



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una
institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

AUTORA:

Urrutia Herrera, Rosa Isabel (orcid.org/0000-0002-2873-5557)

ASESOR:

Dr. Espejo Lazaro, Juan Carlos (orcid.org/0000-0002-9314-1894)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación se lo dedico a mi madre que con sus oraciones me da la fortaleza para continuar mis estudios, también se la dedico a mis hijas, por la motivación para ascender profesionalmente.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por ser mi guía y perseverancia en cada paso que doy, a mi familia que siempre me está alentando a desarrollarme profesionalmente y a mis docentes por ser los guías que me conduce a lograr mis metas.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización.....	15
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5. Procedimientos	19
3.6. Métodos de análisis de datos.....	19
3.7. Aspectos éticos	20
IV. RESULTADOS.....	21
V. DISCUSIÓN	31
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS.....	42
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1. Niveles de la inteligencia emocional de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.....	21
Tabla 2. Niveles de la inteligencia emocional de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.....	21
Tabla 3. Niveles del manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.....	22
Tabla 4. Niveles de las dimensiones del manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022	22
Tabla 5. Prueba de Shapiro-Wilk de la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022	23
Tabla 6. Tabla cruzada la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022	24
Tabla 7. Tabla cruzada del autoconocimiento y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022	25
Tabla 8. Tabla cruzada de la automotivación y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022	26
Tabla 9. Tabla cruzada del autocontrol y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022	27
Tabla 10. Tabla cruzada de la empatía y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022	28

Tabla 11. Tabla cruzada de las habilidades sociales y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022	29
---	----

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar si se relaciona la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022. El enfoque fue cuantitativo, tipo aplicado, diseño no experimental, transversal, correlacional simple; la muestra fueron 20 docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; se usaron dos cuestionarios válidos a juicio de expertos y con un Alfa de Cronbach de 0.787 y 0.831, el procesamiento de datos se hizo en el programa estadístico SPSS V26. Los resultados muestran que la inteligencia emocional presenta un nivel medio en un 60%, en tanto que el manejo del estrés presenta un nivel regular en un 55% de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022. Se concluye que existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; dado el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.824 que señala una alta correlación positiva y significancia ($p<0.01$).

Palabras Clave: inteligencia emocional, estrés, emociones, docentes

Abstract

The objective of the study was to determine whether emotional intelligence and stress management are related to teachers of an educational institution in the El Progreso town of Pueblo Nuevo district, 2022. The approach was quantitative, type applied, non-experimental design, cross-sectional, simple correlation; the sample was 20 teachers from an educational institution in the El Progreso village of the district of Pueblo Nuevo, 2022; two valid questionnaires were used according to experts and with a Cronbach Alpha of 0.787 and 0.831, data processing was done in the statistical program SPSS V26. The results show that emotional intelligence has an average level of 60%, while stress management has a regular level in 55% of the teachers of an educational institution in the town of El Progreso in the district of Pueblo Nuevo, 2022. It is concluded that there is a significant relationship between emotional intelligence and the stress management of teachers of an educational institution in the El Progreso town of the district of Pueblo Nuevo, 2022; given the value achieved in Spearman's $Rho=0.824$ indicating a high positive correlation and significance ($p<0.01$).

Keywords: emotional intelligence, stress, emotions, teachers

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente de forma implícita se considera al estrés como la causa principal de muchos padecimientos psico-fisiológicos y en la afectación en lo cognoscitivo, lo emocional y lo conductual. Dado que la mayoría de las personas pasan alrededor de 8 horas en el trabajo, no sería sorprendente pensar que el centro laboral es la principal fuente de presión que provocan en las personas las respuestas de estrés (García, 2020).

Bajo este contexto, se ha manifestado una preocupación creciente por el manejo del estrés en el entorno escolar. Es así que, se ha percibido que la falta de interés del estudiantado, la indisciplina y la poca colaboración de las familias son las fuentes principales de estrés en el profesorado, siendo esta variable, además del grado de compromiso y satisfacción, los predictores más acertados de inteligencia emocional en el profesorado (Guerrero et al., 2018).

Se midió en España la inteligencia emocional en dieciséis investigaciones en maestros, los resultados evidenciaron que es adecuada a nivel general, empleando el TMMS (Trait Meta-Mood Scale)- 24, asimismo, se acreditaron las relaciones positivas entre la inteligencia emocional, el afecto emocional, el estrés y el optimismo. Es de precisar que, la educación no involucra solamente la transmisión de conocimientos, ya que, además el profesorado deviene en prototipos de aprendizajes y sus conducta mala o buena es asimilada por el estudiantado; es así que, se considera que el maestro se ve afectado por su entorno laboral cotidiano por la carencia de inteligencia emocional (Aguayo y Aguilar, 2017).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (ONU, 2020), la salud mental del maestro Latinoamericano es principalmente afectada por la depresión y el estrés; deviniendo el estrés de mayor porcentaje y la más frecuente incidencia en el profesorado. En Argentina, el 34% de maestros a quienes se les aplicó la encuesta, resultó con estrés conforme al diagnóstico realizado; en Ecuador, el 48%; en Chile, el 42%; en Uruguay; el 34% en México, el 27%; y en el Perú el 37%. En otras investigaciones, maestros chilenos reconocieron, como los factores principales

que provocan un significativo impacto en su estado mental: los roles docentes contemporáneos, el liderazgo deficiente, la cantidad de estudiantes en los salones de clase, el agobio en el centro de labores, la desmotivación del estudiantado y la falta de vinculación de los padres de su participación en el rol educacional de sus hijos (Rubio et al. 2019). Las causas frecuentemente se deben a la falta de descanso durante las tienen que ver con el poco tiempo de descanso durante el horario de trabajo, las labores realizadas fuera de las horas académicas de designadas, la falta de colaboración de los padres de los alumnos, la condición social de los estudiantes y la presión exigida por los directivos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Farceque, 2019).

Por lo que se refiere al Perú, un estudio realizado a 264 maestros del nivel primaria, evidenció altos niveles de estrés mostrando un 43.2%, elevados niveles de desgaste emocional con una cifra porcentual de 33.7%, realización personal baja en un 50% y despersonalización en un 33% (Arias, et al, 2019). Otra de las causas de los índices altos de estrés percibidos en docentes se debe a que, en la actualidad los maestros son presos de tensión producidas por parte de la UGEL, del Ministerio de Educación, programas como Semáforo Escuela, Qaliwarma, prototipos de sesiones de aprendizaje establecidos, las rubricas de evaluación, monitoreos, , sobrecarga de las laborales, evaluaciones constantes para ascender en el nivel laboral, evaluaciones para el acceso a puestos directivos, constante capacitación fuera de la jornada laboral, presión por parte de los progenitores, tiempo limitado para la realización de actividades diversas de naturaleza personal que se refleja en factores distintos como; angustia, actitud pasiva del maestro con el estudiantado, depresión, excesivo cansancio al llevar a cabo sus actividades (Reyes, 2020).

Por su parte en el distrito de Chepén, el incremento de la cantidad de alumnos y la carencia de una estructura adecuada y completa para realizar las actividades de aprendizaje y enseñanza producen desafíos nuevos para el profesorado de educación básica al llevar a cabo las labores educativas. Al respecto, una exhaustiva jornada laboral puede provocar un estado anímico apático, baja motivación, disminución de la creatividad, falta de optimismo, además de

sentimientos hostiles hacia los educandos y padres de familia (Abarca et al, 2019). Situación que se ve reflejada en la institución educativa de estudio, en donde el maestro enfrenta una situación desconocida para él, trabajar desde su hogar, llevar a cabo capacitaciones haciendo uso de recursos virtuales para la atención de los nuevos requerimientos del estudiantado, lo que causa una sobrecarga de las actividades educativas y en lo referido a su aspecto emocional, el educador responde de forma impulsiva, al verse obligado a acoplarse a las nuevas exigencias de su entorno laboral, situación que lo hace sentir agobiado y presionado, respondiendo con una actitud pesimista. El maestro que tiene una inteligencia emocional adecuada, por otro lado, podrá llevar a cabo sus sesiones de aprendizaje de manera virtual mostrando una actitud favorable, comunicándose asertivamente con los educandos y sus progenitores; adecuándose, además, a sus labores demandantes, manejando el estrés lo mejor posible para impulsar en el mismo una actitud optimista frente a los retos del entorno educativo contemporáneo, estableciendo una clase de relación positiva entre el manejo de una situación de estrés y la inteligencia emocional del profesorado de la entidad referida.

Así también, los maestros sienten desconcierto ante la contrariedad del sistema educacional que fomenta y exige una innovación a nivel pedagógico, sin embargo, a la vez no otorga de recursos requeridos para que realicen sus labores. Frente a tal situación, el profesorado responde con un propio estilo de manejo del estrés y buscan la manera más efectiva para la resolución de las situaciones problemáticas. En función a lo antes expuesto, se formuló como problema general de estudio: ¿En qué medida se relaciona la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022?

El presente estudio se justifica puesto que, el sistema educacional es primordial para el desarrollo del entorno social. En tal sentido, es el maestro quien programa, plantea, evalúa y ejecuta las acciones del proceso enseñanza-aprendizaje en las aulas de un centro educativo; ésta se desarrolla haciendo uso de las habilidades como profesional capacitado para llevar a cabo las labores en equipo, compartiendo ideas y tomando adecuadas decisiones para desarrollar

capacidades y competencias en el educando. Un profesor que muestre despersonalización, carencia de realización personal y agotamiento emocional, y que no disponga de la habilidad para controlar y dirigir sus propias emociones y las de los demás, no conseguirá los óptimos aprendizajes que se localizan como logros dentro del ambiente escolar en un salón de clases.

La presente investigación cuenta con justificación teórica, puesto que dispone de información científica y teórica respecto a las dos variables del presente estudio. Para ello, se ha llevado a cabo una revisión teórica integra con la finalidad de impulsar una mayor comprensión de las variables de la investigación. Con este estudio se pretende evidenciar la conexión entre el manejo del estrés e inteligencia emocional durante el periodo del aislamiento social. Esta investigación tiene su sustento en teorías que fundamentan que los sujetos que han desarrollado un adecuado nivel de inteligencia emocional emplearán apropiadas maneras para sobrellevar situaciones que provocan estrés. A nivel social, este estudio es de gran importancia dado que atender a los profesores del centro educativo que muestran índices de estrés altos, implica ofrecer espacios y darles libertad para el desarrollo de sus capacidades profesionales y otorgarles la oportunidad de experimentar la sensación de logro personal e incrementar el sentido de éxito de lo desempeñado. El logro de tales metas, significará una significativa contribución con el bienestar en el ámbito laboral y su aspecto psicológico. Caso contrario, las negativas consecuencias, al no atender estos elementos, no solo repercuten en la organización y en el maestro, sino además, en el educando, quien es el receptor directo de un servicio de calidad baja en relación a algo primordial: su formación como profesional y/o educación en general.

La justificación práctica de este estudio, es que su redacción se cimentó en la organización de actividades de intervención cuyo propósito es desarrollar las habilidades emocionales en los líderes, profesores, discentes y adultos, en relación con las destrezas sociales, interpersonales, tribulación, seguridad e efectividad en la comunicación, el estrés debido a que esta se vincula con muchas más. Lo que se pretende es incentivar, impulsar la inteligencia

emocional, además que, los maestros empleen un adecuado manejo del estrés utilizando la estrategia efectiva, consiguiendo una satisfactoria vida.

Metodológicamente el estudio se justifica puesto que, se pretende conocer el vínculo que hay entre la inteligencia emocional y manejo del estrés en profesores, por ello, se ha trabajado con un esquema metodológico que garantice la precisión de los resultados, de modo que estos puedan servir como soporte de posteriores estudios que se vinculen al tema en mención. Asimismo, se entregan instrumentos que gozan de validez y que podrán ser tomados para medir las mismas variables en otras investigaciones, citando para ello a la autora de los mismos.

Se planteó como objetivo general: Determinar si se relaciona la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Asimismo, la hipótesis general que se propuso es: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Una vez establecidas las variables de la investigación, se realiza una selección trabajos científicos que sirvieron de apoyo para sustentar el estudio. La inteligencia emocional es un tema que ha avivado el interés de varias áreas académicas como la psicología y la pedagogía, descubriendo la necesidad de explorarla para mejorar el ambiente laboral y académico.

Pincay, et al (2018) Se concluye es necesaria tomarle importancia a la inteligencia emocional, que el docente reconozca cómo manejar sus emociones en situaciones de su vida laboral, sobre todo en su relación con los estudiantes. Un buen manejo de las emociones y la capacitación necesaria para ello, mejorarán el clima de estudio para no caer en un clima de negatividad y estrés.

Maidana y Samudio (2018) La investigación concluye con la importancia de detectar este tipo de falencias en el desarrollo del docente en su entorno laboral remarcando que una buena inteligencia emocional hará que se refleje en sus acciones y en la manera de enseñar a los estudiantes.

Mérida, Extremera, Quintana y Rey (2020) Los autores concluyen que debe dársele importancia a la capacitación emocional a los docentes para dominar al estrés y que en sus actividades dentro de la institución se vea reflejada la motivación, contagiando a los estudiantes y compañeros.

Abarca, et al (2018) Se concluye en el requerimiento de accionar programas para fortalecer la inteligencia de los docentes para el manejo de situaciones de estrés que puedan evitar el burnout.

Flores (2019) Se concluyó que es evidente la existencia de significativa vinculación que hay de la inteligencia emocional y los compromisos de gestión educativa en los trabajadores directivos de educación inicial, Red 1 UGEL Ventanilla de la provincia del Callao, 2018, con significancia del 5% y $p = 0.000 < 0.05$, rechazándose la Hipótesis Nula.

Tacca et al (2020) Se llegó a la conclusión que la relación de la inteligencia emocional del maestro y la satisfacción del aspecto académico del alumno es

positiva. No se encontró evidencia para garantizar diferencias en la inteligencia emocional según el sexo del profesorado, pero sí en lo relacionado a su edad.

Salazar (2020) Se concluyó que es evidente la existencia de la correlación moderada directa entre el afrontamiento del estrés e inteligencia emocional de acuerdo al coeficiente Rho de Spearman de 0,472** y una significativa correlación de 0.000, en el profesorado de esta entidad educativa denominada 2091 Mariscal Andrés Bello Cáceres, L.O, 2020.

