cuenta la combinación de métodos de varios campos, como la sociología, la psicología social y la neurociencia.

REFERENCIAS

7.2 Fuentes bibliográficas

- Alza Barco, Carlos. (2011). Autorregulación. Apuntes Conceptuales. *PUCP*.
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica.
- Arrieta, E. (2007). *diferenciador*. Obtenido de <https://www.diferenciador.com/texto-literario-y-texto-no-literario/#:~:text=Un%20texto%20no%20literario%20es%20aque%20que%20tiene%20una%20funci%C3%B3n,expresar%20la%20subjetividad%20del%20autor.>
- Bances, R. (2019). Universidad Señor de Sipan. *Habilidades sociales: una revisión teórica del concepto*.
- Barrera, M. (2018). *Enseñanza de la Lectoescritura en el Preescolar del Colegio Ismael Perdomo I.E.D.* Universidad Externado de Colombia, Facultad de Educación. Bogotá, Colombia: UEXTERNADO. Obtenido de https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/handle/001/939/CCA-spa-2018-Enseñanza_de_la_lectoescritura_en_el_preescolar_del_Colegio_Ismael_Perdomo_IED.pdf;jsessionid=6F953D3F86B292A6A5A51C889C3BBF95?sequence=1
- BAUTISTA, K. (2020). Universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo. *Salud mental por dimensiones en trabajadores de un hospital de Ferreñafe, categoría II-1, de septiembre a diciembre, 2019*.
- Bejarano, C. (2012). Revista Científica De Ciencias De La Salud. *Habilidades sociales en el espectro autista*.
- Bembibre, V. (2008). Definición de disfunción.
- Bohórquez, E., Pérez, M., Caiche, W., & Benavides, A. (2020). Universidad y sociedad. *La motivación y el desempeño laboral: el capital humano como factor clave en una organización*.
- Bueno, David;. (2016). Revista El aula. *La autoconciencia del ser para ser autoconscientes*.
- Caballero, N., & Marron, A. (2021). Impacto de la pandemia covid-19 en la salud mental y laboral en usuarios de boticas ángel y Sur Farma del distrito de Chorrillos abril 2021.

- Carcasi, G. (2022). Estado de la salud mental desde el enfoque de la inteligencia emocional en niños latinoamericanos de educación primaria en tiempos de pandemia.
- Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista - existencial.
- Cayotopa , A. (2021). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del V ciclo de educación básica regular en una Institución Educativa de Lima, 2021.
- Chóliz, M. (1999). Ansiedad y trastornos del sueño .
- Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña. (2023). La situación de la Salud Mental en España.
- Coronel, M. (2020). Indicadores de cambio en salud mental en contextos de.
- Curtis, E., Comiskey, C., & Dempsey, O. (2016). Importancia y uso de la investigación correlacional.
- De la Fuente Arias, J. (2017). Aula Magna 2.0. *Autorregulación y procesos de aprendizaje*.
- Díaz , C. (12 de abril de 2007). *monografías.com*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos58/habitos-lectoescritura-escuela/habitos-lectoescritura-escuela3>
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa.
- Escobar, B. (2022). Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.
- Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía. (2011). Temas para la educación. *La inteligencia emocional* .
- Ferreiro, & Teberosky. (1979). *Los sistemas de escritura en el desarrollo del niño*. México DF: Siglo XXI.
- Galimberti, U. (2002). Diccionario de psicología.
- Gallardo, E. (2017). Metodología de la investigación.
- García, G. (2014). *Influencia de las imágenes en el mejoramiento del aprendizaje de la lectoescritura de los niños del primer grado de la I.E. "Rafael Narvaez Cadenillas" - Trujillo-2012*. Universidad Nacional de Trujillo, Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación. Trujillo: UNITRU. Obtenido de <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/4089/TESIS%20GARCIA%20CULQUE%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Gonzales, M., & Malca, V. (2018). Inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes del nivel primario de una institución educativa de cajamarca.
- Goodman, K. (1989). *El proceso de lectura: consideraciones a través de las lenguas y del desarrollo*. México DF: Siglo XXI.
- Hincapié, J. (2023). La salud mental y los límites borrosos entre el trabajo y la familia en la era digital.
- Jimenez, A. (2018). Inteligencia emocional.
- Kobylinski, D. (2019). Relación entre procesos de autoconciencia y salud mental en jóvenes universitarios.
- La Rosa, J. (2019). *Motivación y la Lectoescritura de los estudiantes del segundo grado del nivel primaria, en la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán-Huacho 2015*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Escuela de Posgrado. Huacho, Perú: UNJFSC. Obtenido de <http://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2856/Jes%C3%BAAs%20Clemente%2C%20LA%20ROSA%20PRADA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Leal, M. (2023). Inteligencia Emocional y Compromiso Laboral en las MiPymes de Ecuador.
- Leyva, K., & Huamán, S. (2021). Inteligencia emocional y salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19 en una muestra de adolescentes peruanos.
- Lizaraso, F. (2012). Horiz Med. *Empatía y su impacto en la salud*.
- Llauce, D. (2022). Salud mental por dimensiones en los estudiantes de psicología de una universidad privada, Chiclayo, octubre-diciembre 2019.
- López, M., Arán, V., & Richaud, M. (2013). Avances En Psicología Latinoamericana . *Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados*.
- Luna, T., & Vilchez, E. (2017). Depresión: Situación actual.
- Mendoza, M. (2021). Inteligencia Emocional y Estrés Cotidiano Infantil en estudiantes.
- Mendoza, Y. (2022). Inteligencia Emocional: Una Revisión Teórica.
- Mialaret, G. (12 de marzo de 2010). *monografias*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos58/habitos-lectoescritura-escuela/habitos-lectoescritura-escuela>
- Moysén, A., Villaveces, M., Estrada, E., Balcázar, P., & Gurrola, G. (2022). Inteligencia emocional: El caso de jóvenes, adultos y personas mayores hombres y mujeres.

