



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UNA
DIVISIÓN DE LA POLICIA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA

Línea de investigación:
Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con
mención en psicología clínica

Autora

Baldeon Blanco, Maria del Pilar

Asesora

Aguirre Morales, Marivel

ORCID: 0000-0002-0680-2616

Jurado

Valdez Sena, Lucia E.

Carbonel Paredes, Elsa

Del Rosario Pacherras, Orlando

Lima - Perú

2025



INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRES EN UNA DIVISIÓN DE LA POLICIA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad Cientifica del Sur Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.uai.edu.ar Fuente de Internet	1%
5	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	tesis.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	fdocuments.mx Fuente de Internet	1%
10	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1%
11	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1%



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UNA
DIVISIÓN DE LA POLICIA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

con mención en psicología clínica

Autora:

Baldeon Blanco, Maria del Pilar

Asesora:

Aguirre Morales, Marivel

ORCID: 0000-0002-0680-2616

Jurado:

Valdez Sena, Lucia E.

Carbonel Paredes, Elsa

Del Rosario Pacherrres, Orlando

Lima- Perú

2025

Pensamientos

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos enfrentamos al reto de cambiarnos a nosotros mismos”.

Viktor Frankl

“Cuando uno consigue despertar desde el interior la motivación; esa fuerza motriz consigue iniciar, impulsar y mantener conductas dirigidas a alcanzar un objetivo”.

Marian Rojas

Dedicatoria

A mi madre, padre y hermanos, quienes estuvieron a mi lado, brindándome amor y su apoyo constante.

A mi tía Gaby y mis primos Ricardo, Janela, Carmen y Mirco, quienes fueron un gran soporte y acompañamiento para ser persistente.

Agradecimientos

A mi padre Martin, por cuidar siempre de mí, por su amor, su comprensión y su apoyo constantemente, a mi madre Maria, por su amor, paciencia y por ser un pilar fundamental en mi vida, a mi hermana Miriam, por haber sido siempre mi soporte, por ser mi impulso para sobresalir cada día y por ayudarme a ser la persona que soy ahora, y a mi hermano Joachim, por haber sido mi felicidad y haberme motivado en mis etapas de vida.

A mis profesores, que me brindaron sus conocimientos a lo largo de mi carrera, los cuales fomentaron en mí el amor a la Psicología, el deseo de ser mejor profesional cada día, y las ganas de contribuir cada día en la Psicología.

A mi asesora Marivel Aguirre, por su orientación y sus consejos brindados durante el desarrollo de este estudio.

A mi alma mater, la Universidad Nacional Federico Villarreal; por permitirme crecer tanto personal y profesionalmente.

A mis mejores amigas y a cada amigo que hice a lo largo de los 6 años de esta carrera, de los que me llevo gratas experiencias y de los que he aprendí constantemente.

ÍNDICE

Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Descripción y formulación del problema	2
1.2. Antecedentes	4
<i>1.2.1. Antecedentes nacionales</i>	4
<i>1.2.2. Antecedentes internacionales</i>	7
1.3. Objetivos	8
<i>1.3.1. Objetivo General</i>	8
<i>1.3.2. Objetivos Específicos</i>	8
1.4. Justificación	9
1.5. Hipótesis	10
<i>1.5.1. Hipótesis general</i>	10
<i>1.5.2. Hipótesis específicas</i>	10
II. MARCO TEÓRICO	12
2.1. Bases teóricas sobre el tema de Investigación	12
<i>2.1.1. Inteligencia emocional</i>	12
<i>2.1.2. Afrontamiento al estrés</i>	20
<i>2.1.3. Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en agentes policiales</i>	31
III. MÉTODO	33
3.1. Tipo de Investigación	33
3.2. Ámbito temporal y espacial	33
3.3. Variables	33

3.3.1. <i>Inteligencia emocional</i>	33
3.3.2. <i>Afrontamiento al estrés</i>	35
3.4. Población y muestra	37
3.4.1. <i>Criterios de inclusión</i>	37
3.4.2. <i>Criterios de exclusión</i>	37
3.5. Instrumentos	38
3.5.1. <i>Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24)</i>	38
3.5.2. <i>COPE – 28</i>	40
3.6. Procedimientos	41
3.7. Análisis de datos	42
3.8. Consideraciones éticas	42
IV. RESULTADOS	44
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	54
VI. CONCLUSIONES	56
VII. RECOMENDACIONES	57
VIII. REFERENCIAS	59
IX. ANEXOS	68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable Inteligencia Emocional	34
Tabla 2	Operacionalización de la variable de Afrontamiento al Estrés	36
Tabla 3	Distribución de la muestra, según sexo y edad	38
Tabla 4	Prueba de normalidad de Kolmogorov – Simirnov	44
Tabla 5	Confiabilidad de consistencia interna del TMMS-24	45
Tabla 7	Confiabilidad de consistencia interna del COPE-28	46
Tabla 9	Dimensiones de la Inteligencia emocional según sexo	47
Tabla 10	Dimensiones de la Inteligencia emocional según edad	48
Tabla 11	Dimensiones del Afrontamiento al estrés según sexo	49
Tabla 12	Dimensiones del Afrontamiento al estrés según edad	50
Tabla 13	Relación entre las dimensiones de Inteligencia Emocional y la variable Afrontamiento al estrés	51
Tabla 14	Relación entre las dimensiones del Afrontamiento al estrés y la variable Inteligencia emocional	52
Tabla 15	Relación entre las dimensiones de Inteligencia Emocional y las dimensiones de Afrontamiento al estrés	53
Tabla 16	Relación entre Inteligencia Emocional y Afrontamiento al estrés	53
Tabla 6	Coeficientes V de Aiken por ítem del TMMS-24 (Anexo A)	
Tabla 8	Coeficientes V de Aiken por ítem del COPE-28 (Anexo B)	

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana, reconociendo la relevancia de estas variables en el bienestar y desempeño de los agentes. Se empleó un diseño no experimental, descriptivo y correlacional con una muestra de 300 efectivos policiales. Se aplicaron los instrumentos TMMS-24 para evaluar inteligencia emocional y COPE-28 para medir estrategias de afrontamiento al estrés. Los resultados revelaron una correlación significativa entre ambas variables ($r = 0.486$, $p < 0.05$), evidenciando que los agentes con mayor inteligencia emocional tienden a utilizar estrategias adaptativas, como el afrontamiento centrado en el problema y la regulación emocional. En contraste, quienes presentaron niveles bajos en esta habilidad emocional optaron por estrategias evitativas, como la negación o la desconexión conductual. Asimismo, no se hallaron diferencias significativas en inteligencia emocional según el sexo. En conclusión, se destaca la influencia positiva de la inteligencia emocional en el manejo del estrés policial, sugiriendo la importancia de implementar programas de formación en competencias emocionales y estrategias de afrontamiento saludables. Estas intervenciones podrían contribuir al fortalecimiento del bienestar psicológico y la mejora del rendimiento profesional en contextos laborales de alta exigencia como el policial.

Palabras clave: inteligencia emocional, afrontamiento al estrés, policías, estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico

Abstract

The aim of this study was to analyze the relationship between emotional intelligence and stress coping strategies in a Division of the National Police in Lima Metropolitan, acknowledging the importance of these variables in officers' well-being and professional performance. A non-experimental, descriptive, and correlational design was used with a sample of 300 police officers. The TMMS-24 was applied to assess emotional intelligence, and the COPE-28 questionnaire was used to evaluate coping strategies. Results showed a significant correlation between emotional intelligence and stress coping ($r = 0.486, p < 0.05$). Officers with higher emotional intelligence were more likely to use adaptive coping strategies, such as problem-focused approaches and emotional regulation, while those with lower levels tended to rely on avoidant strategies, such as denial and behavioral disengagement. No significant differences in emotional intelligence were found according to sex. In conclusion, emotional intelligence plays a significant role in stress management among police officers, emphasizing the need for training programs that promote emotional regulation and adaptive coping techniques. Such interventions could enhance psychological well-being and improve performance in high-demand professional environments like law enforcement.

Keywords: emotional intelligence, stress coping, police officers, coping strategies, psychological well-being

I. INTRODUCCIÓN

La labor policial se caracteriza por una alta exposición a situaciones de riesgo, presión constante y toma de decisiones en escenarios críticos. Estos factores generan un impacto significativo en el bienestar psicológico de los agentes, quienes requieren no solo habilidades técnicas, sino también recursos emocionales para afrontar eficazmente las exigencias de su labor. En este sentido, la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés juegan un papel fundamental, ya que permiten a los policías regular sus emociones, enfrentar situaciones estresantes y mantener un desempeño adecuado en contextos de alta demanda.

La presente investigación tiene como objetivo principal analizar la relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana. Se busca comprender cómo estas variables se interrelacionan en el entorno laboral policial, y de qué manera la inteligencia emocional influye en la elección de estrategias de afrontamiento más adaptativas frente a situaciones estresantes.

En el apartado I, se presenta la introducción del estudio, incluyendo la descripción y formulación del problema, los antecedentes nacionales e internacionales, los objetivos, la justificación y las hipótesis planteadas. En el apartado II, se desarrolla el marco teórico, donde se abordan los principales conceptos y teorías relacionadas con la inteligencia emocional, el afrontamiento al estrés y su aplicación en el contexto policial.

El apartado III corresponde al método, en el que se detallan el tipo de investigación, las variables, la población y muestra, los instrumentos utilizados, el procedimiento, el análisis de datos y las consideraciones éticas. En el capítulo IV, se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico de los datos recolectados.