A nivel Regional, está el estudio de Méndez (2020) Se concluye la importancia de mantener estos niveles de inteligencia emocional y no olvidar la capacitación con talleres de inteligencia emocional, además de la creación de instrumentos más adaptados a la realidad del centro educativo para un estudio más cercano.

Alayo (2019) se concluyó que en la segunda dimensión regulación emocional 50% de los maestros casi siempre regulan sus emociones, en tanto que en la dimensión autonomía emocional 48,9% de los maestros casi siempre son autónomos y en la dimensión competencia emocional el 44,2% de los docentes siempre esta involucrado con los actores educativos.

Gutiérrez (2018) Se concluyó que el maestro no tiene conocimiento sobre las competencias de su desempeño, debido a que él debe evaluar, planificar, mantener la comunicación con el entorno escolar, por lo que se requiere que se actualicen las competencias de carácter emocional.

El marco teórico que sustentan a la inteligencia emocional, se tiene a la de Goleman (1996), plantea que la inteligencia emocional consta de estos aspectos: Manejo de las emociones, conocimiento de las emociones propias y reconocimiento de las ajenas, automotivación y establecimiento de las emociones. Él sostiene que la inteligencia emocional pertenece a un subtipo de inteligencia lo cual fue novedoso al tener conexión con las relaciones sociales y las normas de conducta. De ahí que, referirse a la inteligencia emocional desde la perspectiva de esta teoría significa admitir que es la única forma de inteligencia y que puede regularse por medio de procesos cognitivos superiores y básicos. Consecuentemente, la inteligencia emocional es la responsable de aplicar,

conocer y comunicar, que de acuerdo a la perspectiva de Popper vendría a ser el contexto de la subjetividad (Bueno, 2019).

Teoría de Bar-On (1997) o conocido también modelo de la inteligencia social y emocional, la misma que se encuentra conceptualizada como un conglomerado de habilidades y conocimientos que son parte del ámbito social y del nivel de las emociones. Dichos conocimientos y habilidades tienen una influencia significativa en la capacidad total para hacer frente de efectiva forma las exigencias del entorno. Las habilidades tienen vinculación con algunas de las expresadas por Goleman (1996) y demás investigadores; entre las referidas habilidades están: la comprensión, la autoconciencia, expresión de las emociones y el control. Este prototipo está basado en las competencias, las mismas que pretenden brindar una explicación de cómo un individuo se relaciona con otros sujetos en su contexto social. Los individuos con habilidades emocionales tienen capacidad de expresar y reconocer sus emociones, aprovechar su potencial, comprenderse a sí mismos, y seguir un estilo de vida saludable y feliz continuamente. Logran obtener un entendimiento de los sentimientos de los demás, teniendo y manteniendo una responsable y satisfactoria cooperación interpersonal sin una relación de dependencia sobre los demás. Son optimistas, realistas y flexibles mayoritariamente, sobresalen en el proceso de solución de escenarios problemáticos y con lo concerniente a presiones, no pierden el control (Marcatinco, 2020).

En lo que se respecta a las teorías que se relacionan con el manejo del estrés, Teoría de afrontamiento, señala que la habilidad de afrontamiento de un individuo esta en función de su ámbito individual y de los valores y creencias que ha adquirido en el transcurso del tiempo. Al referirse de un proceso de afrontamiento implica hacer referencia a una variación en los actos y pensamientos a medida que la interacción se desarrolla; es así que, el afrontamiento deviene en un cambiante proceso en el que el sujeto en determinados momentos debe principalmente tener elementos estratégicos, sean éstos defensivas o con otros que sean útiles para la resolución de problemas, todo siempre que su vinculación con el contexto vaya cambiando (Triviño y Sanhueza, 2005).

El afrontamiento o coping planteado por Lazarus y Folkman (1996) es definido como esfuerzos conductuales y cognitivos, cambiantes constantemente que el sujeto despliega para el manejo los requerimientos internos y/o externos, las mismas que las valora como desbordantes o excedentes de sus habilidades propias de administración. La energía y la salud favorecen el afrontamiento, es más sencillo hacer frente a una circunstancia cuando el individuo se siente bien que cuando se siente mal, pero los individuos enfermos y/o débiles pueden moverse lo necesario como para hacer frente a una circunstancia cuando lo que se halla en peligro es relevante para ellos.

Teoría de la crisis; una crisis nace toda vez que un individuo afronta un obstáculo relevante vinculado con las metas de vida, siendo poco probable superarlo a través de los habituales métodos para solucionar los problemas. No la totalidad de las situaciones adversas generan una enfermedad o crisis, pero sí provocan que el individuo pierda estabilidad emocional. Las crisis se generan como una contestación emocional a una circunstancia de peligro. Lindemann (1944), impulsó esta teoría como un criterio referencial respecto al tratamiento de circunstancias de pérdida de un familiar. Una crisis que se experimenta como un estado de dolor. Para defenderse de esta situación el individuo emplea herramientas que le faciliten impulsar un alivio de su molestia y así volver al restablecimiento de su previo equilibrio; estas herramientas pueden ser desadaptativos o adaptativos. En tales circunstancias el intenso dolor puede superarse, pero en el segundo el dolor puede intercambiarse por sintomatología psiquiátrica que en algunos individuos pueden desembocar en un estilo neurótico de comportamiento que neutraliza sus capacidades para moverse de manera libre (Triviño y Sanhueza, 2005).

En cuanto al planteamiento conceptual de la inteligencia emocional, se refiere a la aceptación, gestión y aprobación de las emociones teniendo como fundamento de todas las decisiones y experiencias que se han desarrollado en el transcurso de toda la vida. Antiguamente, se consideraba que tomar decisiones involucraba únicamente lo concerniente al cociente intelectual lo cual se reformuló; sin embargo de lo investigado se concluyó que en la toma de las decisiones también fluye lo relacionado a las emociones y el control de las

mismas que cada persona dispone (Arrabal, 2018). Es la capacidad de sentir, comprender y poner en práctica las energías de la emoción, para auto motivarse, como un medio de interacción en la sociedad (Jiménez, 2018). La inteligencia emocional involucra todas aquellas capacidades que actúan para impulsar la motivación y la persistencia ante circunstancias decepcionantes, también facilita el control de los impulsos, la regulación del humor, y evita que las emociones de naturaleza negativa funjan de un impedimento para desarrollar la habilidad de pensar claramente, ser empáticos y no dejarse llevar por el desánimo. Los individuos que desarrollan su inteligencia emocional logran adecuar sus emociones, asimismo, logran relacionarse e interpretar las emociones de otras personas (Bojórquez, 2021). Es la capacidad de conducir y entender las emociones de manera sabia, vale decir, es la capacidad que poseen los individuos de emplear sus emociones como guía para direccionarlas y emplearlas hacia los procesos de información para modificar la conducta y así lograr resultados mejores los cuales son reflejados en la misma (Bolaños, Bolaños, Gómez y Escobar, 2013).

En cuanto a las dimensiones de la inteligencia emocional para este estudio se han escogido en primer lugar el autoconocimiento, es la habilidad para direccionar la atención hacia uno mismo y ser conscientes de los distintos aspectos de la identidad, así como de nuestros pensamientos emociones, y aspectos conductuales. Involucra el despliegue de la habilidad de identificar distintos elemento personales y del entorno que forman parte de la identidad, así como proponerse objetivos personales y reconocer las debilidades y fortalezas que pueden obstaculizar o favorecer sus logros. El autoconocimiento es de gran utilidad para todas las personas, dado que implica un fortalecimiento de las capacidades y habilidades, refinando el aspecto conductual que facilita el logro de las metas y objetivos (Chernicof y Rodríguez, 2018).

Sobre la segunda dimensión, automotivación, es la habilidad de indagar razones para realizar lo que se debe realizar sin vernos coaccionados a ello. Es otorgarse a sí mismo el impulso, los motivos, interés y entusiasmo para realizar lo que tiene resuelto llevar a cabo. Los ejes de la automotivación son a escala intelectual, la responsabilidad, a escala emocional, el agradecimiento y a escala conductual, el

equilibrio. Es la capacidad para ilusionarse y entusiasmarse con la finalidad de perseguir una meta, un objetivo o un deseo sin que se dependa de algún individuo o circunstancias externas. Cuando se desarrolla, se logra influir en sí mismo y de esta forma se generan favorables condiciones, de manera independiente de las circunstancias externas que se estén viviendo (Moreno, 2017). La tercera dimensión autocontrol; suele ser un reajuste de la conducta del individuo con propia iniciativa para contener las distintas estímulos o emociones que alteran el actuar frente a circunstancias de estrés o conflicto. El autocontrol facilita el manejo de los componentes más trascendentes de la vida cotidiana: los pensamientos, la atención, los deseos, las emociones y las acciones, diariamente se toman decisiones para abstenerse de los deseos que generan con el deseo de lograr algo favorable (Alberola, 2019).

Al respecto Suárez (2018) argumental que el autocontrol facilita el manejo de forma adecuada de las distintas tareas que ejercen determinado nivel de presión en lo diario, estableciendo la mejor forma para actuar y obtener así mayor claridad y ser asertivo en el momento de tomar decisiones. Por ello, el maestro puede llevar a cabo dentro del aula algunas actividades sensibilizadoras direccionadas en el dominio de las emociones del estudiantado, de ahí que, debería tener en cuenta la identificación de los distintos tipos de autocontrol que existen, de esta forma podrá realizar acciones que sean beneficiosas para el contexto laboral donde se desenvuelve.

La cuarta dimensión empatía, para Rivero (2019), es entendida como la percepción que se tiene sobre un individuo con relación a lo siente, piensa, o realiza teniendo en cuenta las necesidades, emociones e inconvenientes para poder comprender que es lo que acontece que provoca sus reacciones, lo que siente y lo que piensa. Por tanto, la empatía es la habilidad de captar lo que otro necesita y piensa y la sincera conexión con lo que siente como si fuera propio pese que no sea lo mismo que uno sentiría o pensaría en el mismo contexto, sintiendo el deseo de ayudar y de consolar a la vez. Implica ir más allá de la concentración con uno mismo, implica salir del propio yo para aperturarse hacia los demás. Esta habilidad predispone no solo a sentir los sufrimientos sino a compartir también la alegría y a ser partícipe de la dicha del otro individuo.

La quinta dimensión habilidades sociales, para Contini (2015), son un conglomerado de conductas que el individuo expresa en distintos entornos donde manifiesta actitudes, sentimientos, opiniones deseos, o derechos, de un adecuado modo a la circunstancia, logrando de esta forma la resolución de realidades problemáticas y minimizando las futuras dificultades. Sobre lo anterior, Tapia y Cubo (2017) expusieron que la función de las capacidades de naturaleza social en circunstancias de interacción social favorece la autoestima, las relaciones interpersonales y el auto concepto.

Haciendo referencia a la variable manejo del estrés, hace posible, en las personas, la adquisición de instrumentos capaces de incentivar ritmos de vida adecuados, los cuales producen integración física, emocional, espiritual, intelectual, entre otras, a favor de la implementación de la cosmovisión del individuo y su autorrealización (Escobar et al., 2018). El manejo del estrés depende del individuo que lo padece, de la interacción y de la comunicación adecuada que exista entre ella y las personas con las que convive en el día a día. Existen diversas clases de estrategias como las conductuales y cognitivas activas y de evitación, las estrategias de afrontamiento que se eligen son especialmente relevantes, porque los valores, las decisiones y las creencias que son adoptadas en las circunstancias de crisis, modelan los estilos futuros de afrontamiento y es evidente su influencia en las manifestaciones del estrés (Juárez, De la Cruz y Baena, 2017).

Enfrentar situaciones estresantes implica el lograr reconocerlas y encontrar una manera para enfrentarlas, lo cual se puede llevar a cabo dando respuesta a algunas preguntas referidas a los hábitos, las emociones, etc., ya que comunicar e identificar las emociones, incrementa la posibilidad de autorregularlas. Además, se pueden aplicar técnicas que faciliten a la persona conectarse consigo mismo (Mindfulness y técnicas de respiración), que pretenden lograr un nivel de relajación en su totalidad y un estado de autorregulación del organismo, contribuyendo a la disminución de la tensión muscular, lo que alivia padecimientos físicos que pueden experimentarse durante eventos de estrés y/o ansiedad (Castro et al., 2021). El manejo del estrés es definido como la disposición de recursos o la maniobra de cierta capacidad que permite la

ejecución del esfuerzo tanto, a escala mental como de comportamiento, que se halle predestinado a solucionar las exigencias derivadas del contexto (Palacio et al., 2012).

En cuanto a las dimensiones del estrés, para el presente estudio se han establecido como primera dimensión a nivel fisiológico; está involucrado con las consecuencias del estrés en el organismo, en talantes evidentes, como ansiedad, dolor de cabeza, tensión en los músculos, etc. Cada cual de dichos componentes son indicadores de la existencia del estrés laboral a escala fisiológica. El estrés se muestra cuando el individuo identifica una circunstancia o una situación riesgosa, cuya escala hace casi imposible el afrontamiento, lo que involucra una inestabilidad en su bienestar. Presentando de esta forma dos procesos: un proceso de afrontamiento y una valoración cognitiva del acontecimiento (Otero, 2015).

La segunda dimensión a nivel emocional-cognitivo, existe una vinculación entre las emociones, las consecuencias de las situaciones estresantes en la psiquis del individuo, reflejado en el cansancio, la preocupación, apatía en el cumplimiento de las funciones, olvidos, la habilidad laboral decrece y le causa un sentimiento de frustración al no realizar las tareas, sintiéndose saturado por estas. Cuando el estrés extiende su permanencia más allá de la etapa de alarma, el individuo ingresa en la segunda etapa, llamada de resistencia. Pretende seguir haciendo frente a la situación, pero no advierte de que su capacidad posee una demarcación y, como resultado de ello, sufre y se frustra (Otero, 2015).