- Muñoz, M., Mayorga, C., & Jiménez, A. (2023). Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile.
- Naranjo, M. (2009). Revista educación. *Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo.*
- Navarro, G., Flores, G., & Gonzáles, M. (2022). Inteligencia Emocional en estudiantes de la provincia de Concepción, Chile: un estudio comparativo con un instrumento piloto.
- Nottoli, H. (2017). *Enseñanza de matemática para Arquitectos y Diseñadores.* Buenos Aires: Diseño.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). Metodología de la investigación.
- Palencia, S., Pérez, G., & Pineda, A. (2018). Prevalencia de alteraciones en salud mental en pacientes entre 20 y 59 años que consultan en UCSF San José los sitios de mayo a junio del 2018.
- Perales, A. (2013). Revista Médica Herediana. *Salud Mental y desarrollo nacional.*
- Piaget, J. (1994). *Psicología del niño.* España: Morata.
- Portilla, M. (2017). La autorregulación: un horizonte de posibilidades.
- Ramírez, E. (2001). *Cambios en el aprendizaje de la lectoescritura.* Primer congreso internacional de Educación Inicial, Lima, Perú.
- Rojo, M. (1990). *Efectos de un programa de habilidades psicolingüísticas en el V / desarrollo de la comprensión de lectura.* Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú: PUCP.
- Saavedra, M. (2023). Efectos de la pandemia en la Salud Mental: el caso de Chile.
- Serra, R. (2012). Universidad Autonoma de Barcelona. *Síntomas somáticos funcionales, psicopatología y variables asociadas: un análisis en diferentes poblaciones pediátricas.*
- Setia, M. (2016). Methodology Series Module 3: Cross-sectional Studies.
- Tapia, V. (1999). Efectos de un programa de estrategias cognitivas y metacognitivas para mejorar la comprensión lectora. (U. N. Marcos, Ed.) *Psicología*(4), 10-21.
- Valle, C. (2022). Universidad catolica Santo Toribio de Mogrovejo . *Salud mental por dimensiones en los estudiantes de psicología de una universidad privada, Chiclayo, octubre-diciembre 2019.*
- Vigotsky, L. (1996). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores.* Barcelona: Editorial Crítica.