El apartado V expone la discusión de los resultados, relacionando los hallazgos con estudios previos y la teoría. En el apartado VI, se brindan las conclusiones de la investigación, y en el apartado VII, se proponen recomendaciones dirigidas a futuras investigaciones y a la práctica profesional en el ámbito policial. Finalmente, en el apartado VIII, se encuentran las referencias bibliográficas utilizadas, seguidas por los anexos correspondientes.

1.1 . Descripción y formulación del problema

En los últimos años, se ha observado un creciente interés en el estudio de las emociones dentro del ámbito laboral, debido a su capacidad de influir de manera significativa en el desempeño profesional. Estas investigaciones destacan competencias emocionales, como la inteligencia emocional y la resiliencia, como factores clave para el éxito en el entorno laboral. Diversos estados emocionales y rasgos de personalidad están relacionados con procesos laborales como la toma de decisiones, la creatividad y el liderazgo. Se han desarrollado estudios sobre las emociones y su influencia de manera significativa en el ámbito profesional, determinando en muchos casos el rendimiento y los logros alcanzados (Cherniss, 2010).

Uno de los conceptos más recientes es la inteligencia emocional, mencionado por Arrabal (2018) que es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás. Este concepto implica aceptar las emociones como parte fundamental de nuestras decisiones y acciones, a menudo sin darnos cuenta de la influencia que tienen en nuestra vida diaria. A través de la inteligencia emocional, una persona puede identificar y procesar sus sentimientos de manera consciente, lo que le permite tomar decisiones más equilibradas y eficaces.

En una investigación de inteligencia emocional y su importancia como competencia psicológica en policías realizado por López et al. (2006), evidenció que los policías presentaban habilidades adecuadas para conocer, comprender, regular y controlar sus emociones. Sin embargo, la mayoría necesitaba mejorar sus habilidades para percibir las (claridad emocional).

También evidencio que aquellos policías que tenían la capacidad de reconocer sus sentimientos (puntuaciones altas en atención emocional), eran más sensibles a lo que pensaban y opinaban de ellos los demás, y esto podía redundar en timidez, vergüenza, sentido del ridículo, sentimiento de inferioridad y alta susceptibilidad. Todas ellas son características poco adecuadas para el desempeño de la labor policial. Por el contrario, aquellos que sabían regular sus emociones, experimentaron menos tristeza, pesimismo y desesperanza.

Estos resultados, al igual que los encontrados en otros estudios como el de Peralta (2022), entre otros, nos indican que la inteligencia emocional facilita el afrontamiento de las situaciones estresantes y que reflexionar y actuar sobre el problema es más adaptativo que evitarlo.

La labor policial suele asociarse con enfrentamientos críticos y situaciones de gran carga emocional, lo que demanda no solo preparación física y mental, sino también una elevada competencia para manejar las emociones bajo condiciones extremas. En este sentido, Puelles (2009) enfatiza que los agentes deben desarrollar recursos emocionales sólidos, ya que el contacto constante con emergencias, catástrofes o conflictos intensos puede afectar su rendimiento, bienestar y toma de decisiones.

La División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana, que es nuestra población por estudiar en esta investigación, mantiene como objetivo ejecutar operaciones continuas en puntos críticos para prevenir, neutralizar y contrarrestar la delincuencia menor, incluyendo delitos comunes, faltas e infracciones que afectan la seguridad ciudadana (Ministerio del Interior, 2024). Manteniendo un área laboral de alto riesgo, es necesaria una respuesta emocional adecuada ante las situaciones de amenazas, protección de la población y la de su equipo de trabajo.

Si bien existen estudios sobre la inteligencia emocional en agentes de policía, estos son limitados en número. Sin embargo, se han realizado investigaciones en colectivos similares,

como postulantes a policías y otras fuerzas de seguridad. Estas investigaciones han demostrado que las competencias emocionales juegan un papel clave en el desempeño efectivo de los agentes, quienes, al desarrollar una mejor comprensión y manejo de sus emociones, pueden enfrentar con mayor éxito los desafíos que presentan sus funciones laborales (Cherniss y Adler, 2000).

Por otra parte, Roberts et al. (2001) revelaron que los policías que eran capaces de entender y manejar sus emociones informaban tener menores niveles de estrés y tenían menos riesgo de sufrirlo en el futuro. Se sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, las emociones y afectos asociados a dicha apreciación; y los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores (Lazarus y Folkman, 1984). Es así pues que si un agente policial con una inteligencia emocional adecuada podrá evaluar las situaciones estresantes que tiene que afrontar de una manera idónea con herramientas suficientes para tener éxito en su trabajo.

El propósito de este estudio es investigar la relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en los efectivos pertenecientes a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana. Se aportarán datos pertinentes a futuros estudios interesados en profundizar en este tema, que contribuyan a aumentar el número de investigaciones destinadas a esta población.

1.2 Antecedentes

1.2.1. Antecedentes nacionales

Cáceres (2019) desarrolló un estudio en Tarapoto, cuyo propósito fue determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la escuela de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional Perú. Fue un estudio descriptivo correlacional. Se contó con una muestra de

235 estudiantes. Se aplicó el Cuestionario de Inteligencia Emocional CIM – I de Goleman, adaptado por Salovey y Mayer y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés. Los resultados mostraron que no existe una relación significativa entre las variables estudiadas ($r=.045$, $p=,495$), observándose además que la dimensión de autorregulación y motivación se relacionan significativamente con estrategias de afrontamiento al estrés ($r= .159^*$, $p= ,015$), ($r=,128^*$, $p= ,049$). en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional Perú de Tarapoto, 2018.

Olivares (2020) desarrolló un estudio en Ventanilla – Lima, que tuvo como finalidad analizar la correlación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en efectivos policiales expuestos a situaciones de violencia durante el aislamiento social. Fue un estudio descriptivo correlacional. Se contó con una muestra de 139 efectivos policiales. Se aplicaron el Trait Meta – Mood Scale (TMMS-24) y el Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE). En los resultados se encontró una correlación directa considerable de tipo significativa entre las variables de estudio con un $Rho = ,486$. Se concluye que existe una relación directa y considerable entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés en efectivos policiales expuestos a situaciones de violencia.

Egoavil y Salcedo (2021) desarrollaron un estudio en Lima, cuyo propósito fue conocer en qué medida la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento frente al estrés explicarían a los niveles de ansiedad en los miembros de la Policía Nacional de Lima. Fue un estudio no experimental explicativo transversal. Contaron con una muestra de 235 efectivos policiales. Se aplicaron los instrumentos: la Escala de IE de Wong y Law (WLEIS), Cuestionario de Estilos de Afrontamiento frente al Estrés (COPE) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Con respecto a los resultados, el índice de bondad de ajuste como la proporción

del chi-cuadrado sobre los grados de libertad obtuvo un valor de 1.628. En conclusión, a través de estos índices de ajuste se estaría confirmando el modelo hipotetizado.

Pari y Torocahua (2022) realizaron un estudio en la provincia de Arequipa con el propósito de determinar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en policías que laboraban en una dependencia policial durante la pandemia por COVID-19. Fue un estudio descriptivo correlacional. Se contó con una muestra de 147 policías. Se aplicó el cuestionario Trait Meta – Mood Scale (TMMS-24) y el COPE – 28. Sobre los hallazgos se determinó que la atención emocional se relaciona con los estilos de afrontamiento centrados en el problema, la emoción y la evitación ($p < .05$), mientras que la claridad emocional lo hace con el afrontamiento centrado en el problema y la emoción ($\rho=.431, p < .05$), pero no con la evitación ($p > .05$). La reparación emocional se asocia con los tres estilos ($p < .05$). Concluyendo que se determinó que existe relación entre la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés.

Criollo (2022) desarrolló un estudio en Piura, cuyo propósito fue analizar la correlación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en los efectivos policiales. Fue un estudio no experimental descriptivo correlacional. Conto con una muestra de 260 efectivos policiales. Se utilizaron los instrumentos de la Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law (WLEIS) y el Inventario de Estimación del Afrontamiento al Estrés COPE. En los resultados se encontró una relación entre la inteligencia emocional y los estilos de negación, planificación, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, afrontamiento activo, humor y desentendimiento conductual.

1.2.2. Antecedentes internacionales

Felix et al. (2018) realizó un estudio en España, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la inteligencia emocional, estilos de afrontamiento y estrés en los cuerpos de seguridad del Estado. Fue un estudio transversal correlacional. Contó con una muestra de 92 sujetos entre agentes del Cuerpo Nacional de Policía, bomberos y policías municipales. Se utilizaron los instrumentos PSS y el TMMS – 24. Los resultados obtenidos mediante el análisis de Pearson mostraron que no hay relación significativa entre inteligencia emocional y estrés ($r = 0.144, p = 0.172$), no obstante, se obtuvo una relación significativa entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento ($r = 0.252, p = 0.015$), y entre la variable estrés y estilos de afrontamiento ($r = 0.337, p = 0.001$) en los diferentes cuerpos de seguridad, tales como bomberos y policías de la Comunidad de Madrid; y diferencias significativas en cuanto a inteligencia emocional entre la comisaría de Fuenlabrada y el ayuntamiento de Colmenar Viejo.