La tercera dimensión a nivel conductual, en esta escala las relaciones laborales se menoscaban, los problemas laborales aumentan, las diferencias se vuelven notorias y hay un evidente absentismo en el centro de labores. El rendimiento laboral decae, lo que genera incomodidad en los superiores. Todos esos componentes se visualizan en el comportamiento de los trabajadores. Es elemental tomar conciencia de que todos los individuos tienen un límite y que, si este es avalado, dispondrán de la oportunidad de que tanto su esperanza de vida como la calidad de la misma presenten un mejoramiento (Otero, 2015).

Las dimensiones que Otero (2015) propuso, comprenden componentes a nivel emocional, físico, y de comportamiento que son causados por el estrés, ya que el estrés ejerce en cada una de estas escalas y limitando la estabilidad emocional, el confort personal, y también el desenvolvimiento en el ámbito laboral. Bajo este contexto, la prolongada exposición a situaciones estresantes finalmente hace que el individuo se agote emocionalmente, lo que se correlaciona otros síntomas, para desencadenar en el síndrome del profesor quemado. En esa línea de ideas, es primordial tratar e identificar los factores que causan el estrés, evitando así el dañino desencadenamiento del burnout. De este modo, las estrategias de manejo del estrés se contemplan como aquellos procesos que se emplean ante un agente estresor. Estas estrategias al emerger ante un determinado contexto, son consideradas como propensas al cambio. El manejo del estrés corresponde al tipo de estrategias que el individuo empleará. Simboliza una forma más constante y habitual (Rubio, 2015).

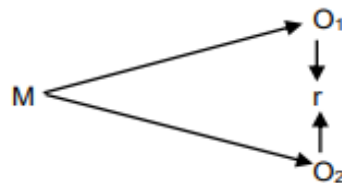
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio de la presente investigación es básico, porque a través del conocimiento teórico se resuelve cuestiones problemáticas prácticas, se fundamenta en descubrimientos, hallazgos y soluciones que se determinó con el propósito de la investigación (Arias y Covinos, 2021).

Su enfoque fue cuantitativo, emplea instrumentos de análisis estadístico, se tiene la idea de estudio, los objetivos son formulados, las hipótesis son derivadas, las variables son elegidas del proceso y a través de un proceso de cálculo las hipótesis son contrastadas. Este tipo de investigación gracias a sus procesos y por su naturaleza puede ser cuantificable o medible (Cabezas, Andrade y Torres, 2018).

Por su diseño es no experimental, en este tipo de investigación las variables estudiadas no se manipulan de manera intencionada; transversal, porque se recopilan los datos en un solo momento, y por una sola vez; correlacional simple; tantea el nivel de asociación entre dos o más variable que pertenecen al estudio para posteriormente medir dichas asociaciones y definir los resultados, el fin de estos estudios es conocer cómo se comporta una variable teniendo conocimiento en el comportamiento de otras variables involucradas (Cabezas et al. 2018). El esquema es el siguiente:



Dónde:

M: Muestra (Docentes de la institución educativa 81905 César Acuña Peralta del distrito de Pueblo Nuevo, 2022)

O₁: Variable 1: Inteligencia emocional

O₂: Variable 2: Manejo del estrés

r: Relación de variables

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Inteligencia emocional

Definición conceptual

Involucra todas aquellas capacidades que actúan para impulsar la motivación y la persistencia ante circunstancias decepcionantes, también facilita el control de los impulsos, la regulación del humor, y evita que las emociones de naturaleza negativa funjan de un impedimento para desarrollar la habilidad de pensar claramente, ser empáticos y no dejarse llevar por el desánimo. Los individuos que desarrollan su inteligencia emocional logran adecuar sus emociones, asimismo, logran relacionarse e interpretar las emociones de otras personas (Bojórquez, 2021).

Definición operacional

La inteligencia es la capacidad de autorregular las emociones para poder desenvolver de manera adecuada las relaciones; la inteligencia emocional se midió mediante la aplicación de un cuestionario para inteligencia emocional elaborado de acuerdo a las dimensiones: autoconocimiento, empatía, automotivación, habilidades sociales y autocontrol.

Variable 2: Manejo del estrés

Definición conceptual

El manejo del estrés depende del individuo que lo padece, de la interacción y de la comunicación adecuada que exista entre ella y las personas con las que convive en el día a día. Existen diversas clases de estrategias como las conductuales y cognitivas activas y de evitación, las estrategias de afrontamiento que se eligen son especialmente relevantes, porque los valores, las decisiones y las creencias que son adoptadas en las circunstancias de crisis, modelan los estilos futuros de afrontamiento y es evidente su influencia en las manifestaciones del estrés (Juárez, De la Cruz y Baena, 2017).

Definición operacional

El estrés es una respuesta común de los seres humanos a los estímulos estresores del ambiente. La variable manejo del estrés se midió mediante la aplicación de un cuestionario para manejo del estrés, elaborado de acuerdo a las siguientes dimensiones: nivel fisiológico, nivel cognitivo-emocional, nivel conductual.

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

Población

Llamada también universo son expresiones semejantes para hacer referencia al conjunto total de componentes que comprenden el ámbito de interés de análisis y sobre el que se infiere las conclusiones del análisis, conclusiones de naturaleza estadística y también teórica (López y Fachelli, 2015). En este trabajo la población estuvo compuesta por los 20 docentes de una entidad educativa del asentamiento humano El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Criterios de selección

Criterios de inclusión: fueron seleccionado los docentes nombrados y contratados que laboran en una entidad educativa del distrito de Pueblo Nuevo durante el año 2022.

Criterios de exclusión: fueron excluidos los estudiantes y personal administrativo de la entidad educativa mencionada anteriormente.

Unidad de análisis

Docente de una entidad educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Encuesta; es un procedimiento que se desarrolla a través de un cuestionario, que se realiza solamente a personas, este ofrece información sobre sus actitudes, apreciaciones o sensaciones. La encuesta se centra en preguntas preestablecidas con un orden lógico y un sistema de respuestas escalonado; mayormente se obtienen datos numéricos (López y Fachelli, 2015). En la presente investigación para su aplicación se usaron dos cuestionarios, los mismos recogen información de las variables de estudio.

Instrumentos

Un cuestionario; instrumento que recoge datos que se utiliza de manera común en trabajos de investigación; se enumera en un conjunto de preguntas y se presentan en una tabla con varias respuestas posibles para que respondan los encuestados (Arias, 2020). Se elaboraron dos cuestionarios, los mismos cuentan con preguntas cerradas agrupadas por cada dimensión, las alternativas de

respuesta son 5 y para su ponderación fue calificada mediante una escala de Likert.

En lo que respecta a la inteligencia emocional, se utilizó un cuestionario con 5 dimensiones: autoconocimiento, automotivación, autocontrol, empatía y habilidades sociales; donde cada dimensión presenta 5 ítems, haciendo un total de 25 preguntas.

El cuestionario para medir el manejo del estrés estuvo conformado por 3 dimensiones: nivel fisiológico, nivel cognitivo y nivel conductual; donde cada dimensión presenta 5 ítems, haciendo un total de 25 preguntas.

Validez y confiabilidad de los instrumentos

Validez de contenido

Esta se refiere mayormente a la medida en que la herramienta refleja los diversos elementos que se pretenden recuperar de las estructuras teóricas (Marts y Martínez, 2015). En esta investigación la validez se realizó luego de la evaluación de tres expertos en Educación, quienes tienen grado Magister, a los mismos se les pidió revisar ambos instrumentos, con tal finalidad les fue entregada una matriz que contiene los ítems de ambas variables, pudiendo realizar las observaciones o recomendaciones que estimen convenientes, revisados los instrumentos, los expertos dieron su aprobación a la aplicación de los cuestionarios.

Confiabilidad de instrumentos

Es el nivel en que un instrumento genera consistentes resultados en una muestra. Puede ser determinado a través de medida de estabilidad, formas paralelas o alternativas, consistencia interna y mitades partidas (Arispe, et al. 2020). Para realizar la confiabilidad, se recurrió a una prueba piloto por ello se tomó como muestra a 20 docentes de docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; los resultados se procesaron en el sistema estadístico SPSS V26, utilizando los coeficientes del Alfa de Cronbach, para cada variable estudiada para obtener los siguientes valores:

El valor de alfa de Cronbach obtenido en la variable cuestionario de inteligencia emocional es de 0.787, lo que corresponde a un buen nivel de fiabilidad de la herramienta.

El valor de Alfa de Cronbach obtenido en la variable cuestionario manejo del estrés es de 0.831, lo que corresponde a un buen nivel de fiabilidad de la herramienta.

3.5. Procedimientos

Se procedió en un inicio con la elaboración de la realidad problemática en relación a las dos variables de estudio del presente trabajo, abarcándolo desde una perspectiva internacional hasta concluir con lo que respecta a lo local. Posteriormente se realizó el procesamiento de datos teóricos: elección de trabajos previos, selección de teorías y aproximaciones a nivel conceptual al tema. También se desarrolló el esquema y recorrido del enfoque metodológico a usar: definiendo el tipo y diseño de estudio, operacionalizando las variables, delimitando el universo poblacional, muestreo, muestra, eligiendo el cuestionario, quien fue sometido al proceso de confiabilidad y validez de contenido.

Aplicados los cuestionarios, con la información recabada se procesaron los resultados del estudio, los mismos que se presentan debidamente ordenados en tablas estadísticas, siendo luego dicha información estadística discutida con estructuras teóricas seleccionadas con anterioridad. Para finalizar se desarrollaron las conclusiones del tema escogido en relación a cada objetivo y, luego, emitieron recomendaciones a quienes incumba su realización.

3.6. Métodos de análisis de datos

Estadística descriptiva: Creé una matriz de Excel del contenido estadístico del cuestionario bivariado y usé la información para preparar una tabla de distribución de frecuencia y porcentajes.

Estadística inferencial: se utilizó el programa estadístico SPSS V26, dentro del cual se ejecutó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, se aplicó un nivel de significación del 5% según tamaño de la muestra y se comparó el supuesto con coeficiente de correlación de Spearman.

3.7. Aspectos éticos

Para poder establecer los principios éticos de nuestra investigación, se ha considerado el estudio y consulta real de las fuentes empleadas, ya sea a nivel inicial, primaria y secundaria; así como mantener la identidad, la opinión y otros datos propios de los participantes de manera anónima; así mismo se ha cumplido con las indicaciones propuesta en la guía de investigación de la UCV, como el uso de una bibliografía compatible con APA.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de la inteligencia emocional de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

NIVELES	Inteligencia emocional	
	f	%
Baja	1	5
Media	7	35
Alta	12	60
TOTAL	20	100

Nota. Base de datos de la inteligencia emocional

Interpretación:

Según tabla 1 se observa a un 60% de docentes que tienen una inteligencia emocional alta; mientras que para el 35% es media y solo para un 5% es baja. Consecuentemente, la inteligencia emocional de los docentes de una entidad educativa del distrito de Pueblo Nuevo presenta un nivel predominantemente alto.

Tabla 2

Niveles de la inteligencia emocional de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

NIVELES	Autoconocimiento		Automotivación		Autocontrol		Empatía		Habilidades sociales	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	2	10	1	5	1	5	0	0	3	15
Media	7	35	6	30	8	40	6	30	8	40
Alta	11	55	13	65	11	55	14	70	9	45
TOTAL	20	100	20	100	20	100	20	100	20	100

Nota. Base de datos de la inteligencia emocional

Interpretación:

En esta tabla 2 correspondiente a variable inteligencia emocional evidencia sus dimensiones, en las mismas se aprecia que los mayores porcentajes logrados

por cada una de estas se ubican en el nivel alto, siendo el nivel que predomina, los valores conseguidos por cada una de ellas, se enumeran a continuación: autoconocimiento con 55%, automotivación con 65%, autocontrol con 55%, empatía con 70% y habilidades sociales con 45%.

Tabla 3

Niveles del manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

NIVELES	Manejo del estrés	
	f	%
Malo	2	10
Regular	7	35
Bueno	11	55
TOTAL	20	100

Nota. Base de datos del manejo del estrés

En esta tabla se aprecia a un 55% de docentes quienes consideran que el manejo del estrés es bueno; en tanto que para el 35% es regular y únicamente para un 10% es malo. Consecuentemente, el manejo del estrés de los docentes de una entidad educativa del distrito de Pueblo Nuevo refleja un nivel predominantemente bueno.

Tabla 4

Niveles de las dimensiones del manejo del estrés en docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

NIVELES	Nivel fisiológico		Nivel cognitivo-emocional		Nivel conductual	
	f	%	f	%	f	%
Malo	3	15	0	0	1	5
Regular	6	30	7	35	8	40
Bueno	11	55	13	65	11	55
TOTAL	20	100	20	100	20	100

Nota. Base de datos del manejo del estrés

La tabla 4 muestra las dimensiones correspondientes a la variable manejo del estrés, en las mismas se aprecia que los mayores porcentajes logrados por cada

una de estas se ubican en el nivel bueno, siendo el nivel que predomina, los valores conseguidos por cada una de ellas, se enumeran a continuación: nivel fisiológico con 55%, nivel cognitivo-emocional con 65% y nivel conductual con 55%.