- Yana, A., & Azcue, S. (2022). Autocompasión y depresión en estudiantes universitarios en Arequipa.
- Ysern, L. (2016). Relación entre la inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y adolescencia.
- Zubieta, E., Delfino, G., & Fernández, O. (2008). Clima social emocional, confianza en las instituciones y percepción de problemas sociales. Un estudio con estudiantes universitarios urbanos argentinos.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA "AVANTGARD", HUAURA, 2023

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Dimensiones	Metodología
¿De qué manera la inteligencia emocional se relaciona con la salud mental en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?	Demostrar de qué manera la inteligencia emocional se relaciona con la salud mental en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023	La inteligencia emocional se relaciona significativamente con la salud mental en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.	Variable 01: Inteligencia emocional	Autoconciencia Autorregulación Motivación Empatía habilidad social	El diseño de la investigación será no experimental – correlacional y de corte transversal. El enfoque de investigación corresponde al cuantitativo Población y muestra Población Conformada por 60 estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa particular “Avantgard” – 2023
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas			
¿De qué manera la autoconciencia se relaciona con síntomas somáticos en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?	Determinar de qué manera la autoconciencia se relaciona con síntomas somáticos en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.	La autoconciencia se relaciona significativamente con síntomas somáticos en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.			
¿De qué manera la autorregulación se relaciona con ansiedad e insomnio en estudiantes del primer grado de secundaria de la	Determinar de qué manera la autorregulación se relaciona con ansiedad e insomnio en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución	La autorregulación se relaciona significativamente con ansiedad e insomnio en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.			

institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?	educativa "Avantgard", Huaura, 2023.		Variable 02: Salud mental	Síntomas somáticos Ansiedad e insomnio Disfunción social Depresión	Técnicas e instrumentos de recolección de información Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
¿De qué manera la motivación se relaciona con disfunción social en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?	Determinar de qué manera la motivación se relaciona con disfunción social en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.	La motivación se relaciona significativamente con disfunción social en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.			
¿De qué manera la empatía se relaciona con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?	Determinar de qué manera la empatía se relaciona con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023	La empatía se relaciona significativamente con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.			
¿De qué manera la habilidad social se relaciona con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023?	Determinar de qué manera la habilidad social se relaciona con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.	La habilidad social se relaciona significativamente con depresión en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa "Avantgard", Huaura, 2023.			

INSTRUMENTOS 01
CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOSIONAL

Instrucciones.

A continuación, se le presenta la leyenda de las alternativas que se han consignado en la escala de calificación.

1	2	3
SIEMPRE	A VECES	NUNCA

Se le agradece anticipadamente su colaboración

N°	Ítem			
		1	2	3
01	¿Sabes cuándo has hecho algo correctamente?			
02	¿Te sientes contento contigo mismo?			
03	¿Tiendes a culpar a otras personas por los errores que cometes?			
04	¿Hablas con alguien cuando las cosas no van bien?			
05	¿Aclaras los problemas cuando surgen?			
06	¿Sueles sentir angustia cuando te aburres?			
07	¿Consideras que eres una persona animada?			
08	¿Sueles ponerte triste con facilidad?			
09	¿Si soy interrumpido ya no quiero actuar?			
10	¿Suelo saber cómo ayudar a quien está triste?			
11	¿Cuándo un amigo se enferma lo visito?			
12	¿Me desagrada jugar con niños pequeños?			
13	¿Suelo resolver los problemas sin pelear?			
14	¿Me es fácil hacer amigos?			
15	¿Consideras que es difícil comprender a las personas?			

INSTRUMENTOS 02
CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL

Instrucciones.

A continuación, se le presenta la leyenda de las alternativas que se han consignado en la escala de calificación.

1	2	3
SIEMPRE	A VECES	NUNCA

Se le agradece anticipadamente su colaboración

N°	Ítem			
		1	2	3
01	¿Ha tenido la sensación de que estado enfermo?			
02	¿Ha sentido dolores de cabeza?			
03	¿Ha tenido la sensación de que necesita tomar vitaminas?			
04	¿Sus preocupaciones le han hecho perder el sueño?			
05	¿Se ha notado constantemente preocupado y en tensión?			
06	¿Ha tenido la sensación que todo se le viene encima?			
07	¿Ha tenido la impresión de que está haciendo las cosas bien?			
08	¿Se sentido capaz de tomar decisiones?			
09	¿Toma más tiempo de lo normal para hacer las cosas?			
10	¿Ha pensado usted que es una persona que vale muy poco o nada?			
11	¿Ha tenido el sentimiento o pensamiento de que la vida no merece la pena vivirse?			
12	¿Ha notado que desea estar muerto o lejos de todo?			