Portillo (2021) desarrolló un estudio en Argentina, cuyo objetivo fue evaluar la asociación de la inteligencia emocional, las estrategias de afrontamiento al estrés y la autoeficacia en el personal policial. Contó con una muestra de 131 policías. Se utilizaron los instrumentos Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24), el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), la Escala de Autoeficacia General (EAG) y un cuestionario sociodemográfico. Los resultados obtenidos indican que las dimensiones de la inteligencia emocional están relacionadas con estrategias de afrontamiento del estrés. La atención emocional se asoció con autocrítica ($\rho = .59, p < .01$), expresión emocional ($\rho = .503, p < .000$), apoyo social ($\rho = .280, p < .001$), reestructuración cognitiva ($\rho = .206, p < .018$), evitación de problemas ($\rho = .527, p < .000$) y retirada social ($\rho = .616, p < .000$). La claridad emocional correlacionó con resolución de problemas ($\rho = .242, p < .005$) y apoyo social ($\rho = .275, p < .001$), mientras que la reparación emocional mostró vínculos positivos con todas

las estrategias. Además, la autoeficacia se asoció con resolución de problemas ($\rho = .172, p < .049$) y claridad emocional ($\rho = .273, p < .002$), reflejando su papel clave en el manejo del estrés. Finalmente, y en relación con el contexto de la pandemia por COVID-19, se encontró que el personal policial percibió un impacto en sus emociones y niveles de estrés, además de un bajo rendimiento laboral.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Identificar la relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar los aspectos psicométricos de los instrumentos evaluados en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.
- Analizar las dimensiones de la inteligencia emocional en los agentes que pertenecen a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana según edad y sexo.
- Analizar las dimensiones de afrontamiento al estrés en los agentes que pertenecen a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana según edad y sexo.
- Conocer la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la variable afrontamiento al estrés en los agentes que pertenecen a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.
- Conocer la relación entre la variable inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.
- Conocer la relación entre las dimensiones de inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.

1.4. Justificación

La justificación de esta investigación radica en la importancia de establecer un vínculo claro entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en el contexto policial. Este estudio busca proporcionar una base sólida para el desarrollo de programas de intervención que permitan a los efectivos policiales mejorar sus habilidades emocionales y su capacidad para gestionar situaciones de estrés, las cuales son frecuentes en su profesión. Los hallazgos podrían facilitar la creación de iniciativas que promuevan no solo el bienestar individual de los agentes, sino también un rendimiento más eficiente en situaciones críticas, mejorando la seguridad tanto de los policías como de la sociedad en general.

En términos teóricos, esta investigación contribuye a ampliar el conocimiento existente sobre inteligencia emocional y su influencia en el manejo del estrés, aspectos poco abordados en la población policial. La información obtenida será de gran valor para futuras investigaciones, generando una base empírica que permita continuar profundizando en estas variables.

Metodologicamente, se emplearon instrumentos validados internacionalmente como el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) realizado por Salovey et al. (1995) adaptado por Fernández-Berrocal et al. (2004), adaptado para medir inteligencia emocional, y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) realizado por Carver et al. (1989), adaptado por Casuso (1996), para evaluar las estrategias de afrontamiento. La aplicación de estos instrumentos en un contexto específico como el policial garantiza la precisión de los resultados y su relevancia para diseñar futuras intervenciones y políticas en la gestión del estrés en esta población.

Finalmente, desde una perspectiva social, los resultados de este estudio tienen un impacto directo en la mejora de las condiciones laborales y psicológicas de los agentes policiales, lo que, a su vez, repercutirá positivamente en el servicio que brindan a la ciudadanía. Un manejo más efectivo del estrés por parte de los policías no solo beneficia su salud mental, sino que también mejora su capacidad para responder adecuadamente a situaciones de emergencia, beneficiando así a la comunidad en general.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

- Existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.
- **H₀**: No existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.

1.5.2. Hipótesis específicas

- **H₁**: Existe una relación significativa entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la variable afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.
- **H₀**: No existe una relación significativa entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la variable afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.
- **H₁**: Existe una relación significativa entre la variable inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.

- **H₀**: No existe una relación significativa entre la variable inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.
- **H₁**: Existe una relación significativa entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones del afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.
- **H₀**: No existe una relación significativa entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones del afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas

2.1.1. *Inteligencia Emocional*

Se refiere a los procesos implicados en la identificación, el uso, la comprensión y el control de los estados emocionales propios y ajenos para resolver problemas y controlar el comportamiento (Salovey y Mayer, 1990). En otras palabras, la capacidad de una persona para comprender las emociones y utilizar este conocimiento para mejorar el razonamiento.

Hace mucho tiempo, se creía que la inteligencia era la aplicación de las habilidades necesarias para sobrevivir y avanzar (Wechsler, 1958, como se citó en Luser y Oberst, 2004). Sin embargo, otros tipos de inteligencia han pasado desapercibidos. Uno de estos tipos es la inteligencia social, que fue descrita por primera vez por Thorndike en 1920 y se define como la capacidad de manejar y comprender a los demás para tomar decisiones sensatas en las interacciones interpersonales (Thorndike, 1920, como se citó en Gutiérrez y Sanabria, 2014).

Wechsler ya había reconocido que, además del CI determinado por pruebas estandarizadas, otros factores, como la afectividad y la personalidad, son cruciales para calibrar la capacidad de adaptación de las personas (Luser y Oberst, 2004). Sin embargo, sólo ha sido posible añadir elementos como las emociones, la personalidad y las características sociales a la idea tradicional de inteligencia desde que Gardner expuso su teoría de las inteligencias múltiples. Gardner incluyó en su teoría tanto la inteligencia interpersonal como la intrapersonal. La primera se refiere a la capacidad de empatía, es decir, la capacidad de apreciar los sentimientos y las intenciones de otra persona. Por el contrario, la inteligencia intrapersonal permite a una persona crear una imagen verdadera y precisa de sí misma y utilizar esa imagen

para comprender sus propias emociones (Gardner, 1983, como se citó en Lusar y Oberst, 2004).

El término "inteligencia emocional" fue utilizado por primera vez en psicología por Salovey y Mayer en 1990, pero no fue hasta el libro de Daniel Goleman "Inteligencia Emocional" en 1995 que el término pudo ser avalado oficialmente por académicos de diversos campos de estudio (Gutiérrez y Sanabria, 2014). Goleman propuso la idea de que la inteligencia emocional debe considerarse un componente crucial para afrontar con eficacia las múltiples circunstancias de la vida, y que la inteligencia emocional es, en esencia, un conjunto de metahabilidades que pueden aprenderse. Según Goleman, la inteligencia emocional tiene un mayor impacto en los logros de la vida que la inteligencia cognitiva. Este autor ofrece varias definiciones de esta idea de inteligencia emocional, afirmando que es "un conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol y la persistencia, así como la capacidad de motivarse a uno mismo" y también la capacidad de refrenar los impulsos, posponer la gratificación, regular el estado de ánimo, mantenerse sin estrés y mantener la esperanza (Goleman, 1998, como se citó en Lusar y Oberst, 2004).

El objetivo de Salovey y Mayer (1990), por su parte, es explicar por qué algunas personas pueden adaptarse y desarrollar mejores niveles de inteligencia emocional que otras a partir de la metacognición de sus emociones (Trujillo y Rivas, 2005). Para ello argumentan que la inteligencia emocional es un subconjunto de la inteligencia social. De acuerdo con el modelo jerárquico de inteligencia emocional que sugieren, se entenderían tres categorías diferentes de talentos adaptativos: 1) apreciación y expresión de emociones, tanto propias como de las demás personas, incorporando así la percepción verbal y no verbal y también la empatía; 2) regulación de las emociones, propias y de otros; y 3) utilización de las emociones para solucionar problemas, que incluye la planificación flexible, el pensamiento creativo, y también la

redirección de la atención y la motivación que se necesitan para la solución de problemas (Lusar y Oberst, 2004).

Dado que la inteligencia emocional se entiende como un subconjunto de la inteligencia social, puede distinguirse de la inteligencia general. Además, está vinculada a la emoción y a la cognición (Mayer et al., 1999). En general, podemos decir, por tanto, que la inteligencia emocional está relacionada con la capacidad de percibir, comprender, razonar o gestionar las emociones propias y ajenas.

2.1.1.1. Modelos de la Inteligencia Emocional. Existen dos modelos que han permanecido a lo largo de los años y que resultan ser los más importantes en la inteligencia emocional: modelos mixtos y modelos de habilidades.

Modelos Mixtos

Estos modelos incluyen los rasgos de personalidad, la capacidad de motivarse a uno mismo y las habilidades de control emocional (Trujillo y Rivas, 2005). Entre sus exponentes encontramos a Goleman y a Bar-On.

A. Modelo de Bar-On. La inteligencia emocional, según Bar-On (2000), es un conjunto de cualidades emocionales, interpersonales y personales que afectan a la capacidad de las personas para gestionar las exigencias y el estrés del entorno. El autor también sugiere el término "inteligencia emocional y social" porque engloba las habilidades sociales utilizadas en la vida cotidiana. Concluye que la inteligencia social y emocional es superior a la inteligencia cognitiva en este sentido (Cervantes y Rojas, 2022). Las habilidades intrapersonales, las habilidades interpersonales, la flexibilidad, el manejo del estrés y el estado de ánimo general son factores distinguibles en el modelo de Bar-On, que tiene subcomponentes (Trujillo y Rivas, 2005). Los distintos factores se caracterizan de la siguiente manera:

- Habilidades intrapersonales: evalúa el propio interior para comprender las propias emociones. También tiene que ver con ser capaz de distinguir entre diferentes sentimientos y emociones y descubrir el porqué de estos (García-Fernández y Giménez, 2010).