Prueba de hipótesis

Tabla 5

Prueba de Shapiro-Wilk de inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia emocional	,845	20	,004
Manejo del estrés	,853	20	,006
Autoconocimiento	,924	20	,117
Automotivación	,906	20	,054
Autocontrol	,883	20	,020
Empatía	,849	20	,005
Habilidades sociales	,919	20	,095

Nota. Base de datos de la inteligencia emocional y manejo del estrés

Interpretación:

En esta se muestran los resultados correspondientes a la aplicación de una prueba de Shapiro-Wilk, aplica en razón del tamaño de la muestra ($n < 50$), para el análisis en la distribución de la misma; observando los niveles de significancia obtenidos en las variables inteligencia emocional y manejo del estrés, así como en las dimensiones y toda vez que estos son menores al 5% ($p < 0.01$), se puede concluir que se trata de una violación a las reglas de normalidad, siendo pertinente la aplicación de pruebas no paramétricas, con esa finalidad se usó el Coeficiente de correlación de Spearman para examinar el vínculo entre inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una entidad educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Existe relación significativa entre inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Tabla 6

Tabla cruzada la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

INTELIGENCIA EMOCIONAL		MANEJO DEL ESTRÉS			Total
		Malo	Regular	Bueno	
Baja	N°	1	0	0	1
	%	5,0%	0,0%	0,0%	5,0%
Media	N°	1	6	0	7
	%	5,0%	30,0%	0,0%	35,0%
Alta	N°	0	1	11	12
	%	0,0%	5,0%	55,0%	60,0%
Total	N°	2	7	11	20
	%	10,0%	35,0%	55,0%	100,0%

Correlaciones				
			Inteligencia emocional	Manejo del estrés
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,824**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	20	20

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Base de datos de la inteligencia emocional y manejo del estrés

Interpretación:

Esta tabla 6 relacionada al cruce de las variables, se aprecia al 55% de los docentes considera que en tanto la inteligencia emocional es alta, el manejo del estrés es bueno. Y en la correlación fíjate en el valor obtenido Rho de Spearman=0.824 lo que indica una correlación positiva alta con nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación

significativa entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una entidad educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre el autoconocimiento y el manejo del estrés en docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

Tabla 7

Tabla cruzada del autoconocimiento y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

AUTOCONOCIMIENTO		MANEJO DEL ESTRÉS			Total
		Malo	Regular	Bueno	
Baja	N°	2	0	0	2
	%	10,0%	0,0%	0,0%	10,0%
Media	N°	0	7	0	7
	%	0,0%	35,0%	0,0%	35,0%
Alta	N°	0	0	11	11
	%	0,0%	0,0%	55,0%	55,0%
Total	N°	2	7	11	20
	%	10,0%	35,0%	55,0%	100,0%

Correlaciones				
			Autoconocimie nto	Manejo del estrés
		Coefficiente de correlación	1,000	,842**
Rho de Spearman	Autoconocimiento	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	20	20

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Base de datos de la inteligencia emocional y manejo del estrés

Interpretación:

En la tabla 7 respecto a la intersección de las variables, se aprecia que el 55% de los docentes considera que en tanto el autoconocimiento es alto, el manejo del estrés es bueno. Y en la correlación, nótese el valor obtenido de Rho de Spearman=0.842 lo que indica una correlación positiva alta con un nivel de

significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación significativa entre el autoconocimiento y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Relación significativa entre la automotivación docente y el manejo des estrés de en docentes de una entidad educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

Tabla 8

Tabla cruzada de la automotivación y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

AUTOMOTIVACIÓN		MANEJO DEL ESTRÉS			Total
		Malo	Regular	Bueno	
Baja	N°	0	1	0	1
	%	0,0%	5,0%	0,0%	5,0%
Media	N°	2	4	0	6
	%	10,0%	20,0%	0,0%	30,0%
Alta	N°	0	2	11	13
	%	0,0%	10,0%	55,0%	65,0%
Total	N°	2	7	11	20
	%	10,0%	35,0%	55,0%	100,0%

Correlaciones				
			Automotivació n	Manejo del estrés
Rho de Spearman	Automotivación	Coefficiente de correlación	1,000	,534*
		Sig. (bilateral)	.	,015
		N	20	20

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

Nota. Base de datos de la inteligencia emocional y manejo del estrés

Interpretación:

En esta tabla 8 en relación respecto al cruce de variables, se observa a un 55% de los docentes quienes consideran que en tanto la automotivación es alta, el

manejo del estrés es bueno. Mientras que, en las correlaciones, observando el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.534 lo que indica una correlación positiva alta con un nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede comprobar la hipótesis de una relación significativa entre la automotivación y el manejo del estrés de los docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Existe relación significativa entre autocontrol y manejo del estrés en docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

Tabla 9

Tabla cruzada del autocontrol y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

AUTOCONTROL		MANEJO DEL ESTRÉS			Total
		Malo	Regular	Bueno	
Baja	N°	1	0	0	1
	%	5,0%	0,0%	0,0%	5,0%
Media	N°	1	7	0	8
	%	5,0%	35,0%	0,0%	40,0%
Alta	N°	0	0	11	11
	%	0,0%	0,0%	55,0%	55,0%
Total	N°	2	7	11	20
	%	10,0%	35,0%	55,0%	100,0%

Correlaciones				
			Autocontrol	Manejo del estrés
Rho de Spearman	Autocontrol	Coefficiente de correlación	1,000	,734**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	20	20

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Base de datos de la inteligencia emocional y manejo del estrés

Interpretación:

En la tabla 9 respecto a la intersección de las variables, se aprecia un 55% de docentes quienes consideran que en tanto el autocontrol es alto, el manejo del estrés es bueno. Mientras que, en las correlaciones, observando el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.734 lo que indica una correlación positiva alta con un nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación significativa entre el autocontrol y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Hay relación significativa entre empatía y manejo del estrés en profesores de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

Tabla 10

Tabla cruzada de la empatía y el manejo del estrés en docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

EMPATÍA		MANEJO DEL ESTRÉS			Total
		Malo	Regular	Bueno	
Baja	N°	0	0	0	0
	%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Media	N°	2	4	0	6
	%	10,0%	20,0%	0,0%	30,0%
Alta	N°	0	3	11	14
	%	0,0%	15,0%	55,0%	70,0%
Total	N°	2	7	11	20
	%	10,0%	35,0%	55,0%	100,0%

Correlaciones					
				Empatía	Manejo del estrés
Rho de Spearman	Empatía	Coeficiente de correlación		1,000	,748**
		Sig. (bilateral)		.	,000
		N		20	20

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Base de datos de la inteligencia emocional y manejo del estrés

Interpretación:

En la tabla 10 respecto del cruce de las variables, se aprecia un 55% de docentes quienes consideran que en tanto la empatía es alta, el manejo del estrés es bueno. Mientras que, en las correlaciones, observando el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.784 lo que indica correlación positiva alta con un nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación significativa entre empatía y manejo del estrés de los docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Hay una relación significativa entre habilidades sociales y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Tabla 11

Tabla cruzada de las habilidades sociales y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

HABILIDADES SOCIALES		MANEJO DEL ESTRÉS			Total
		Malo	Regular	Bueno	
Baja	N°	2	1	0	3
	%	10,0%	5,0%	0,0%	15,0%
Media	N°	0	5	3	8
	%	0,0%	25,0%	15,0%	40,0%
Alta	N°	0	1	8	9
	%	0,0%	5,0%	40,0%	45,0%
Total	N°	2	7	11	20
	%	10,0%	35,0%	55,0%	100,0%

Correlaciones				
			Habilidades sociales	Manejo del estrés
Rho de Spearman	Habilidades sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,784**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	20	20

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Base de datos de la inteligencia emocional y manejo del estrés

Interpretación:

En la tabla 11 respecto del cruce de las variables, se aprecia que el 40% de los docentes considera que en tanto las habilidades sociales son altas, el manejo del estrés es bueno. Mientras que, en las correlaciones, observando el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.784 lo que indica una correlación positiva alta con un nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación significativa entre las habilidades sociales y el manejo del estrés de los docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

V. DISCUSIÓN

La propagación del Covid 19, ha dado lugar a una transformación en el ritmo de vida de los sujetos, retando a la inteligencia emocional y otras variables de la salud mental. En el contexto de trabajo, esta realidad ha generado modificaciones magnas, puesto que gran parte de los individuos cambió de un entorno laboral presencial a uno remoto, siendo obligados a trabajar desde sus hogares (Adauto. 2021). Uno de los conglomerados sociales que sufrieron esta transformación fue la docencia, los que con un quebrantado sistema educativo y en utilización de sus recursos propios rebuscaron la forma de seguir con su quehacer educativo implementado para ello la educación remota. El proceso de adaptación resultó en una agotadora tarea que devino en estrés laboral, el cual afecta gravemente la salud mental y física del profesorado los que afecta significativamente su calidad de vida (Cortés, 2021).

La inteligencia emocional es uno de los recursos que desarrolla el maestro para hacerle frente a diferentes formas de relacionarse con el entorno, donde ejerce su profesión delicada, empleándolo para ayudarse a la prevención de las consecuencias negativas del estrés; esta le facilita el reconocimiento de las emociones para poder afrontar obstáculos, presiones, y algunas circunstancias que muchas veces le impactan emocionalmente, el manejo adecuado de las emociones lo lleva a tener control; motivo por el cual, se requiere que los maestros deben estar capacitados en el desarrollo y manejo de la inteligencia emocional, ya que éstas habilidades funcionan bien a nivel preventivo. De ahí que, el maestro debe saber manejar el estrés ya que en un entorno libre de estrés, alegre, carente de amenazas, y confiable, asegura un permanente aprendizaje en nuestros educandos e impulsa el mejoramiento de la calidad de vida y la productividad del maestro en el ámbito profesional (Suirá, 2021).

Considerando lo previamente expuesto, y dada la importancia que tiene la Inteligencia emocional toda vez que ayuda a controlar las emociones de forma satisfactoria, se convierte en un elemento a ser usado por los docentes para el manejo del estrés incrementando por la pandemia, en esa perspectiva se ha elegido una institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, en donde se recabaron los siguientes datos estadísticos; en la tabla 1 se encontró que el 60%

de los docentes consideran que la inteligencia emocional es alta; mientras que para el 35% es media y solo para un 5% es baja. Consecuentemente, la inteligencia emocional de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo presenta un nivel predominantemente alto.

Los resultados encontrados en la variable pueden ser cotejados por su cercanía con los encontrados en la investigación desarrollada por Pincay, et al (2018), en la misma, se concluye es necesaria tomarle importancia a la inteligencia emocional, que el docente reconozca cómo manejar sus emociones en situaciones de su vida laboral, sobre todo en su relación con los estudiantes. Un buen manejo de las emociones y la capacitación necesaria para ello, mejorarán el clima de estudio para no caer en un clima de negatividad y estrés.

La tabla 2 muestra las dimensiones correspondientes a la variable inteligencia emocional, en las mismas se encontró que los mayores porcentajes logrados por cada una de estas se ubican en el nivel alto, siendo el nivel que predomina, los valores conseguidos por cada una de ellas, se enumeran a continuación: autoconocimiento con 55%, automotivación con 65%, autocontrol con 55%, empatía con 70% y habilidades sociales con 45%. Los resultados de las dimensiones concuerdan en gran parte con lo hallado en el estudio desarrollado por Flores (2019), dado que el resultado fue, que a pesar de que se registraron niveles promedios de inteligencia emocional en los docentes, no están al nivel esperado, además de que un grupo presenta tener estos niveles bajos, pudiendo ser una desventaja en cuanto su relación con los alumnos. También, en cuanto a la tensión, también existe un nivel promedio que sigue siendo preocupante por mucho que pueden manejar el estrés hasta cierto punto.

En la tabla 3 se encontró que el 55% de los docentes consideran que el manejo del estrés es bueno; en tanto que para el 35% es regular y únicamente para un 10% es malo. Consecuentemente, el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo manifiesta un nivel predominantemente bueno. Por ello, es necesario comparar estos resultados y se ha recurrido por su familiaridad a la investigación hecha por Mérida, Extremera, Quintana y Rey (2020), en la misma concluyen que debe

dársele importancia a la capacitación emocional a los docentes para dominar al estrés y que en sus actividades dentro de la institución se vea reflejada la motivación, contagiando a los estudiantes y compañeros.

Asimismo, pueden tomarse para reforzar estos datos, los preceptos establecidos en la teoría de afrontamiento, la misma que señala que la habilidad de afrontamiento de un individuo depende de su ámbito personal y de las creencias y los valores que ha adquirido en el transcurso del tiempo. Al referirse de un proceso de afrontamiento implica hacer referencia a un cambio en los actos y pensamientos a medida que la interacción se desarrolla; es así que, el afrontamiento deviene en un proceso cambiante en el que el sujeto en momentos determinados debe principalmente contar con elementos estratégicos, sean éstos defensivos o con otros que sean útiles para la resolución de problemas, todo siempre que su relación con el entorno vaya cambiando (Triviño y Sanhueza, 2005).

La tabla 4 muestra las dimensiones correspondientes a la variable manejo del estrés, en las mismas se encontró que los mayores porcentajes logrados por cada una de estas se ubican en el nivel bueno, siendo el nivel que predomina, los valores conseguidos por cada una de ellas, se enumeran a continuación: nivel fisiológico con 55%, nivel cognitivo-emocional con 65% y nivel conductual con 55%. Los resultados de las dimensiones de esta variable coinciden con los encontrados en la investigación que desarrollaran Abarca, et al (2019), en la que los resultados de una correlación negativa, dando a entender que las docentes, en su mayoría, logran manejar sus emociones sin llegar al burnout, es decir, a un estado de exhausto emocionalmente. Hay una clara diferencia entre las docentes nombradas y contratadas, como con las que tienen una segunda especialización y diplomados con las que no los tienen. Estas primeras manejan mejor la inteligencia emocional. Por lo que se llega a la conclusión de la necesidad de accionar programas para fortalecer la inteligencia de los docentes para el manejo de situaciones de estrés que puedan evitar el burnout.

Esta tabla 6 relacionada al cruce de las variables, se aprecia al 55% de los docentes considera que en tanto la inteligencia emocional es alta, el manejo del estrés es bueno. Y en la correlación fíjate en el valor obtenido Rho de

Spearman=0.824 lo que indica una correlación positiva alta con nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación significativa entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una entidad educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022. Los resultados de esta hipótesis son parecidos a los obtenidos en los estudios realizados por Salazar (2020), puesto que se concluyó que es evidente la existencia de la correlación moderada directa entre el afrontamiento del estrés e inteligencia emocional de acuerdo al coeficiente Rho de Spearman de 0,472** y una significativa correlación de 0.000, en el profesorado de esta entidad educativa denominada 2091 Mariscal Andrés Bello Cáceres, L.O, 2020.

Además, pueden ser apoyados en los supuestos de la teoría de Goleman (1996), toda vez que plantea que la inteligencia emocional consta de estos aspectos: Manejo de las emociones, conocimiento de las emociones propias, automotivación, reconocimiento de las emociones ajenas y establecimiento de las emociones. Él sostiene que la inteligencia emocional pertenece a un subtipo de inteligencia lo cual fue novedoso al tener conexión con las relaciones sociales y las normas de conducta. De ahí que, referirse a la inteligencia emocional desde la perspectiva de esta teoría significa admitir que es la única forma de inteligencia y que puede regularse por medio de procesos cognitivos superiores y básicos. Consecuentemente, la inteligencia emocional es la responsable de aplicar, conocer y comunicar, que de acuerdo a la perspectiva de Popper vendría a ser el contexto de la subjetividad (Bueno, 2019).

En la tabla 7 respecto del cruce de las variables, se aprecia que el 55% de los docentes considera que en tanto el autoconocimiento es alto, el manejo del estrés es bueno. Y en la correlación, nótese el valor obtenido de Rho de Spearman=0.842 lo que indica una correlación positiva alta con un nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación significativa entre el autoconocimiento y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Para comparar estos resultados, se ha seleccionado por su semejanza el estudio realizado por Alayo (2019), puesto que sus resultados reflejaron que en la dimensión conciencia emocional 54,28% de los profesores casi siempre toma conciencia de sus emociones propias y de las emociones ajenas. Lo que le permitió concluir que en la segunda dimensión regulación emocional 50% de los docentes casi siempre controlan sus emociones, en tanto que en la dimensión autonomía emocional 48,9% de los casi siempre son autónomos y en la dimensión competencia emocional el 44,2% de los docentes siempre se implica con los actores educativos.

En esta tabla 8 en relación respecto al cruce de variables, se observa a un 55% de los docentes quienes consideran que en tanto la automotivación es alta, el manejo del estrés es bueno. Mientras que, en las correlaciones, observando el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.534 lo que indica una correlación positiva alta con un nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede comprobar la hipótesis de una relación significativa entre la automotivación y el manejo del estrés de los docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Para la comparación de los resultados de esta hipótesis, se ha tomado lo hallado en la investigación de Tacca et al (2020), donde encontró que los docentes están con una capacidad emocional más alta en cuanto inteligencia emocional, solo teniendo un 9% que presentan un nivel bajo o muy bajo. Permittedle concluir que la vinculación de la inteligencia emocional del maestro con la satisfacción en el aspecto académico del alumno es positiva. No se encontró evidencia para garantizar diferencias en la inteligencia emocional según el sexo del profesorado, pero sí en lo relacionado a su edad.

En la tabla 9 respecto del cruce de las variables, se aprecia un 55% de docentes quienes consideran que en tanto el autocontrol es alto, el manejo del estrés es bueno. Mientras que, en las correlaciones, observando el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.734 lo que indica una correlación positiva alta con un nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación significativa entre el autocontrol y el manejo del estrés de los docentes

de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Los resultados correspondientes a esta hipótesis pueden ser cotejados dada su similitud con los encontrados en la investigación realizada por Maidana y Samudio (2018), en la que como resultado obtuvo que, a pesar de que el 71% de los docentes presentó poder manejar sus emociones, el porcentaje restante demostró varias debilidades que exigen un pronto desarrollo y capacitación emocional. Por lo que concluye con la importancia de detectar este tipo de falencias en el desarrollo del docente en su entorno laboral remarcando que una buena inteligencia emocional hará que se refleje en sus acciones y en la manera de enseñar a los estudiantes.

En la tabla 10 respecto del cruce de las variables, se aprecia un 55% de docentes quienes consideran que en tanto la empatía es alta, el manejo del estrés es bueno. Mientras que, en las correlaciones, observando el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.784 lo que indica correlación positiva alta con un nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación significativa entre empatía y manejo del estrés de los docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Para comparar los resultados de esta hipótesis, se ha tomado lo encontrado en la investigación de Gutiérrez (2018), en donde se halló que la aplicación del Programa de Inteligencia Emocional produce un mejoramiento en el rendimiento laboral de manera significativa en los administrativos y docentes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público “Víctor Andrés Belaunde” de Santiago de Chuco, 2017, en el grupo experimental. Se concluyó que el maestro no tiene conocimiento sobre las competencias de su desempeño, debido a que él tiene que evaluar, planificar, mantener la comunicación con el entorno escolar, por lo que se requiere que se actualicen las competencias de carácter emocional.

En la tabla 11 respecto del cruce de las variables, se aprecia que el 40% de los docentes considera que en tanto las habilidades sociales son altas, el manejo del estrés es bueno. Mientras que, en las correlaciones, observando el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.784 lo que indica una correlación positiva

alta con un nivel de significancia $p=0.000$ ($p<0.01$), lo que puede probar la hipótesis de una relación significativa entre las habilidades sociales y el manejo del estrés de los docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

Los resultados de esta hipótesis son consistentes con los de Méndez (2020), debido a que el resultado entre las variables, fue una correlación del 0,729, significando que el desempeño del docente en lo laboral será mejor si su inteligencia emocional se mantiene en niveles altos. Se concluye la importancia de mantener estos niveles de inteligencia emocional y no olvidar la capacitación con talleres de inteligencia emocional, además de la creación de instrumentos más adaptados a la realidad del centro educativo para un estudio más cercano.

Por último, se debe señalar que los docentes simbolizan uno de los grupos ocupacionales con más riesgo de tener desgaste profesional y estrés, circunstancia que aumentó desde las transformaciones laborales sucedidas en el contexto de la pandemia, tales cambios y las condiciones del entorno laboral conllevaron a un aumento en la percepción de estresores laborales y en la atribuida intensidad a los mismos por parte de los maestros. Ante este marco, se debe considerar que el profesorado requiere más que nunca una formación en educación emocional, contar con maestros que tengan óptimos niveles de inteligencia emocional y con menor riesgo a evidenciar el estrés laboral impulsa un mejor desempeño y enseñanza y. Al tener maestros con niveles mayores de inteligencia emocional, optimizarán no solo en sus labores, sino además en sus vínculos interpersonales e intrapersonales como son su amistad, familia, entre otras. Los maestros que tienen una alta inteligencia emocional despliegan estrategias de afrontamiento más adaptativas y positivas al momento de encontrarse con distintas circunstancias estresantes.

VI. CONCLUSIONES

1. La inteligencia emocional presenta un nivel medio en un 60%, en tanto que el manejo del estrés presenta un nivel regular en un 55% de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.
2. Existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; dado el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.824 lo que indica correlación positiva alta y una significancia ($p<0.01$).
3. Existe una relación significativa entre autoconocimiento y manejo del estrés en docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; dado el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.842 lo que indica una correlación positiva alta y una significancia ($p<0.01$).
4. Existe una relación significativa entre automotivación y manejo del estrés en docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; dado el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.534 lo que indica una correlación positiva alta y una significancia ($p<0.01$).
5. Existe una relación significativa entre autocontrol y manejo del estrés en docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; dado el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.734 lo que indica una correlación positiva alta y una significancia ($p<0.01$).
6. Existe una relación significativa entre la empatía y el manejo del estrés en docentes de una entidad educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; dado el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.784 lo que indica una correlación positiva alta y una significancia ($p<0.01$).

7. Existe una relación significativa entre habilidades sociales y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; dado el valor conseguido en el Rho de Spearman=0.784 lo que indica una correlación positiva alta y una significancia ($p<0.01$).

VII. RECOMENDACIONES

1. Se exhorta a los funcionarios del Ministerio de Educación, implementar un programa de capacitación que promuevan la formación emocional de los docentes, con énfasis en temáticas relacionados con la inteligencia emocional y manejo del estrés con el fin de restablecer el equilibrio emocional produciendo cambios positivos en el comportamiento durante el desarrollo de sus actividades laborales, puesto que los docentes se hallan en contacto permanente, interaccionando todo el tiempo con los estudiantes.
2. Se recomienda a los funcionarios de la UGEL, promover políticas regionales de formación integral de los docentes que asegure el contar en las instituciones educativas con ambientes laborales saludables, y espacios recreativos que ayuden a que la plana docente pueda desarrollar todas sus potencialidades tanto a nivel profesional como personal, evitando la aparición de problemas relacionados con la salud mental como el estrés.
3. Se sugiere al Director de la institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, promover capacitaciones a cargo de psicólogos especialistas, que promuevan la inteligencia emocional en la plana docente, de esta forma se mejoraran las relaciones tanto con los estudiantes como con los demás agentes educativos, reforzando para ello, las estrategias de afrontamiento y enseñarles nuevas formas de lidiar con el estrés que les permita superar con facilidad cualquier dificultad que se les pueda presentar tanto en el ámbito académico como laboral.
4. Se recomienda al Director, organizar talleres informativos para la plana docente de la institución relacionados con diferentes estrategias de inteligencia emocional, con el objetivo de evitar la aparición de problemas de salud mental que pueden causar numerosos problemas como el estrés laboral, dentro de los talleres se debe considerar la realización de charlas motivacionales con metas de corto plazo, que permitan motivar a los docentes mediante la entrega de pequeñas recompensas.

5. Se sugiere al Director, contratar un profesional en Psicología que ofrezca soporte personal y emocional a la plana docente de la institución, realizando un seguimiento psicológico a los docentes que muestren bajos de inteligencia emocional, para ofrecerles intervenciones personalizadas, así también a los docentes que presenten niveles medios y altos de estrés, con el objetivo de evitar futuras afecciones, mejorando su estado emocional que les permita el controlar sus emociones, la expresión de sus sentimientos, y los ayude a conocerse a sí mismos.
6. Se exhorta al Director, evitar la sobrecarga laboral pedagógica de su plana docente disminuyendo con ello, la aparición de casos de desgaste mental y físico; impulsando la realización de actividades en las cuales el docente aprenda herramientas que sean de ayuda para el reconocimiento rápido de contextos agobiantes y conocer cómo hacerles frente. Por ello, es preciso que se cuente con el personal adecuado tanto en número como en especialidad, de manera que se no generen esfuerzos académicos extras que puedan poner en riesgo la salud mental de los docentes.
7. Se recomienda al Director, fomentar actividades deportivas, colaborativas, culturales y cooperativas que permitan fortalecer los lazos de amistad entre la plana docente de la institución, mejorando de esta manera las relaciones interpersonales, y que a la vez promuevan la disminución del estrés, para lo cual es preciso contar con espacios de recreación; asimismo promover el acceso a ayuda terapéutica en aras de mejorar el estado y bienestar mental de los docentes que muestren signos de estrés laboral.
8. Se sugiere a los docentes que muestren niveles medios o altos de estrés buscar ayuda profesional para mejorar su estado anímico resolviendo con su ayuda aquellas situaciones que estén produciendo estrés para saber cómo enfrentarlas, de manera que logren un estado de bienestar mental y físico que les permita seguir con el normal desarrollo de sus actividades laborales y personales, evitando se generen situaciones negativas que puedan llevar al resquebrajamiento de su salud.

REFERENCIAS

- Abarca, C. Ramírez, L. y Caycho, T. (2019). Inteligencia emocional y burnout en docentes de educación inicial de Ayacucho. *Revista Apuntes Universitarios* 9(2). 1-14. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467662252004>
- Adauto. H. (2021). *Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes del nivel primario en el distrito de Chilca-Huancayo en tiempos de pandemia por la covid-19 – 2020* [Tesis de grado], Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10485/2/IV_FHU_501_TE_Aduto_Moscoso_2021.pdf
- Aguayo, A. y Aguilar, M, (2017). Principales resultados de investigación sobre Inteligencia Emocional en Docentes Españoles. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa* 6(12) pp 170-193 ISSN-e
- Alayo, P. (2019). *Propuesta de gestión escolar centrada en los aprendizajes (Pei) y su relación con la inteligencia emocional en la I. E. 80153 de Coipín, Huamachuco, La Libertad, 2017.* [Tesis de maestría] Universidad Nacional de Cajamarca. <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/3452/PROPUESTA%20DE%20GESTI%c3%93N%20ESCOLAR%20CENTRADA%20EN%20LOS%20APRENDIZAJES%20%28PEI%29%20Y%20SU%20RELACI%c3%93N%20CON%20LA%20INTELIGENCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alberola, J. (2019). Qué es el autocontrol: definición y técnicas: Psicología-online. *Psicología-online*: <https://www.psicologiaonline.com/que-es-el-autocontrol-definicion-y-tecnicas-4710.html>
- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Primera edición. Enfoques Consulting EIRL
- Arias, J. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques consulting EIRL. <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Arias, W., Huamani, J., y Ceballos, K. (2019). Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Revista Propósitos y Representaciones*, 7(3), 72-91. doi: 10.20511/pyr2019.v7n3.390

- Arispe, C. Yangali, J. Gurrero, M. Lozada, O. Acuña L. y Arellano, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Primera Edición. Universidad Internacional del Ecuador. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- Arrabal, E. (2018). *Inteligencia Emocional* (1era ed.). Editorial Elearning.
- Bar-on, R. (1997). *Emotional quotient inventory (EQI): Technical manual*. MultiHealth System.
- Bolaños, A., Bolaños, E., Gómez, D. y Escobar, A. (2013). *Origen del concepto inteligencia emocional*. [Tesis de grado], Universidad de San Carlos, Guatemala. <https://comunicacionorganizacional2013.files.Wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf>
- Bojórquez, C. (2021). *Inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en la vida universitaria*. CLAVE Editorial. https://www.itson.mx/publicaciones/Documents/ciencias-sociales/INTELIGENCIA%20EMOCIONAL_FINAL.pdf
- Bueno, A. (2019). La inteligencia emocional: exposición teórica de los modelos fundantes. *Revista Seres y Saberes* 1 (23) 57–62. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/download/1816/1418>
- Cabezas, E. Andrade, D. y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica. Primera edición electrónica*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
- Castro, M., Allar, A., Riquelme, M., Lobos, M., González, E. y Herrera, G. (2021). Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas. *Revista Confluencia*, 4(1), 110-115. <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/569/521>
- Chernicof, L. y Rodríguez, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. *Didac.* 72:29-37. <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf>