Los subcomponentes específicos son: la autocomprensión emocional, que tiene que ver con ser consciente y comprender los propios sentimientos y emociones; la asertividad, que tiene que ver con ser capaz de expresar los propios sentimientos, creencias y pensamientos sin tener que herir los sentimientos de los demás; y el autoconcepto, que es la capacidad de comprenderse, aceptarse y respetarse a uno mismo, dándose cuenta de que tenemos aspectos positivos y negativos, así como limitaciones y posibilidades; la independencia es la capacidad de autodirigirnos, de sentirnos seguros de nosotros mismos en nuestros pensamientos, acciones y toma de decisiones; la autorrealización es la capacidad de hacer lo que realmente deseamos, somos capaces de hacer y nos encanta hacer (Cayllahua y Tunco, 2016).

- Habilidades Interpersonales: comprende la empatía, como la habilidad para poder sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás; las relaciones interpersonales, aquella capacidad para establecer y mantener relaciones que sean satisfactorias, y que se caracterizan por tener cercanía en cuanto a las emociones; la responsabilidad social, que es la habilidad para mostrarse como una persona que contribuye al grupo social, que es alguien cooperativo y un miembro constructivo en el nivel social (García-Fernández y Giménez, 2010).

- Habilidades de adaptabilidad: Nos permite comprender hasta qué punto una persona se adapta a las exigencias de su entorno, lo que le permite evaluar y manejar de forma competente las situaciones difíciles que se le presentan (Cayllahua y Tunco, 2016).

Comprende los siguientes subcomponentes: solución de problemas, es la habilidad para identificar y definir los problemas y a partir de ello, poder generar e implementar soluciones que resulten exitosas; prueba de la realidad, refiere a la habilidad para poder evaluar la

correspondencia entre aquello que experimentamos y lo que en realidad existe; y la flexibilidad, aquella habilidad de poder realizar un cambio adecuado a nuestras emociones, nuestros pensamientos y conductas a las situaciones y condiciones que van cambiando (García-Fernández y Giménez, 2010).

- Manejo del estrés: el control de los impulsos, que es la capacidad de reprimir o posponer el deseo de actuar y controlar las emociones; y la tolerancia al estrés, se refiere a la capacidad de soportar acontecimientos desagradables, circunstancias exigentes y emociones fuertes sin perder el control. (Cayllahua y Tunco, 2016).

- Estado de ánimo general: Se intenta crear una impresión positiva del sí mismo (Cayllahua y Tunco, 2016). Los subcomponentes que comprende son la felicidad, que es la habilidad de poder sentir que se tiene una vida satisfactoria; y el optimismo, que hace referencia a la habilidad de poder ver la vida desde una perspectiva más positiva (García-Fernández y Giménez, 2010).

B. Modelo de Daniel Goleman. Goleman en 1995 redefinió el concepto de inteligencia emocional de varias formas. En su primera definición lo asocia con el “carácter” de la persona (Goleman, 1995); mientras que en una segunda formulación la concibe como un conjunto de competencias socioemocionales relacionadas con el éxito en el ámbito laboral (Goleman, 1998, como se citó en Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

Según este autor, la inteligencia emocional tiene un impacto considerablemente mayor en el éxito en la vida de las personas que la inteligencia cognitiva, concretamente en ámbitos como el trabajo y las relaciones interpersonales. Al incorporar habilidades sociales y de comunicación específicas relacionadas con la comprensión y la expresión de las emociones, la obra de Goleman amplía la definición de inteligencia emocional (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009). Este autor identifica la autoconciencia, la capacidad de autorregulación y la motivación como las habilidades que conforman la inteligencia emocional. La autoconciencia

se refiere a la conciencia que tiene una persona de sus propios estados internos, recursos e intuiciones. La motivación se define como la tendencia emocional que guía o facilita la consecución de los objetivos propuestos; las habilidades sociales son la capacidad de provocar reacciones deseadas en los demás, pero no deben interpretarse como una técnica para ejercer control sobre otras personas y la empatía se entiende como la comprensión de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás (García-Fernández y Giménez, 2010).

Modelos de habilidades

A. Modelo de Salovey y Mayer. Salovey y Mayer (1990) afirmaron que la inteligencia emocional está formada por un espectro de habilidades emocionales que van desde las más básicas, que implican la ejecución de funciones fisiológicas básicas como la percepción y la atención a estados fisiológicos o expresivos, hasta otras funciones cognitivas más complejas que implican intentar gestionar las relaciones propias y ajenas (Mayer et al., 2004, como se citó en Fernández-Berrocal y Extremera, 2009). Según estos autores, el concepto de inteligencia emocional se compone de cuatro talentos emocionales que aumentan en complejidad. La primera de estas habilidades es la atención emocional, la cual consiste en poder identificar y reconocer los sentimientos propios y los demás. Para ello, se requiere prestar atención y decodificar con mucha precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y el tono de voz. Tiene que ver con el grado en que un individuo puede identificar de manera adecuada sus propias emociones, así como todos los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que conllevan. Además, la atención emocional implicaría la facultad de poder diferenciar de forma acertada la honestidad y la sinceridad de las emociones que son expresadas por los demás (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

La segunda habilidad sugerida por el modelo de habilidades es la facilitación o asimilación emocional, que denota la capacidad de tener en cuenta las emociones a la hora de

tomar decisiones o resolver problemas. Esta habilidad se centra en cómo los estados emocionales influyen en la toma de decisiones y cómo las emociones afectan al sistema cognitivo. Nuestras percepciones de los problemas fluctúan en función de nuestros estados emocionales, e incluso pueden fomentar nuestro pensamiento creativo. Por tanto, esta capacidad afirma que los sentimientos influyen favorablemente en nuestro razonamiento y procesamiento de la información (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

La tercera habilidad es la comprensión emocional, que implica la capacidad de desglosar la amplia gama y complejidad de las señales emocionales, poder categorizar las emociones y asignarles etiquetas. Para poder comprender los factores que contribuyen al estado de ánimo y los efectos a largo plazo de nuestras actividades, también implica una actividad anticipatoria y retroactiva. Saber combinar los numerosos estados emocionales que dan lugar a emociones secundarias también forma parte de este talento. Por otra parte, también implica la capacidad de comprender el significado de emociones cada vez más complicadas, la habilidad para reconocer los cambios de un estado emocional respecto a otro y la aparición de emociones conflictivas o simultáneas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

La cuarta habilidad es la capacidad de estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y de ser capaz de reflexionar sobre ellos para aprovechar o descartar la información que contienen, en función de su utilidad. Es la cuarta habilidad de la inteligencia emocional. Esta habilidad resulta ser la más compleja. Se basa en las competencias mostradas en las otras tres habilidades y supone controlar no solo los estados emocionales propios, sino también los de quienes nos rodean (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

Inteligencia emocional en agentes policiales

La inteligencia emocional (IE) es una habilidad fundamental para los agentes policiales, ya que permite gestionar de manera efectiva las emociones propias y ajenas, lo cual es crucial en contextos de alto estrés como el trabajo policial. La IE implica reconocer, comprender y regular las emociones de forma adecuada, lo que favorece la toma de decisiones en situaciones críticas y mejora la interacción interpersonal con los demás, tanto dentro como fuera del entorno laboral (Goleman, 1995).

En el contexto policial, la capacidad de manejar las emociones es vital para evitar respuestas impulsivas en situaciones de tensión, lo que podría resultar en consecuencias graves. La IE permite a los agentes responder con mayor calma y control en situaciones de alto riesgo, lo que a su vez favorece la resolución pacífica de conflictos. Según Mayer et. al. (2004), los agentes con una alta IE tienen mayor capacidad para manejar el estrés y tomar decisiones racionales, lo que mejora tanto su desempeño profesional como su bienestar psicológico.

El autocontrol, un componente central de la IE, es especialmente relevante en el ámbito policial, ya que los agentes deben poder regular sus emociones frente a la ira, la frustración o la ansiedad. Esto les permite mantener una actitud profesional en situaciones complejas, reduciendo el riesgo de reacciones desproporcionadas y contribuyendo a la seguridad tanto de los policías como de la comunidad. De acuerdo con Bar-On (2000), los agentes con mayor autocontrol son más efectivos en la gestión del estrés y tienen menores probabilidades de experimentar agotamiento emocional o burnout, problemas comunes en esta profesión.

La empatía, otro componente clave de la IE, también es esencial para los agentes policiales, ya que les permite entender mejor las emociones de las personas con las que interactúan, lo que mejora la comunicación y la resolución de conflictos. La empatía no solo

favorece la relación con los ciudadanos, sino que también ayuda a los policías a gestionar sus propias emociones en situaciones de alta carga emocional. Además, la formación en inteligencia emocional ha demostrado tener un impacto positivo en la salud mental de los agentes, ayudándoles a manejar el estrés y a evitar el agotamiento profesional (Carmeli, 2003).

Varios estudios han señalado que los programas de capacitación en IE son eficaces para mejorar el desempeño y el bienestar de los agentes policiales. Estos programas suelen enfocarse en el desarrollo de competencias emocionales como la autoconciencia, la regulación emocional, la motivación y las habilidades sociales. De acuerdo con Mandin et al. (2020), los agentes que participan en estos programas muestran mejoras significativas en su capacidad para manejar el estrés, lo que les permite enfrentar de manera más efectiva los desafíos de su trabajo diario.