- Contini, E. N. (2015). Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia. Una aproximación conceptual. *Psicodebate*, 15(2) 31-54. <https://doi.org/10.18682/pd.v15i2.533>
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8 (1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Escobar, E., Soria, B., López, G. y Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Farceque, S. (2019). *Estilos educativos e inteligencia emocional en docentes de instituciones educativas cristianas de la ciudad de Juliaca, 2018*. [Tesis de maestría] Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1826/Santos_Tesis_Maestria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Flores, C. (2019). *Inteligencia emocional en docentes de una institución pública del distrito Mi Perú – Callao*. [Tesis de maestría], Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/bitstreams/a8e57b44-dfed-4831-9bde-216ec57a1371/download>.
- García, M. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio* 43(20) 140-154. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/n43/2528-7907-rsan-43-00140.pdf>
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor.
- Guerrero, E. Gómez, R., Moreno, J., y Guerrero M. (2018). Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado. *Revista Clínica Contemporánea* 9(1), E2, 1-12.
- Gutiérrez, R. (2018). *Efecto de un programa de inteligencia emocional en el rendimiento laboral de los docentes y administrativos del I.E.S.T.P. - “Víctor Andrés Belaunde” - SCH, 2017* [Tesis de maestría]. Universidad San Pedro. http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6622/Tesis_58126.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. Curso de Actualización Pediatría 2018. *Lúa Ediciones*. 3.0; 457-469. https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- Juárez, M., De la Cruz, J. y Baena, A. (2017). El estrés y las enfermedades crónicas. *Med fam Andal*. 18 (2). 68-73. https://www.samfyc.es/wp-content/uploads/2018/10/v18n2_12_artEspecial.pdf
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1996). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry* 101: 141 -148.
- López P. y Fachelli S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*, Universitat de Barcelona. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsocua_a2016_cap1-2.pdf
- Maidana, A. y Samudio, M. (2018). Inteligencia emocional de docentes de enfermería según aptitud demostrada en su entorno laboral. *Medicina Clínica y Social* 2(2), 72–83. <https://doi.org/10.52379/mcs.v2i2.54>
- Marcantico, B. (2020). *Inteligencia emocional y logros de aprendizaje en alumnos de la Institución Educativa N° 24073 Luis Alfaro Calle – Ayacucho 2020*. [Tesis de grado], Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1058>
- March, T. y Martínez, M. (2015). Caracterización de la validez y confiabilidad en el constructo metodológico de la investigación social. *REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 10 (20): 107-127. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6844563>
- Méndez, J. (2020). *Inteligencia emocional y desempeño laboral de los docentes de una I.E. pública del distrito El Porvenir en Trujillo 2020* [Tesis de maestría], Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48490/M%C3%A9ndez_LEJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mérida, S., Extremera, N., Quintana, C. y Rey, L. (2020). Sentir ilusión por el trabajo docente: inteligencia emocional y el papel del afrontamiento resiliente en un estudio con profesorado de secundaria. *Revista de*

Psicología y Educación, 15(1), 67-76. Doi:
<https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.186>

- Moreno, N. (2019). *La automotivación del estudiante y su influencia en el logro de aprendizajes en la educación a distancia en el Instituto Peruano de Estudios Tecnológicos, 2015*. [Tesis de maestría], Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1593/TM%20CE-Ev%203522%20M1%20-%20Moreno%20Valverde.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Otero, J. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Editorial Díaz de Santos
- Palacio, J., Caballero, C., González, O., Gravini, M., y Contreras, P. (2012). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica* 11(2), 535-544. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a15.pdf>
- Pincay, I. Candelario, G. y Castro, J. (2018). Inteligencia emocional en el desempeño docente. *Revista Psicología Unemi* 2(2), 32–40. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol2iss2.2018pp32-40p>
- Reyes, V. (2020). *Inteligencia Emocional y el Síndrome de Burnout en docentes de la Institución Educativa Emblemática Juan Alvarado N° 81028 de la provincia de Otuzco, 2020*. [Tesis de Maestría], Universidad César Vallejo.
- Rivero, M. (2019). Empatía, el arte de entender a los demás. *ResearchGate* 12(21) DOI:10.13140/RG.2.2.30510.97605
- Rubio, L. (2015). *Estrategias de afrontamiento: factores determinantes e impacto sobre el bienestar en la tercera edad*. [Tesis de grado] Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/41089>
- Salazar, B. (2020). *Inteligencia emocional y afrontamiento del estrés durante el aislamiento social en docentes de la IE 2091 Mariscal Andrés Bello Cáceres, Los Olivos, 2020* [Tesis de maestría], Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51401/Salazar_HBB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suárez, D. (2018). *Control interno y autocontrol*. [Diplomado en Control Interno y Auditoría Integral], Universidad Militar Nueva Granada.

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/32882/SuarezMolinaDanielArmando2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Suira, M. (2021). La inteligencia emocional y su relación con el estrés docente. *Revista Científica Guacamaya*, 6 (1).
<https://revistas.up.ac.pa/index.php/guacamaya/article/view/2421/2218>
- Tacca, D., Tacca, A. y Cuarez, R. (2020). Inteligencia Emocional del docente y satisfacción académica del estudiante universitario. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 14 (1).
<http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.887>
- Tapia, C. y Cubo, S. (2017). Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9 (19): 133-148.
<https://www.redalyc.org/pdf/2810/281052678007.pdf>
- Triviño, Z. y Sanhueza, O. (2005). Teorías y modelos relacionados con la calidad de vida en cáncer y enfermería. *Revista Aquichan*, 5 (1): 20-31.
<https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/56>

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE 1: Inteligencia emocional	Comprende todas aquellas habilidades que actúan como motor para motivar y persistir frente a situaciones decepcionantes, también permite controlar los impulsos, regular el humor, y evitar que las emociones negativas bloqueen la capacidad para pensar con claridad, mostrar empatía y no perder la esperanza. Las personas que cuentan con inteligencia emocional desarrollada son capaces de adecuar sus emociones, de la misma manera, saben interpretar y relacionarse sanamente con las emociones de otros individuos (Bojórquez, 2021).	La inteligencia es la capacidad de autorregular las emociones para poder desenvolver de manera adecuada las relaciones; la inteligencia emocional se midió mediante la aplicación de un cuestionario para inteligencia emocional elaborado de acuerdo a las dimensiones: autoconocimiento, automotivación, autocontrol, empatía y habilidades sociales.	Autoconocimiento	Estado de salud	Intervalo-Tipo Likert
				Concentración	
				Guía	
				Control	
			Automotivación	Comprensión	
				Emociones	
				Actividades recreativas	
				Autoestima	
			Autocontrol	Sentimientos de tristeza	
				Motivación	
				Escucha activa	
				Reacción	
			Empatía	Enojo	
				Pérdida de control	
				Resiliencia	
Apoyo					
				Colaboración	
				Comunicación	
				Resolución de conflicto	
				Inseguridad	

			Habilidades sociales	Optimismo	
				Amistades	
				Socialización	
				Conforme	
				Análisis	
				Estado de salud	
			Nivel fisiológico	Concentración	
				Respiración	
				Tranquilidad	
				Paciencia	
			Nivel cognitivo-emocional	Contratiempos	
				Medicamentos	
				Agresividad	
				Sentimiento de culpa	
				Tristeza	
				Angustia	
				Intranquilidad	
			Nivel conductual	Pesimismo	
				Estado de animo	
				Profesionalismo	
VARIABLE 2: Manejo del estrés	Depende de la persona que lo padece, de la interacción y buena comunicación que exista entre ella y las personas con las que convive diariamente. Existen diferentes tipos de estrategias como las cognitivas y conductuales, activas y de evitación, las estrategias de afrontamiento que se eligen son especialmente importantes, porque las decisiones, los valores y las creencias que se adoptan en el momento de la crisis, modelan los futuros estilos de afrontamiento e influyen en las manifestaciones del estrés (Juárez, De la Cruz y Baena, 2017).	El estrés es una respuesta común de los seres humanos a los estímulos estresores del ambiente. La variable manejo del estrés se midió mediante la aplicación de un cuestionario para manejo del estrés, elaborado de acuerdo a las siguientes dimensiones: nivel fisiológico, nivel cognitivo-emocional, nivel conductual.			Intervalo-Tipo Likert

Anexo 2

Matriz de consistencia

Título: Inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología	Población
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1:	Tipo El estudio es básico	Población y muestra
¿En qué medida se relaciona la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022?	Determinar si se relaciona la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.	Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.	Inteligencia emocional Dimensiones	Enfoque Cuantitativo	La población y muestra la componen 20 docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Autoconocimiento	Diseño No experimental, transversal correlacional	
¿Cuál es el nivel de la inteligencia emocional y el manejo del estrés en los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022?	Identificar los niveles de la inteligencia emocional y manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.	Existe relación significativa entre el autoconocimiento y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.	Automotivación	Técnicas La encuesta	
¿Cuál es la relación entre el autoconocimiento y el manejo del estrés en los docentes de una institución educativa del Centro	Determinar si se relaciona el autoconocimiento y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del	Existe relación significativa entre la automotivación y el manejo del estrés de los docentes de una	Autocontrol	Instrumentos Cuestionarios	
			Empatía	Cuestionario para medir la inteligencia emocional	
			Habilidades sociales	Cuestionario para medir el manejo del estrés	
			Variable 2:	Validez	
			Manejo del estrés Dimensiones		
			Nivel fisiológico,		
			Nivel cognitivo-emocional		

Poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022?	centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.	institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022	Nivel conductual	De contenido- a juicio de expertos
¿Cuál es la relación entre la automotivación y el manejo del estrés en los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022?	Determinar si se relaciona la automotivación y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.	Existe relación significativa entre el autocontrol y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.		<p>Confiabilidad estadística- Alfa de Cronbach</p> <p>0.787</p> <p>0.831</p>
¿Cuál es la relación entre el autocontrol y el manejo del estrés en los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022?	Determinar si se relaciona el autocontrol y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.	Existe relación significativa entre la empatía y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.		<p>Método de análisis de datos</p> <p>Estadística descriptiva</p> <p>Estadística inferencial</p>
¿Cuál es la relación entre la empatía y el manejo del estrés en los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022?	Determinar si se relaciona la empatía y el manejo del estrés de los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.	Existe relación significativa entre las habilidades sociales y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.		
¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y el manejo del estrés en los docentes de una Institución educativa del centro poblado El Progreso del	Determinar si se relacionan las habilidades sociales y el manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del			

distrito de Pueblo Nuevo, centro poblado El
2022? Progreso del distrito de
Pueblo Nuevo, 2022.

Anexo 3

Ficha técnica del cuestionario para medir la inteligencia emocional

Nombre Original del instrumento:	Cuestionario para medir la inteligencia emocional										
Autor y año:	Urrutia Herrera, Rosa Isabel (2022)										
Objetivo del instrumento:	Medir los niveles de la inteligencia emocional de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022										
Usuarios:	Docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.										
Forma de Administración o	Individual (Presencial)										
Modo de aplicación:	Con duración de 20 minutos										
Estructura	<ul style="list-style-type: none">– Autoconocimiento– Automotivación– Autocontrol– Empatía– Habilidades sociales										
Escala general de la variable	Baja 25-58 Media 59-91 Alta 92-125										
Alternativas de respuesta	<table><tr><td>Siempre</td><td>5</td></tr><tr><td>Casi siempre</td><td>4</td></tr><tr><td>A veces</td><td>3</td></tr><tr><td>Casi nunca</td><td>2</td></tr><tr><td>Nunca</td><td>1</td></tr></table>	Siempre	5	Casi siempre	4	A veces	3	Casi nunca	2	Nunca	1
Siempre	5										
Casi siempre	4										
A veces	3										
Casi nunca	2										
Nunca	1										
Validez:	De contenido: en esta investigación la validez fue realizada por el juicio de 3 expertos en Educación, con grado de Magister, a los mismos se les pidió revisar ambos instrumentos, con tal finalidad les fue entregada una matriz que contiene los ítems de ambas variables, pudiendo realizar las observaciones o recomendaciones que estimen convenientes, revisados los instrumentos, los expertos dieron										

su aprobación a la aplicación de los cuestionarios.

Confiabilidad:

Para realizar la confiabilidad, se recurrió a una prueba piloto por ello se tomó como muestra a 20 docentes de docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; los resultados se procesaron en el sistema estadístico SPSS V26, a través del coeficiente del Alfa de Cronbach, alcanzado los valores siguientes por cada variable estudiada:

En el cuestionario de la variable inteligencia emocional se obtuvo un valor de 0.787, según resultados del Alfa de Cronbach, que corresponde a un nivel de confiabilidad bueno del instrumento.

Ficha técnica del cuestionario para medir el manejo del estrés

Nombre Original del instrumento:	Cuestionario para medir el manejo del estrés										
Autor y año:	Urrutía Herrera, Rosa Isabel (2022)										
Objetivo del instrumento:	Medir los niveles del manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022										
Usuarios:	Docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.										
Forma de Administración o	Individual (Presencial)										
Modo de aplicación:	Con duración de 20 minutos										
Estructura	<ul style="list-style-type: none"> – Nivel fisiológico, – Nivel cognitivo-emocional – Nivel conductual 										
Escala general de la variable	<p>Malo 15-35</p> <p>Regular 36-55</p> <p>Bueno 56-75</p>										
Alternativas de respuesta	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">Siempre</td> <td style="text-align: right;">5</td> </tr> <tr> <td>Casi siempre</td> <td style="text-align: right;">4</td> </tr> <tr> <td>A veces</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td>Casi nunca</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td>Nunca</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> </table>	Siempre	5	Casi siempre	4	A veces	3	Casi nunca	2	Nunca	1
Siempre	5										
Casi siempre	4										
A veces	3										
Casi nunca	2										
Nunca	1										
Validez:	De contenido: en esta investigación la validez fue realizada por el juicio de 3 expertos en Educación, con grado de Magister, a los mismos se les pidió revisar ambos instrumentos, con tal finalidad les fue entregada una matriz que contiene los ítems de ambas variables, pudiendo realizar las observaciones o recomendaciones que estimen convenientes, revisados los instrumentos, los expertos dieron su aprobación a la aplicación de los cuestionarios.										
Confiabilidad:	Para realizar la confiabilidad, se recurrió a una prueba piloto por ello se tomó como muestra a										

20 docentes de docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022; los resultados se procesaron en el sistema estadístico SPSS V26, a través del coeficiente del Alfa de Cronbach, alcanzado los valores siguientes por cada variable estudiada:

En el cuestionario de la variable manejo del estrés se obtuvo un valor de 0.831, según resultados del Alfa de Cronbach, que corresponde a un nivel de confiabilidad bueno del instrumento.

Anexo 4

Cuestionario para medir la inteligencia emocional

La presente herramienta es anónima y de estricta confiabilidad, para el desarrollo de la investigación de la inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022. Se le pide su participación respondiendo con objetividad a las preguntas que se indican marcando con una "x" las respuestas que usted considere en el siguiente cuestionario.