2.1.2. Afrontamiento al estrés

2.1.2.1. El Estrés. Según Selye (1956, como se citó en Galán y Camacho, 2012), el estrés es un fenómeno general que surge a partir de eventos dañinos y puede tener efectos negativos en el organismo, llegando incluso a causar enfermedades. Desde esta perspectiva, el cuerpo humano se concibe como un sistema dinámico que busca mantener el equilibrio interno (homeostasis), aunque dicho equilibrio se ve constantemente amenazado por diversos factores estresantes. Una de las principales influencias en el desarrollo de la teoría de Selye fue Walter Cannon, quien acuñó el término “estrés” para describir las respuestas instintivas del organismo ante amenazas externas o internas, tales como la pérdida de sangre o la sobreexcitación (Galán y Camacho, 2012).

Posteriormente, no todos los científicos estuvieron de acuerdo con la afirmación de Selye de que los factores estresantes son de naturaleza general, dado que él examinó esta

cuestión en términos de estímulos físicos como el calor, el frío, el dolor, etc. Otro grupo de investigadores, en cambio, se fijó en los aspectos psicológicos y subjetivos de la vida cotidiana como fuentes potenciales de estrés, por lo que la forma en que se perciben e interpretan los acontecimientos como moderador del estrés se convirtió en un factor crucial. Mason afirma que las reacciones de estrés pueden entenderse en términos de las reacciones provocadas por el componente psicológico que acompaña a los elementos amenazantes de la homeostasis del sujeto (Sandín, 1995; Galán y Camacho, 2012).

Según Mason, cualquier situación conductual novedosa e impredecible en la que el sujeto pueda anticipar consecuencias negativas o en la que no pueda ejercer control sobre la situación contribuía a concebir un suceso como estresante (Mason, 1968, citado por Galán y Camacho, 2012). Se interesó especialmente por el estudio del estrés y sus manifestaciones sobre el cuerpo y la salud bajo determinantes psicológicos influyentes.

Empezaba entonces a cobrar gran importancia los factores psicológicos en contraste con los físicos en el estudio sobre el estrés (Sandín, 1995).

Es crucial considerar la variable estrés, la cual es definida por Lazarus y Folkman (1986) como una interacción específica entre el sujeto y el ambiente que el sujeto percibe como amenazante, sobrecargado de recursos y que pone en peligro su bienestar.

El estrés se concibe como un proceso complejo, dinámico e interactivo, en el que intervienen diversos factores. Estos incluyen los eventos estresores, que pueden ser condiciones ambientales o situaciones percibidas, tanto reales como imaginarias. También se involucra la evaluación cognitiva, la respuesta fisiológica al estrés y las consecuencias que esto genera en el comportamiento (Villanueva, 2010).

A. Perspectivas teóricas acerca del estrés. En cuanto a las posturas teóricas, se tiene en cuenta la aportación de Selye y su concepto del estrés como consecuencia de reacciones orgánicas, ya que la teoría se ordena partiendo de las orientaciones que proporcionan los modelos biológicos. A continuación, se examinarán las orientaciones que dependen de los estímulos limitados por los acontecimientos o las circunstancias que provocan el estrés. Se desarrolla un tercer punto de vista que hace hincapié en la interacción entre estímulos y reacciones y en la importancia de los elementos psicológicos.

A.1. Perspectivas basadas en la respuesta. Selye es el principal defensor de esta teoría; según él, el estrés es una reacción inespecífica de un organismo a las demandas que se le imponen, así como un estado o síndrome que se desarrolla en respuesta a cambios inespecíficos que se producen en un sistema biológico, con características definidas, pero sin una causa específica (Sandín, 1995); también cree que un estresor, también conocido como agente nocivo, es todo aquello que causa estrés y supone una amenaza para el organismo.

El Síndrome General de Adaptación (SGA), que Selye denominó así, es un mecanismo tripartito que Selye utilizó para construir su hipótesis. Según Sandín (1995), el SGA es un proceso que pasa por tres etapas: La respuesta inicial del organismo como fuerza defensiva es la reacción de alarma, que se produce cuando encuentra continuamente diversos estímulos a los que no está acostumbrado. Le sigue la fase de resistencia, durante la cual el organismo se adapta al factor estresante, mejora y los síntomas desaparecen. La etapa de agotamiento, en cambio, se produce cuando el estresor es grave y prolongado, perdiendo la adaptación que había realizado en la fase anterior.

A.2. Perspectivas basadas en el estímulo. Según estos puntos de vista, el estrés es el resultado de estímulos ambientales que están presentes fuera del sujeto (Sandín, 1995; Ocampo, 2011; Lévano, 2003), y estos estímulos tienen el potencial de impedir la capacidad

de funcionamiento de un organismo. Así, en lugar de ser una variable dependiente (como en la perspectiva anterior), el estrés sería ahora una variable independiente.

Se basan en la ley de elasticidad de Hooke, que establece que cuando un metal experimenta una tensión (demanda) que supera los límites de su elasticidad, no sólo se deformará de forma permanente, sino que también sufrirá daños permanentes. A diferencia de los sistemas físicos, un acontecimiento o suceso (estresor) creado en el entorno en el que se desenvuelve el sujeto puede afectarle cuando supera los límites de su tolerancia al estrés, dando lugar a que el sujeto muestre alteraciones fisiológicas y/o psicológicas (cuando el estrés resulta ser crónico).

A.3. Perspectiva basada en la interacción. También se conocen como teorías transaccionales (Sandín, 1995), y ponen el énfasis en las interacciones entre los estresores (también conocidos como estímulos) y las respuestas de estrés, que están mediadas por factores psicológicos (de tipo cognitivo). En este caso, el estrés es provocado por las interacciones singulares entre las personas y su entorno (Sandín, 1995; Ocampo, 2011; Ortiz, 2015). Lazarus es su máximo representante, además de los trabajos de Folkman y Delongis, donde la evaluación cognitiva, el individuo como agente activo en este proceso, el afrontamiento y las respuestas (psicológicas y/o somáticas) en términos de magnitudes (frecuencia, duración e intensidad) han sido cruciales para los estudios y comprensión del estrés como fenómeno de interacción.

Según este punto de vista, el estrés se define como la presión psicológica, emocional o física que una persona experimenta en su entorno cuando enfrenta situaciones que parecen incontrolables. Esta condición afecta la capacidad de control del individuo, provocando reacciones frente a los factores que generan tensión. Cada persona responde de manera distinta al estrés, dependiendo de sus características individuales, así como de los recursos de los que

dispone, tanto materiales como emocionales, y las redes de apoyo con las que cuenta (Hernández et al., 2021). La idea cognitiva de la evaluación es el principal énfasis de la perspectiva interaccional de Lazarus, o como él propuso más tarde, "enfoque cognitivo mediacional". Según Lazarus y Folkman (1986), como se citó en Sandin (1995), la evaluación funcionará como mediador cognitivo entre las reacciones de estrés (estímulos significativos y respuestas individuales) y dará lugar a una evaluación continua del significado de lo que ocurre en términos de nuestro bienestar personal.

2.1.2.2. Afrontamiento. El afrontamiento ha sido estudiado y analizado durante el último siglo, destacándose las contribuciones de Lazarus y Folkman (1986), quienes lo describen como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que varían constantemente con el fin de gestionar demandas tanto internas como externas, las cuales son percibidas como superiores a los recursos del individuo para enfrentarlas.

Después se traen a colación las conceptualizaciones de otros escritores. Éstas no contradicen ni difieren de la anterior, sino que se suman a la teoría y la mejoran. Así, es importante citar a Sandin (1995), quien afirma que el afrontamiento implica esfuerzos conductuales y cognitivos con los que la persona maneja el estrés. Esto incluye el control de las demandas internas y externas que causan el estrés, así como el estado emocional asociado al mismo. También señala que es difícil distinguir entre el afrontamiento y la evaluación cognitiva de la circunstancia.

Fernández y Jiménez (2013) comenta el afrontamiento y sus implicaciones para las emociones. Afirma que el impulso de actuar (afrontamiento) abarca comportamientos como la hostilidad, la evitación, la curiosidad y una postura corporal particular, todos los cuales son ejemplos de respuestas reales de afrontamiento. Todas las emociones implican también la

movilización de actividades para abordar cuestiones del entorno que son emocionalmente significativas para nosotros.

Según Lévano (2003), el afrontamiento no es un tema en el que los autores estén de acuerdo. No obstante, lo considera una etapa del proceso de estrés que se manifiesta cuando una persona intenta controlar los estresores que se han establecido como consecuencia de la situación estresante. Para aproximarse al orden del proceso de estrés, Sánchez (2010), considera que existen tres componentes de orden superior en el proceso de afrontamiento: el primero serían los recursos físicos, personales y sociales del sujeto, que sirven de línea de suministro para las estrategias; el segundo serían las estrategias, que son las acciones específicas que se realizan para disminuir o eliminar el estrés; y el tercero serían los estilos de afrontamiento, que son las formas arraigadas de enfrentarse al estrés.

Tipos de afrontamiento

Lazarus y Folkman lo definen en términos de dos mecanismos de afrontamiento primarios: el afrontamiento orientado al problema, que aborda la cuestión que genera la angustia, y el afrontamiento orientado a la emoción, que se centra en el control emocional (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Sandin, 1995).