Teniendo en cuenta los indicadores de la variable estrategia de Marketing y venta, aplique la siguiente escala:

- (1) Nunca (2) Casi nunca (3) Algunas veces
 (4) Casi siempre (5) Siempre

Inteligencia emocional							
Dimensiones	Indicadores	Valores de Escalas					
		Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
		1	2	3	4	5	
Autoconocimiento	1	Sabe cómo manejar los problemas más desagradables					
	2	Para superar las dificultades que se le presentan actuó paso a paso					
	3	Prefiere las actividades laborales en donde le indiquen casi todo lo que debe hacer					
	4	Tiene problemas para controlarse cuando se enoja					
	5	Frente a una situación problemática obtiene la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando					
Automotivación	6	Tiene la capacidad de controlar sus emociones					
	7	Se auto motiva realizando actividades que sean de su agrado					
	8	Considera que tiene autoestima alta					
	9	Cuando manifiesta sentimientos de tristeza busca actividades que sean de su agrado					

	10	Se rodea de personas que aporten cosas positivas a su vida					
Autocontrol	11	En momentos de conflictos primero escucha antes de emitir opiniones					
	12	Si un estudiante le alza la voz usted reacciona de igual manera					
	13	Suele irritarse con facilidad					
	14	Con facilidad pierde el control de sus emociones					
	15	Suele ponerse en el lugar de otro antes de juzgar					
Empatía	16	Tiene la capacidad de comprender los sentimientos de las personas que le rodean					
	17	Le resulta difícil cambiar de opinión					
	18	Si observa a una persona con problemas busca ayudarlo					
	19	Cuando no está de acuerdo con alguien sé lo puede decir de manera cortés.					
	20	Le resulta difícil escoger la mejor solución cuando tiene que resolver un problema.					
Habilidades sociales	21	Se considera una persona optimista ante la vida					
	22	Le resulta fácil hacer amigos					
	23	Sus relaciones más cercanas significan mucho, tanto para usted como para sus amigos					
	24	Se siente feliz con usted mismo					
	25	Para poder resolver una situación que se presenta, analiza todas las posibilidades existentes.					

Cuestionario para medir el manejo del estrés

La presente herramienta es anónima y de estricta confiabilidad, para el desarrollo de la investigación de la inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022. Se le pide su participación respondiendo con objetividad a las preguntas que se indican marcando con una "x" las respuestas que usted considere en el siguiente cuestionario.

Teniendo en cuenta los indicadores de la variable estrategia de Marketing y venta, aplique la siguiente escala:

- (1) Nunca (2) Casi nunca (3) Algunas veces
 (4) Casi siempre (5) Siempre

Manejo del estrés							
Dimensiones	Indicadores		Valores de Escalas				
			Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
			1	2	3	4	5
Nivel fisiológico o	1	Considera que los problemas laborales están afectando su estado de salud físico					
	2	Le cuesta concentrarme cuando se pone a trabajar.					
	3	Tiene buen estado de salud.					
	4	Ante los problemas en el trabajo se le altera la respiración					
	5	Considera que debería de actuar con más calma en las tareas laborales.					
Nivel cognitivo-emocional	6	Le cuesta tranquilizarse tras los contratiempos laborales.					
	7	Consume algunos tranquilizantes o fármacos para aliviar su malestar.					
	8	Los problemas laborales le ponen agresivo.					
	9	Pierde fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo					
	10	A menudo siento ganas de llorar					
Nivel conductual	11	Suele entristecerse ante los problemas laborales.					
	12	Se acelera con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes					
	13	Tiende a ser pesimista ante los problemas del trabajo.					
	14	Considera que tiene falta					

		energía para afrontar la labor de profesor					
	15	Considera que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos					

Anexo 5

Confiabilidad del cuestionario para medir la inteligencia emocional

Nº	ÍTEMS	Correlación elemento – total corregida	Alfa de Cronbach si el ítem se borra
AUTOCONOCIMIENTO			
1	Sabe cómo manejar los problemas más desagradables	,598	,800
2	Para superar las dificultades que se le presentan actuó paso a paso	,443	,843
3	Prefiere las actividades laborales en donde le indiquen casi todo lo que debe hacer	,736	,755
4	Tiene problemas para controlarse cuando se enoja	,731	,758
5	Frente a una situación problemática obtiene la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando	,628	,790
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,826$ La fiabilidad se considera como BUENO			
AUTOMOTIVACIÓN			
6	Tiene la capacidad de controlar sus emociones	,517	,869
7	Se auto motiva realizando actividades que sean de su agrado	,705	,822
8	Considera que tiene autoestima alta	,642	,839
9	Cuando manifiesta sentimientos de tristeza busca actividades que sean de su agrado	,734	,814
10	Se rodea de personas que aporten cosas positivas a su vida	,861	,796
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,858$ La fiabilidad se considera como BUENO			
AUTOCONTROL			
11	En momentos de conflictos primero escucha antes de emitir opiniones	,581	,727
12	Si un estudiante le alza la voz usted reacciona de igual manera	,541	,741
13	Suele irritarse con facilidad	,508	,751
14	Con facilidad pierde el control de sus emociones	,553	,736
15	Suele ponerse en el lugar de otro antes de juzgar	,576	,729
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,778$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			
EMPATÍA			
16	Tiene la capacidad de comprender los sentimientos de las personas que le rodean	,376	,707
17	Le resulta difícil cambiar de opinión	,351	,713
18	Si observa a una persona con problemas busca ayudarlo	,438	,683

19	Cuando no está de acuerdo con alguien sé lo puede decir de manera cortés.	,546	,640
20	Le resulta difícil escoger la mejor solución cuando tiene que resolver un problema.	,673	,576
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,716$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			
HABILIDADES SOCIALES			
21	Se considera una persona optimista ante la vida	,428	,747
22	Le resulta fácil hacer amigos	,380	,761
23	Sus relaciones más cercanas significan mucho, tanto para usted como para sus amigos	,662	,664
24	Se siente feliz con usted mismo	,654	,664
25	Para poder resolver una situación que se presenta, analiza todas las posibilidades existentes.	,523	,716
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,758$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			

Confiabilidad del cuestionario para medir el manejo del estrés

Nº	ÍTEMS	Correlación elemento – total corregida	Alfa de Cronbach si el ítem se borra
NIVEL FISIOLÓGICO			
1	Considera que los problemas laborales están afectando su estado de salud físico	,506	,760
2	Le cuesta concentrarme cuando se pone a trabajar.	,563	,739
3	Tiene buen estado de salud.	,601	,726
4	Ante los problemas en el trabajo se le altera la respiración	,556	,738
5	Considera que debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	,585	,729
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,780$ La fiabilidad se considera como MUY ACEPTABLE			
NIVEL COGNITIVO-EMOCIONAL			
6	Le cuesta tranquilizarse tras los contratiempos laborales.	,676	,808
7	Consume algunos tranquilizantes o fármacos para aliviar su malestar.	,719	,796
8	Los problemas laborales le ponen agresivo.	,781	,780
9	Pierde fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo	,519	,852
10	A menudo siento ganas de llorar	,605	,829
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,846$ La fiabilidad se considera como BUENO			
NIVEL CONDUCTUAL			
11	Suele entristecerse ante los problemas laborales.	,624	,860
12	Se acelera con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes	,785	,815
13	Tiende a ser pesimista ante los problemas del trabajo.	,801	,812
14	Considera que tiene falta energía para afrontar la labor de profesor	,582	,866
15	Considera que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos	,691	,840
Alfa de Cronbach: $\alpha = 0,868$ La fiabilidad se considera como BUENO			

Anexo 6

Matriz de validación por juicio de expertos

TÍTULO DE LA TESIS: Inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO						
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Autoconocimiento	Estado de salud	Sabe cómo manejar los problemas más desagradables						x		x		x		x		
		Concentración	Para superar las dificultades que se le presentan actuó paso a paso						x		x		x		x		
		Guía	Prefiere las actividades laborales en donde le indiquen casi todo lo que debe hacer						x		x		x		x		
		Control	Tiene problemas para controlarse cuando se enoja						x		x		x		x		
		Comprensión	Frente a una situación problemática obtiene la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando						x		x		x		x		


	Automotivación	Emociones	Tiene la capacidad de controlar sus emociones						X		x		x		x		
		Actividades recreativas	Se auto motiva realizando actividades que sean de su agrado						X		x		x		x		
		Autoestima	Considera que tiene autoestima alta						X		x		x		x		
		Sentimientos de tristeza	Cuando manifiesta sentimientos de tristeza busca actividades que sean de su agrado						X		x		x		x		
		Motivación	Se rodea de personas que aporten cosas positivas a su vida						X		x		x		x		
	Autocontrol	Escucha activa	En momentos de conflictos primero escucha antes de emitir opiniones							x		x		x		x	
		Reacción	Si un estudiante le alza la voz usted reacciona de igual manera							X		x		x		x	
		Enojo	Suele irritarse con facilidad							X		x		x		x	
		Pérdida de control	Con facilidad pierde el control de sus emociones							X		x		x		x	
		Resiliencia	Suele ponerse en el lugar de otro antes de juzgar							X		x		x		x	
	Empatía	Apoyo	Tiene la capacidad de comprender los sentimientos de las personas que le rodean							X		x		x		x	
		Colaboración	Le resulta difícil cambiar de opinión							X		x		x		x	
		Comunicación	Si observa a una persona con problemas busca ayudarlo							X		x		x		x	
Resolución de conflicto		Cuando no está de acuerdo con alguien sé lo puede decir de manera cortés.							X		x		x		x		

Habilidades sociales	Inseguridad	Le resulta difícil escoger la mejor solución cuando tiene que resolver un problema.						X		x		x		x		
	Optimismo	Se considera una persona optimista ante la vida						X		x		x		x		
	Amistades	Le resulta fácil hacer amigos						X		x		x		x		
	Socialización	Sus relaciones más cercanas significan mucho, tanto para usted como para sus amigos						X		x		x		x		
	Conforme	Se siente feliz con usted mismo						X		x		x		x		
	Análisis	Para poder resolver una situación que se presenta, analiza todas las posibilidades existentes.						X		x		x		x		

Ericka Veruzka, Toro Solis

NOMBRE Y APELLIDO DEL
EVALUADOR

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento	Cuestionario para medir la inteligencia emocional		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles de la inteligencia emocional de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022		
Aplicada a la muestra participante	Docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022		
Nombre y Apellido del Experto	Erica Veruzka, Toro Solis	DNI N°	32138007
Título Profesional	Lic. En Psicología	Celular	991182345
Dirección Domiciliaria			
Grado Académico	Magister En Psicología Con Mención En Prevención E Intervención En Niños Y Adolescentes		
Firma		Lugar y Fecha	Trujillo, 27 de junio del 2022

TÍTULO DE LA TESIS: Inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.


VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES	
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA			
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO							
MANEJO DEL ESTRÉS	Nivel fisiológico	Estado de salud	Considera que los problemas laborales están afectando su estado de salud físico	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca	X		X		X		X			
		Concentración	Le cuesta concentrarme cuando se pone a trabajar.						X		X		X		X			
		Respiración	Tiene buen estado de salud.						X		X		X		X			
		Tranquilidad	Ante los problemas en el trabajo se le altera la respiración						X		X		X		X			
		Paciencia	Considera que debería de actuar con más calma en las tareas laborales.						X		X		X		X			

	Nivel cognitivo-emocional	Contratiempos	Le cuesta tranquilizarse tras los contratiempos laborales.						X		x		x		x		
		Medicamentos	Consume algunos tranquilizantes o fármacos para aliviar su malestar.						X		x		x		x		
		Agresividad	Los problemas laborales le ponen agresivo.						X		x		x		x		
		Sentimiento de culpa	Pierde fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo						X		x		x		x		
		Tristeza	A menudo siento ganas de llorar						X		x		x		x		
	Nivel conductual	Angustia	Suele entristecerse ante los problemas laborales.							x		x		x		x	
		Intranquilidad	Se acelera con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes							X		x		x		x	
		Pesimismo	Tiende a ser pesimista ante los problemas del trabajo.							X		x		x		x	
		Estado de animo	Considera que tiene falta energía para afrontar la labor de profesor							X		x		x		x	
		Profesionalismo	Considera que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos							X		x		x		x	

Ericka Veruzka, Toro Solis

NOMBRE Y APELLIDO DEL
EVALUADOR

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento	Cuestionario para medir el manejo del estrés		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles del manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022		
Aplicada a la muestra participante	Docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022		
Nombre y Apellido del Experto	Erica Veruzka, Toro Solis	DNI N°	32138007
Título Profesional	Lic. Psicología	Celular	991182345
Dirección Domiciliaria			
Grado Académico	Magister En Psicología Con Mención En Prevención E Intervención En Niños Y Adolescentes		
Firma		Lugar y Fecha	Trujillo 27 de junio, 2022

TÍTULO DE LA TESIS: Inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
				Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Autoconocimiento	Estado de salud	Sabe cómo manejar los problemas más desagradables						x		x		x		x		
		Concentración	Para superar las dificultades que se le presentan actuó paso a paso						x		x		x		x		
		Guía	Prefiere las actividades laborales en donde le indiquen casi todo lo que debe hacer						x		x		x		x		
		Control	Tiene problemas para controlarse cuando se enoja						x		x		x		x		
		Comprensión	Frente a una situación problemática obtiene la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando						x		x		x		x		

	Automotivación	Emociones	Tiene la capacidad de controlar sus emociones						X		x		x		x		
		Actividades recreativas	Se auto motiva realizando actividades que sean de su agrado						X		x		x		x		
		Autoestima	Considera que tiene autoestima alta						X		x		x		x		
		Sentimientos de tristeza	Cuando manifiesta sentimientos de tristeza busca actividades que sean de su agrado						X		x		x		x		
		Motivación	Se rodea de personas que aporten cosas positivas a su vida						X		x		x		x		
	Autocontrol	Escucha activa	En momentos de conflictos primero escucha antes de emitir opiniones							x		x		x		x	
		Reacción	Si un estudiante le alza la voz usted reacciona de igual manera							X		x		x		x	
		Enojo	Suele irritarse con facilidad							X		x		x		x	
		Pérdida de control	Con facilidad pierde el control de sus emociones							X		x		x		x	
		Resiliencia	Suele ponerse en el lugar de otro antes de juzgar							X		x		x		x	
	Empatía	Apoyo	Tiene la capacidad de comprender los sentimientos de las personas que le rodean							X		x		x		x	
		Colaboración	Le resulta difícil cambiar de opinión							X		x		x		x	
		Comunicación	Si observa a una persona con problemas busca ayudarlo							X		x		x		x	
Resolución de conflicto		Cuando no está de acuerdo con alguien sé lo puede decir de manera cortés.							X		x		x		x		

Habilidades sociales	Inseguridad	Le resulta difícil escoger la mejor solución cuando tiene que resolver un problema.						X		x		x		x		
	Optimismo	Se considera una persona optimista ante la vida						X		x		x		x		
	Amistades	Le resulta fácil hacer amigos						X		x		x		x		
	Socialización	Sus relaciones más cercanas significan mucho, tanto para usted como para sus amigos						X		x		x		x		
	Conforme	Se siente feliz con usted mismo						X		x		x		x		
	Análisis	Para poder resolver una situación que se presenta, analiza todas las posibilidades existentes.						X		x		x		x		

Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez

NOMBRE Y APELLIDO DEL
EVALUADOR

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento	Cuestionario para medir la inteligencia emocional		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles de la inteligencia emocional de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022		
Aplicada a la muestra participante	Docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022		
Nombre y Apellido del Experto	Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez	DNI N°	18070721
Título Profesional	Lic. Educación Inicial	Celular	995149715
Dirección Domiciliaria			
Grado Académico	Maestro en Educación Con Mención en Gestión Y Acreditación Educativa		
Firma		Lugar y Fecha	Trujillo, 27 de junio de 2022

TÍTULO DE LA TESIS: Inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022.


VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
									RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
				Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
MANEJO DEL ESTRÉS	Nivel fisiológico	Estado de salud	Considera que los problemas laborales están afectando su estado de salud físico						x		x		x		x		
		Concentración	Le cuesta concentrarme cuando se pone a trabajar.						x		x		x		x		
		Respiración	Tiene buen estado de salud.						x		x		x		x		
		Tranquilidad	Ante los problemas en el trabajo se le altera la respiración						X		x		x		x		
		Paciencia	Considera que debería de actuar con más calma en las tareas laborales.						X		x		x		x		

	Nivel cognitivo-emocional	Contratiempos	Le cuesta tranquilizarse tras los contratiempos laborales.						X		x		x		x		
		Medicamentos	Consume algunos tranquilizantes o fármacos para aliviar su malestar.						X		x		x		x		
		Agresividad	Los problemas laborales le ponen agresivo.						X		x		x		x		
		Sentimiento de culpa	Pierde fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo						X		x		x		x		
		Tristeza	A menudo siento ganas de llorar						X		x		x		x		
	Nivel conductual	Angustia	Suele entristecerse ante los problemas laborales.							x		x		x		x	
		Intranquilidad	Se acelera con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes							X		x		x		x	
		Pesimismo	Tiende a ser pesimista ante los problemas del trabajo.							X		x		x		x	
		Estado de animo	Considera que tiene falta energía para afrontar la labor de profesor							X		x		x		x	
		Profesionalismo	Considera que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos							X		x		x		x	

Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez

NOMBRE Y APELLIDO DEL
EVALUADOR

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

Nombre del Instrumento	Cuestionario para medir el manejo del estrés		
Objetivo del Instrumento	Medir los niveles del manejo del estrés de los docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022		
Aplicada a la muestra participante	Docentes de una institución educativa del centro poblado El Progreso del distrito de Pueblo Nuevo, 2022		
Nombre y Apellido del Experto	Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez	DNI N°	18070721
Título Profesional	Lic. Educación Inicial	Celular	995149715
Dirección Domiciliaria			
Grado Académico	Maestro en Educación Con Mención en Gestión Y Acreditación Educativa		
Firma		Lugar y Fecha	Trujillo 27 de junio de 2022

Anexo 7

Matriz de la variable inteligencia emocional

MUESTRA	INTELIGENCIA EMOCIONAL																										TOTAL	NIVEL									
	AUTOCONOCIMIENTO						AUTOMOTIVACIÓN						AUTOCONTROL						EMPATÍA						HABILIDADES SOCIALES												
	1	2	3	4	5	S T	NIVEL	6	7	8	9	10	S T	NIVEL	11	12	13	14	15	S T	NIVEL	16	17	18	19	20			S T	NIVEL	21	22	23	24	25	S T	NIVEL
1	3	4	5	4	5	21	ALTA	4	3	5	4	3	19	ALTA	4	5	3	5	5	22	ALTA	3	5	4	5	5	22	ALTA	3	4	5	3	4	19	ALTA	103	ALTA
2	3	4	2	2	3	14	MEDIA	3	2	4	4	4	17	MEDIA	2	4	3	3	2	14	MEDIA	4	3	3	5	4	19	ALTA	3	2	3	2	2	12	MEDIA	76	MEDIA
3	5	4	5	5	3	22	ALTA	4	4	4	3	5	20	ALTA	4	5	5	3	3	20	ALTA	5	5	5	3	4	22	ALTA	5	3	3	5	4	20	ALTA	104	ALTA
4	3	2	4	3	3	15	MEDIA	5	4	3	5	5	22	ALTA	2	2	3	4	3	14	MEDIA	2	4	4	3	2	15	MEDIA	3	4	4	3	4	18	MEDIA	84	MEDIA
5	4	5	3	3	4	19	ALTA	4	5	4	3	5	21	ALTA	4	4	5	5	5	23	ALTA	4	3	4	3	5	19	ALTA	4	4	3	2	4	17	MEDIA	99	ALTA
6	2	3	2	3	3	13	MEDIA	3	2	1	1	3	10	BAJA	3	2	4	3	2	14	MEDIA	2	4	2	3	2	13	MEDIA	2	3	2	1	2	10	BAJA	60	MEDIA
7	5	3	4	3	4	19	ALTA	3	4	3	5	4	19	ALTA	5	4	3	5	5	22	ALTA	4	5	4	3	3	19	ALTA	5	4	5	5	4	23	ALTA	102	ALTA
8	2	2	1	1	2	8	BAJA	3	2	3	2	4	14	MEDIA	2	1	1	3	2	9	BAJA	2	3	3	2	2	12	MEDIA	2	3	1	1	3	10	BAJA	53	BAJA
9	5	3	4	3	3	18	MEDIA	4	4	5	3	5	21	ALTA	4	2	3	3	3	15	MEDIA	3	4	3	4	3	17	MEDIA	4	5	5	4	3	21	ALTA	92	ALTA
10	4	5	3	3	4	19	ALTA	5	5	3	4	5	22	ALTA	5	3	4	5	4	21	ALTA	4	3	5	4	3	19	ALTA	5	3	4	3	3	18	MEDIA	99	ALTA
11	4	5	5	4	5	23	ALTA	5	4	3	4	3	19	ALTA	5	5	4	3	3	20	ALTA	4	4	5	4	5	22	ALTA	3	4	4	3	5	19	ALTA	103	ALTA
12	4	3	3	4	2	16	MEDIA	4	4	2	3	2	15	MEDIA	3	3	3	2	2	13	MEDIA	5	4	3	4	4	20	ALTA	4	4	3	2	2	15	MEDIA	79	MEDIA
13	4	5	4	5	4	22	ALTA	5	5	5	4	3	22	ALTA	3	5	5	4	5	22	ALTA	4	5	4	4	5	22	ALTA	4	3	4	2	4	17	MEDIA	105	ALTA
14	4	5	3	4	5	21	ALTA	4	5	3	4	3	19	ALTA	5	3	5	5	3	21	ALTA	5	3	5	4	5	22	ALTA	4	3	5	4	3	19	ALTA	102	ALTA
15	3	3	2	3	2	13	MEDIA	4	2	3	2	2	13	MEDIA	3	3	2	2	4	14	MEDIA	3	4	5	3	4	19	ALTA	4	2	3	3	2	14	MEDIA	73	MEDIA
16	4	3	5	5	5	22	ALTA	3	4	3	4	5	19	ALTA	5	5	3	5	4	22	ALTA	3	5	4	5	5	22	ALTA	3	3	3	5	5	19	ALTA	104	ALTA
17	4	3	4	5	4	20	ALTA	5	4	3	3	4	19	ALTA	3	4	4	5	3	19	ALTA	5	5	3	4	3	20	ALTA	3	5	4	3	4	19	ALTA	97	ALTA
18	3	4	4	3	2	16	MEDIA	4	2	3	3	3	15	MEDIA	4	4	3	2	4	17	MEDIA	4	3	2	2	4	15	MEDIA	4	2	3	3	3	15	MEDIA	78	MEDIA
19	3	1	2	2	3	11	BAJA	4	3	4	2	3	16	MEDIA	2	4	2	3	4	15	MEDIA	3	2	3	2	2	12	MEDIA	3	2	3	2	1	11	BAJA	65	MEDIA
20	5	3	4	5	4	21	ALTA	4	3	5	5	3	20	ALTA	4	4	4	5	5	22	ALTA	3	4	5	5	4	21	ALTA	4	3	4	5	4	20	ALTA	104	ALTA

Matriz de la variable manejo del estrés

MUESTRA	MANEJO DEL ESTRÉS																				TOTAL	NIVEL	
	NIVEL FISIOLÓGICO						NIVEL COGNITIVO-EMOCIONAL						NIVEL CONDUCTUAL										
	1	2	3	4	5	ST	NIVEL	6	7	8	9	10	ST	NIVEL	11	12	13	14	15	ST			NIVEL
1	5	5	5	4	5	24	BUENO	4	5	4	3	5	21	BUENO	4	5	3	5	3	20	BUENO	65	BUENO
2	3	5	3	3	2	16	REGULAR	3	3	3	4	2	15	REGULAR	4	2	4	3	3	16	REGULAR	47	REGULAR
3	5	3	4	3	5	20	BUENO	5	5	4	3	5	22	BUENO	5	3	5	4	5	22	BUENO	64	BUENO
4	4	2	3	4	4	17	REGULAR	4	3	4	4	5	20	BUENO	5	2	3	4	3	17	REGULAR	54	REGULAR
5	3	4	4	5	5	21	BUENO	3	4	4	3	5	19	BUENO	4	4	5	3	5	21	BUENO	61	BUENO
6	3	2	3	1	2	11	MALO	4	2	2	3	2	13	REGULAR	3	3	2	2	2	12	REGULAR	36	REGULAR
7	5	5	3	5	4	22	BUENO	4	5	5	3	4	21	BUENO	5	4	3	5	3	20	BUENO	63	BUENO
8	3	2	1	3	1	10	MALO	2	3	2	2	3	12	REGULAR	2	1	2	3	3	11	MALO	33	MALO
9	3	2	3	3	4	15	REGULAR	3	4	4	3	5	19	BUENO	4	4	3	3	3	17	REGULAR	51	REGULAR
10	4	5	4	5	3	21	BUENO	5	5	3	4	3	20	BUENO	3	5	3	3	5	19	BUENO	60	BUENO
11	4	3	3	5	5	20	BUENO	4	3	4	5	5	21	BUENO	5	4	3	5	5	22	BUENO	63	BUENO
12	5	3	2	5	3	18	REGULAR	3	3	4	4	3	17	REGULAR	4	3	3	4	2	16	REGULAR	51	REGULAR
13	4	4	3	4	5	20	BUENO	3	5	5	3	4	20	BUENO	3	5	5	4	3	20	BUENO	60	BUENO
14	3	5	4	4	3	19	BUENO	5	3	4	5	4	21	BUENO	3	4	3	4	5	19	BUENO	59	BUENO
15	4	3	2	3	4	16	REGULAR	4	2	3	3	4	16	REGULAR	3	2	4	4	3	16	REGULAR	48	REGULAR
16	4	5	4	3	4	20	BUENO	5	3	5	4	4	21	BUENO	3	5	3	5	4	20	BUENO	61	BUENO
17	5	4	3	5	5	22	BUENO	4	3	5	4	5	21	BUENO	5	3	4	5	4	21	BUENO	64	BUENO
18	3	3	4	3	5	18	REGULAR	5	3	2	3	4	17	REGULAR	3	2	2	4	3	14	REGULAR	49	REGULAR
19	3	1	1	2	2	9	MALO	4	2	2	3	2	13	REGULAR	4	2	2	3	2	13	REGULAR	35	MALO
20	4	3	3	5	4	19	BUENO	4	5	5	3	5	22	BUENO	5	3	5	4	3	20	BUENO	61	BUENO

Anexo 8

Constancia de UGEL - Chepén



GERENCIA REGIONAL
DE EDUCACIÓN

*Juntos por la
Prosperidad*

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO – DIRECTOR DE UGEL

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los miembros de la institución educativa participen en la investigación denominada: Inteligencia emocional y manejo del estrés en docentes de una institución educativa del distrito de Pueblo Nuevo, 2022

Se me ha explicado que la participación de los docentes consistirá en lo siguiente:

Se les plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares, acerca la institución o de diversa índole, pero todo lo que diga a los investigadores, será confidencial.

Entiendo que las personas de la institución educativa que está a cargo de mi UGEL, deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la institución a mi cargo, salvo consentimiento expreso de mi representada.

Acepto voluntariamente que la institución educativa participe en esta investigación, comprendo qué cosas se van a hacer durante la misma. Igualmente entiendo que las personas de la institución educativa pueden elegir no participar y retirarse del estudio cuando lo decidan. Del mismo modo, comprendo que los docentes tienen derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.

Trujillo, julio del 2022



[Handwritten Signature]

DRA. RUBÍ MARILÚ FERNÁNDEZ CASTAÑEDA
DIRECTORA DEL PROGRAMA SECTORIAL III-UGEL CHEPEN

“Juntos por la Prosperidad”

Sede Central: Los Brillantes N° 650 - Urb. Santa Inés - Central Telef: 233310 - Página Web: www.regionlalibertad.gob.pe - Apartado 659

Sede Institucional: Av. América Sur N° 2870 - Central Telefónica: 28-4199

Sede UGEL CHEPEN: Av. González Prada N° 190 - Chepén www.ugelchepen.gob.pe