A. *Afrontamiento orientado al problema.* Al actuar sobre uno mismo o sobre el entorno, se pretende regular o desviar las fuentes de estrés que son la causa de sentirse amenazado (Ortiz, 2015). Su propósito es cambiar la interacción entre el entorno y el individuo. Para ello se emplean tácticas como la resolución de problemas, la toma de decisiones, la recopilación de información, la gestión del tiempo, la consulta a expertos y la estructuración de planes. Estas tácticas hacen hincapié en la acción y se utilizan cuando se determina que se puede hacer algo para cambiar la situación (Veloso-Besio et al., 2010).

B. *Afrontamiento orientado a la emoción.* Su propósito es alterar la forma de tratar y percibir las cosas para controlar cómo reaccionan las emociones de las personas ante el estrés (Gómez-Maqueo et al., 2021). En otras palabras, pretende disminuir o evitar por completo las reacciones emocionales porque la situación estresante no puede cambiarse y, por tanto, debe minimizarse (Ocampo, 2011).

Las personas emplean ambos modos de afrontamiento, incluidos los intentos asertivos e interpersonales de cambiar la circunstancia y los esfuerzos más sutilmente razonados e intencionados, cuando se enfrentan a cualquier incidente estresante (Gómez-Maqueo et al., 2021).

Modalidades de afrontamiento

Es crucial estructurar la teoría teniendo en cuenta la dirección y el objetivo de las investigaciones, así como la forma en que el constructo ha cambiado con el tiempo. En consecuencia, hablaremos de mecanismos y modalidades de afrontamiento en las frases que siguen. Según las investigaciones, se han desarrollado varios puntos de vista al discutir el afrontamiento como una condición que generalmente es estable o como reacciones situacionales (Carver et al., 1989; Lévano, 2003; Cassaretto et al., 2003). Por ello se expondrán seguidamente sobre el afrontamiento ligado a variables disposicionales o bien a condiciones situacionales.

A. *Estilos de Afrontamiento.* Rigen el uso de mecanismos de afrontamiento específicos, así como su estabilidad (Sandín, 1995), y son disposiciones humanas para hacer frente a diversas situaciones estresantes. Algunas personas sostienen la opinión de que las personas tienden a favorecer el uso de determinados mecanismos de afrontamiento frente a otros. Estos mecanismos de afrontamiento se estructurarían como estilos, que serían un tipo de

afrontamiento disposicional relativamente fijo en el tiempo y en las circunstancias (Ortiz, 2015).

B. Estrategias de Afrontamiento. Son procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden alterarse en función de la situación que los desencadena (Ortiz, 2015). Están dirigidos a hacer frente a los estresores y tienen un carácter situacional. De forma similar, el afrontamiento es un proceso dinámico en el que las técnicas se mezclan y aplican de forma diferente en función de cómo nos relacionamos con nuestro entorno (Lazarus y Folkman, 1986).

2.1.2.3. Afrontamiento al estrés. Los modos de afrontamiento del estrés fueron analizados por Carver et al. (1989), quienes desarrollaron su propuesta basándose en el modelo teórico de Lazarus y Folkman, así como en los estudios previos de Moos y Billings sobre la evaluación del afrontamiento. A partir de ello, se estableció una clasificación general en tres dimensiones: afrontamiento centrado en la evaluación, afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción. En este marco, Lazarus y Folkman (1986) distinguieron dos enfoques principales: el afrontamiento orientado al problema, que busca modificar la relación persona-entorno mediante acciones directas; y el afrontamiento orientado a la emoción, que tiene como propósito cambiar la interpretación de la situación estresante para reducir la tensión emocional. Esta conceptualización ha sido retomada por diversos autores en investigaciones recientes (Matalinares et al., 2016).

Según Carver, los mecanismos de afrontamiento son las acciones que realizan las personas para manejar y soportar el estrés antes de recuperar la homeostasis y minimizar el malestar (Vargas, et al., 2010). Los autores crearon 13 escalas temáticamente distintas para el enfoque de la medida de afrontamiento. Algunas escalas se diseñaron teniendo en cuenta las características de las estrategias de afrontamiento funcionales y disfuncionales. La inclusión de las escalas adicionales se justifica por investigaciones anteriores que indican que pueden ser

beneficiosas o inadecuadas (Matalinares et al., 2016). Así, en esta primera estructura, sugirieron las siguientes escalas: Afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, aplazamiento del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales frente a razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, recurso a la religión, focalización y liberación de emociones, desentendimiento mental y desentendimiento conductual. Por último, definieron las dimensiones genéricas de afrontamiento como estilos de afrontamiento globales, incluidos los orientados a problemas, los orientados a emociones y otros estilos de afrontamiento.

Tras una serie de estudios enfocados en las propiedades psicométricas del inventario COPE, Carver (1997) decidió desarrollar una versión abreviada del instrumento, conocida como Brief COPE. Para ello, añadió nuevas escalas y seleccionó ítems del inventario original con mayor peso factorial. Asimismo, eliminó dos subescalas que no habían demostrado validez en investigaciones anteriores: supresión de actividades distractoras y aplazamiento del afrontamiento. Además, introdujo la subescala denominada humor, al considerarla relevante para la medición del afrontamiento del estrés, y reorientó tres subescalas que habían presentado dificultades en estudios previos. El Brief COPE puede ser aplicado de dos formas: de manera disposicional, para evaluar cómo suele responder una persona ante el estrés en general, y de manera situacional, para medir las estrategias utilizadas frente a un evento estresante específico. Esta información ha sido sistematizada y difundida en investigaciones posteriores (Matalinares et al., 2016).

El Brief COPE es una herramienta que evalúa diversas formas de afrontar el estrés. Entre sus escalas se encuentra el afrontamiento activo, que se refiere a la toma de acciones directas para reducir o eliminar el estresor, y la planificación, que consiste en desarrollar estrategias y pasos a seguir para abordar el problema. La auto distracción permite desviar la

atención hacia otras actividades, alejándose del foco de estrés. El apoyo instrumental implica buscar ayuda y consejo de personas competentes, mientras que el uso de apoyo emocional consiste en obtener comprensión y simpatía. El desahogo se relaciona con expresar el malestar emocional acumulado, y la aceptación implica asumir la realidad de la situación, enfrentándola sin negarla (Matalinares et al., 2016).

Por otro lado, la negación se refiere a rechazar o ignorar la realidad del evento estresante. La religión es otra estrategia que implica un acercamiento a la fe para encontrar consuelo. La desconexión ocurre cuando la persona reduce sus esfuerzos para lidiar con el estresor, lo que puede llevar a la renuncia. La reinterpretación positiva permite ver el lado favorable del problema con el objetivo de mejorar o crecer a partir de la experiencia. El uso de sustancias, como el alcohol, se utiliza para intentar sobrellevar la situación estresante, mientras que el humor permite aliviar la tensión a través de la risa o las bromas. Finalmente, la autoinculpación se manifiesta cuando la persona se culpa o critica por lo sucedido (Matalinares et al., 2016).

Vargas et al. (2010) por su parte, afirman de manera similar que los mecanismos de afrontamiento se dividen en Activos y Pasivos. Los primeros se centran en lidiar con el asunto en cuestión, dirigiendo acciones para modificar o minimizar los efectos de la circunstancia, así como buscando la regulación de la emoción e intentando dar al evento un significado menos desagradable. Las segundas, en cambio, suponen conductas de evitación o escape y, por tanto, muestran una falta de compromiso con la circunstancia.

2.1.2.4. Afrontamiento al estrés en agentes policiales. El afrontamiento al estrés es un proceso psicológico mediante el cual los individuos intentan gestionar las demandas que perciben como abrumadoras o amenazantes para su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984). En el contexto de los agentes policiales, el afrontamiento al estrés es crucial

debido a la naturaleza de su trabajo, que involucra la exposición frecuente a situaciones de alto riesgo, violencia y presión emocional. La capacidad para manejar adecuadamente el estrés no solo influye en la salud mental y física de los agentes, sino también en su rendimiento laboral y en la calidad de sus interacciones con la comunidad.

Existen dos tipos principales de estrategias de afrontamiento: centradas en el problema y centradas en la emoción. Las estrategias centradas en el problema se enfocan en modificar o eliminar la fuente de estrés, mientras que las centradas en la emoción están orientadas a regular la respuesta emocional ante situaciones estresantes (Lazarus y Folkman, 1984). En el caso de los agentes policiales, ambos tipos de estrategias pueden ser útiles dependiendo de la naturaleza de la situación. Por ejemplo, en una situación de conflicto, un agente puede intentar resolver el problema de manera directa, mientras que en una situación emocionalmente intensa, puede optar por regular sus emociones para mantener el control.

Los estudios sugieren que el afrontamiento centrado en el problema es generalmente más efectivo en situaciones de trabajo, ya que permite a los agentes tomar decisiones racionales y eficaces frente a los retos laborales. Sin embargo, el afrontamiento centrado en la emoción también es necesario para manejar el estrés emocional acumulado y evitar el agotamiento profesional (Parker y Endler, 1992). En este sentido, los agentes que emplean un enfoque equilibrado entre ambas estrategias tienden a manejar el estrés de manera más efectiva.

Además, el afrontamiento al estrés está estrechamente relacionado con el bienestar psicológico y la salud mental. Según un estudio de Hamaideh (2011), los agentes policiales que utilizan estrategias de afrontamiento más adaptativas, como la planificación y el apoyo social, experimentan menos síntomas de estrés y trastornos emocionales. Por otro lado, aquellos que recurren a estrategias de afrontamiento más desadaptativas, como la evasión o la negación, tienen mayores probabilidades de sufrir burnout, ansiedad y depresión.

La formación en afrontamiento al estrés ha sido identificada como una intervención eficaz para mejorar la resiliencia de los agentes policiales. Programas que enseñan técnicas de relajación, mindfulness y estrategias cognitivas de reestructuración han demostrado reducir los niveles de estrés y mejorar la capacidad de los agentes para manejar situaciones críticas (Folkman y Moskowitz, 2000). Estos programas también favorecen la creación de un entorno laboral más saludable y contribuyen a la prevención de trastornos mentales a largo plazo.

2.1.3. Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en agentes policiales

La inteligencia emocional (IE) y el afrontamiento al estrés son dos factores clave que influyen en el rendimiento y bienestar de los agentes policiales. La IE permite a los individuos reconocer y gestionar sus emociones de manera adecuada, lo que es esencial para mantener la calma y tomar decisiones efectivas en situaciones de alta presión, como las que enfrentan regularmente los agentes policiales. Además, la IE facilita la regulación emocional y el control en situaciones de estrés intenso, lo que les permite enfrentar mejor las demandas emocionales del trabajo policial (Salovey y Mayer, 1990).

El afrontamiento al estrés, por otro lado, hace referencia a los esfuerzos conscientes que realiza una persona para gestionar las demandas externas o internas que percibe como estresantes. Los agentes policiales, al estar expuestos frecuentemente a situaciones de alta tensión y conflicto, requieren estrategias de afrontamiento efectivas para prevenir el agotamiento profesional y mantener su bienestar emocional. El afrontamiento se puede clasificar en dos tipos: centrado en el problema, que busca modificar la fuente de estrés, y centrado en la emoción, que se enfoca en regular la respuesta emocional ante situaciones estresantes (Folkman y Lazarus, 1980).

El afrontamiento emocional puede verse mediado por la IE, ya que los agentes que tienen una mayor capacidad para reconocer sus emociones son más propensos a aplicar estrategias de afrontamiento adaptativas. Esto les permite regular sus emociones de forma más efectiva en situaciones difíciles, como intervenciones de alto riesgo o confrontaciones violentas. La combinación de una alta IE y un afrontamiento al estrés adaptativo puede prevenir el desarrollo de trastornos relacionados con el estrés, como la ansiedad o el burnout, y mejorar el rendimiento laboral (Carmeli, 2003).

Además, investigaciones sugieren que los agentes con altos niveles de IE tienden a emplear estrategias de afrontamiento centradas en el problema, lo que les permite abordar de manera más eficiente los retos laborales. Este tipo de afrontamiento se asocia con una mayor capacidad para manejar situaciones difíciles sin dejarse llevar por las emociones intensas. Sin embargo, el afrontamiento centrado en la emoción también es necesario para regular el estrés emocional acumulado y prevenir la fatiga emocional (Tuckey et al., 2009).

Los programas de formación en IE y afrontamiento al estrés han mostrado ser efectivos en la mejora de la salud mental y el bienestar de los agentes policiales. Estos programas suelen incluir entrenamiento en técnicas de regulación emocional, como la meditación o el mindfulness, que permiten a los agentes manejar de manera más efectiva el estrés del trabajo y mejorar su desempeño profesional (Kabat-Zinn, 2003).

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación se enmarca dentro de un diseño no experimental, ya que no se manipulan deliberadamente las variables, sino que se observan en su contexto natural. Específicamente, se trata de un diseño descriptivo correlacional, cuyo propósito es identificar y analizar la relación existente entre dos o más variables dentro de un grupo determinado, sin establecer causalidad. Este tipo de diseño permite examinar la asociación entre las variables de estudio en un momento específico (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2. Ámbito temporal y espacial

Respecto al ámbito temporal, se desarrolló durante el año 2023 en el periodo de octubre a diciembre, en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana, dicha división se encuentra situada en el distrito correspondiente a Lima, Perú.

3.3. Variables

3.3.1. *Inteligencia emocional*

- **Definición conceptual**

Mestre y Fernández-Berrocal (2007) indican que la inteligencia emocional se refiere a los procesos utilizados en la detección, uso, comprensión y gestión de los estados emocionales propios y ajenos para resolver problemas y regular el comportamiento.

- **Definición operacional**

La inteligencia emocional percibida se medirá con la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), un cuestionario de 24 ítems en escala Likert. Evalúa tres dimensiones: atención emocional,

claridad emocional y reparación emocional, interpretadas según baremos de sexo y edad (Fernández-Berrocal et al., 2004).

Tabla 1

Operacionalización de la variable de inteligencia emocional

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala de respuesta	Niveles y rangos	Nivel de medición
Inteligencia emocional	Atención emocional	1,2,3,4,5,6,7,8	1= “Nada de acuerdo”	Hombre: < 21 Mujer: < 24	Ordinal
			2= “Algo de acuerdo”	Hombre: 22 - 32 Mujer: 25 - 35	
	Claridad emocional	9,10,11,12,13,14,15,16	3= “Bastante de acuerdo”	Hombre: >33 Mujer: >36	
			4= “Muy de acuerdo”	Hombre: < 25 Mujer: < 23	
Reparación emocional	17,18,19,20,21,22,23,24	5= “Totalmente de acuerdo”	Hombre: 26 - 35 Mujer: 24 - 34		
			Hombre: > 36 Mujer: > 35		
				Hombre: < 23 Mujer: < 23	
				Hombre: 24 - 35 Mujer: 24 - 34	
				Hombre: > 36 Mujer: > 35	

3.3.2. Afrontamiento al estrés

- **Definición conceptual**

Sandin y Chorot (2003) las definiciones de afrontamiento del estrés se refieren a las estrategias conductuales y cognitivas utilizadas por la persona para hacer frente al estrés, es decir, para combatir las presiones que lo provocan.

- **Definición operacional**

El afrontamiento se medirá con el COPE-28, un cuestionario de 28 ítems en escala Likert que evalúa 14 estrategias de afrontamiento, agrupadas en cuatro categorías principales (Morán et al., 2010).

Tabla 2*Operacionalización de la variable de afrontamiento al estrés*

Dimensiones	Sub escalas	Ítems	Escala de respuesta	Niveles y rangos	Nivel de medición
Las estrategias de afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo	1 y 24			
	Planificación	6 y 18			
	Apoyo emocional	9 y 27			
Las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	Apoyo instrumental	2 y 22		≤ 24 = Nunca	
	Reinterpretación positiva	7 y 20	0 = "Nunca"	25 – 49 = Casi Nunca	
	Aceptación	8 y 17	1 = "A veces"	50 – 74 = Algunas veces	Ordinal
	Religión	3 y 14	2 = "Usualmente"	75 – 96 = Siempre	
Las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema	Desconexión conductual	13 y 23	3 = "Siempre"		
	Desahogo	4 y 16			
	Uso de sustancias	10 y 21			
	Humor	12 y 26			
	Autodistracción	5 y 19			
	Negación	15 y 28			
	Autoinculpación	11 y 25			

3.4. Población y muestra

Dentro del estudio se cuenta con una población de 1100 efectivos, pertenecientes a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.

La muestra del estudio se conformó por 300 efectivos policiales con edades comprendidas entre 20 a 40 años, de ambos sexos, donde el 78.3% son hombres y el 21.3% son mujeres. Respecto a las edades de los participantes, en la Tabla 3 se apreció que el 19.3% de efectivos comprenden edades de 20 a 25 años, el 46.3% tenían edades de 26 a 30 años, el 28.3% tenían de 31 a 35 años y el 6.0% de efectivos comprendían las edades de 36 a 40 años.

El Tipo de muestreo fue no probabilístico, por conveniencia o intencional, debido a que la muestra fue elegida bajo los criterios de inclusión y exclusión de acuerdo con lo que se buscaba investigar en la prueba. El tamaño de la muestra fue estimado de forma accidental debido a que se tomó la cantidad de los participantes según la facilidad para acceder y su disponibilidad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.4.1. Criterios de inclusión

- Efectivos policiales pertenecientes a la División de la Policía seleccionada.
- Efectivos policiales que laboren en Lima Metropolitana.
- Efectivos policiales con edades entre los 20 a 40 años.
- Efectivos policiales que acepten participar voluntariamente del estudio (consentimiento informado).

3.4.2. Criterios de exclusión

- Efectivos policiales que no pertenezcan a la División de la Policía seleccionada.
- Efectivos policiales que no trabajan en Lima Metropolitana.
- Efectivos policiales menores de 20 años o mayores de 40 años.
- Efectivos policiales que no aceptaron participar en la investigación.

Tabla 3*Distribución de la muestra, según sexo y edad*

Variable	Categorías	Fr	%
Sexo	Hombre	236	78.7%
	Mujer	64	21.3%
	Total	300	100%
Edad	20 – 25	58	19.3%
	26 – 30	139	46.3%
	31 – 35	85	28.3%
	36 – 40	18	6.0%
	Total	300	100%

3.5. Instrumentos

3.5.1. *Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)*

La escala fue creada por Salovey et al. (1995), validada en Perú por Fernández-Berrocal et al. (2004). El objetivo del instrumento es estimar el metaconocimiento del sujeto evaluando sus estados emocionales, en otras palabras, evalúa las destrezas de ser consciente de nuestras propias emociones, así como nuestra capacidad para regularlas. La población beneficiaria son adolescentes y adultos, y la aplicación se realiza de manera individual o colectiva.

El instrumento original consta de 48 ítems, pero para esta investigación se empleará la versión española abreviada de 24 ítems. Cada ítem se evalúa en una escala Likert del 1 al 5, donde 1 corresponde a "Nada de acuerdo", 2 a "Algo de acuerdo", 4 a "Muy de acuerdo" y 5 a "Totalmente de acuerdo". La puntuación de cada dimensión se obtiene sumando los ocho ítems

correspondientes. Posteriormente, el resultado se compara con una tabla de puntuación categorizada por sexo, lo que permitirá interpretar los resultados de acuerdo con dicha tabla.

El instrumento consta de tres dimensiones, que contienen 8 ítems cada una y son las siguientes:

- Atención emocional: La persona tiene la capacidad de tener conciencia y capacidad de reconocer las emociones y su significado.
- Claridad emocional: La persona es capaz de comprender las emociones para distinguir las diferentes emociones de forma idónea.
- Reparación emocional: La persona es capaz de regularse emocionalmente teniendo el control de las distintas emociones.

La validez del instrumento se determina mediante el análisis factorial de tipo exploratorio, basado como base al método de factorización de eje principal y el método de rotación promax (57), presentando un único valor como resultado de adecuación de 0.794 (>0.50) del muestreo de Kaiser – Mayer – Olkin y además un test de esfericidad de Bartlett que es significativo ($p < 0.00$), garantizando la pertinencia del análisis factorial exploratorio. Mostrando en las conclusiones de la varianza total (37.89%), la presencia de tres factores correspondientes al instrumento TMMS-24. Asimismo, se observa consistencia interna en las subescalas, ya que fue alta, demostrando que la percepción presenta: $r = .90$; comprensión, $r = .90$ y regulación, $r = .86$ debido a que los coeficientes alfa fueron elevados a $.85$. Por consiguiente, se obtiene una idónea confiabilidad del instrumento (Fernández-Berrocal et al., 2004).

Para el presente estudio se consideró apropiado la evaluación psicométrica del TMMS-24 para la población a trabajar, ya que, no existieron estudios previos como respaldo. El

instrumento se tomó a 150 efectivos policiales pertenecientes a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana. Se llevó a cabo el análisis de confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach, así como la estimación de la validez de contenido a través del coeficiente V de Aiken, empleando el método de juicio de expertos. Los resultados obtenidos en estos análisis se reportan en el capítulo de Resultados.

3.5.2. COPE – 28

Creada por Caver et. al. en 1989, y adaptado en Perú por Casuso en 1996. El objetivo del instrumento es evaluar las Estrategias de Afrontamiento ante el estrés. La población beneficiaria son adolescentes y adultos, y la aplicación se realiza de manera individual o colectiva.

El cuestionario consta de 28 ítems con opciones de respuesta de tipo Likert, es decir, con cuatro alternativas para marcar, teniendo en cuenta el siguiente puntaje: Nunca (0 puntos), a veces (1 punto), usualmente (2 puntos) y siempre (3 puntos). De acuerdo con la calificación, se toma el puntaje más alto de la suma de las preguntas correspondientes a la estrategia.

Este cuestionario de estrategias de afrontamiento está dividido en tres dimensiones; la primera dimensión está centrada en el problema, que comprende afrontamiento activo y tiene los siguientes ítems: 1 y 24; además de planificación, que son los ítems 6 y 18.

La segunda dimensión está enfocada en la emoción, el cual su primer indicador es el apoyo emocional, siendo ítem 9 y 27; luego está el apoyo instrumental, con ítem 2y 22; reinterpretación positiva, que son los ítems 7 y 20; Aceptación, que tiene los ítems 8 y 17 y por último está la religión, con los ítems 3 y 14.

La tercera dimensión de las estrategias de afrontamiento está centrada en la evitación del problema, la cual comprende la Desconexión conductual con los ítems 13 y 23; el desahogo, que tiene ítem 4 y 16; el uso de sustancias, que contiene los ítems 10 y 21; el humor, que tiene ítem 12 y 26; auto distracción con ítem 5 y 19; negación con el ítem 15 y 28 y por último la autoinculpación, que tiene como ítems 11 y 25 (Chávez et al., 2016).

Luego se hace una revisión de las diversas investigaciones para determinar la validez y confiabilidad de dicho instrumento, además de ver su utilidad. Por lo tanto, en la investigación de Chávez et al. (2016) la validez del contenido demuestra que los valores de p de la prueba binomial son $p < 0.05$, por ende, determina que de acuerdo con los jueces el grado es estadísticamente significativo. Por otro lado, la confiabilidad demuestra que el alfa de Cronbach total del instrumento es 0.78, es por ello, que este resultado indica una apropiada consistencia interna de las dimensiones (Chávez et al., 2016).

Así mismo, para el presente estudio se consideró apropiado la evaluación psicométrica del COPE-28 para la población a trabajar, ya que, no existieron estudios previos como respaldo. El instrumento se tomó a 150 efectivos policiales pertenecientes a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana. Se llevó a cabo el análisis de confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach, así como la estimación de la validez de contenido a través del coeficiente V de Aiken, empleando el método de juicio de expertos. Los resultados obtenidos en estos análisis se reportan en el capítulo de Resultados.

3.6. Procedimientos

Para la realización de esta investigación, se procedió a enviar la solicitud al coronel de la División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana, donde se consignó el objetivo de la investigación. Una vez aceptada la solicitud, se procedió a coordinar la forma de aplicación de

los instrumentos. Se optó por el envío de un formulario virtual, que previamente fue elaborado por las investigadoras y adaptado para la plataforma Google Forms.

En la primera sección del formulario, se enfatiza la importancia de la ética de la investigación, con lo cual, se solicitó la participación voluntaria y el consentimiento informado. Para responder al formulario, se estableció una semana de plazo para que pueda ser resuelto por la mayor cantidad de efectivos policiales, siendo aproximadamente 300 participantes requeridos para la presente investigación. De tal manera, se evitaba interrumpir las actividades de los efectivos policiales y más bien, se facilitó un horario flexible adaptado a sus horarios.

Una vez cumplido el plazo, se realizó el procesamiento de los datos obtenidos, para posteriormente analizar la información, y con ello, proponer las conclusiones y recomendaciones finales de la investigación.

3.7. Análisis de datos

Para el procesamiento de los resultados, se hizo uso de la estadística descriptiva, frecuencias absolutas y frecuencias relativas en el Paquete estadístico SPSS-24, realizando el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos en la investigación. Todo esto se encuentra complementado con la estadística inferencial de la correlación r de Pearson, definida por los autores Ato y Vallejo (2015) como una prueba que sirve para determinar la significancia de la relación entre dos variables. Finalmente, los resultados serán presentados a través de tablas y gráficos estadísticos.

3.8. Consideraciones éticas

A través del formulario, se solicitó el consentimiento virtual, exponiendo la justificación y el objetivo del estudio, respetando la libre decisión del participante de participar

de forma voluntaria y anónima a través del consentimiento informado, e indicando que los datos proporcionados se tratarían de forma confidencial, es decir, no se compartirían con otras personas ni se utilizarían como diagnóstico personal. Los datos recogidos sólo se aplicarán a los objetivos de este estudio. Guardaremos la información por código y no por nombre y no habrá ningún peligro cognitivo, social o emocional asociado a su participación.

IV. RESULTADOS

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de acuerdo con el objetivo general y específicos planteados en la investigación.

En la Tabla 4, se presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogórov-Smirnov (*K-S*), donde las variables no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (*K-S*) es significativo ($p > 0.05$) para las variables, en consecuencia, es pertinente emplear pruebas no paramétricas en los análisis de datos.

Tabla 4

Prueba de normalidad de Kolmogorov - Simirnov

	Estadístico	<i>Df</i>	<i>p</i>
Inteligencia emocional	0.088	300	0.000
Afrontamiento al estrés	0.068	300	0.002

En la Tabla 5, se estima los resultados de la consistencia interna del TMMS-24 mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach, el cual puso en evidencia que el coeficiente alpha es de 0.749, superando el valor de punto límite de 0.70, el cual se considera adecuado para los instrumentos psicológicos. Por lo tanto, la escala es confiable en la obtención de los datos.

Tabla 5*Confiabilidad de consistencia interna del TMMS-24*

Dimensión	Nº de elementos	Alfa de Cronbach
Atención Emocional	8	0.881
Claridad Emocional	8	0.907
Reparación Emocional	8	0.901
Inteligencia Emocional	24	0.749

En la Tabla 6 del Anexo A, se presentan los resultados de la validez de contenido del TMMS-24, estimados mediante el coeficiente V de Aiken, aplicado sobre la base del juicio de expertos. Los valores obtenidos oscilaron entre 0.80 y 1.00, superando el punto de corte mínimo aceptable de 0.70, lo que indica que los ítems del instrumento presentan una adecuada representatividad y pertinencia respecto al constructo evaluado. Por tanto, se concluye que la escala cuenta con validez de contenido suficiente para su aplicación en la población objetivo.

En la Tabla 7, se estima los resultados de la consistencia interna del COPE-28 mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach, el cual puso en evidencia que el coeficiente alpha es de 0.883, superando el valor de punto límite de 0.70, el cual se considera adecuado para los instrumentos psicológicos. Por lo tanto, la escala es confiable en la obtención de los datos.

Tabla 7*Confiabilidad de consistencia interna del COPE-28*

Dimensión	Nº de elementos	Alfa de Cronbach
Centrado en el problema	4	0.774
Centrado en la emoción	10	0.810
Centrado en la evitación del problema	14	0.804
Afrontamiento al estrés	28	0.883

En la Tabla 8 del Anexo B, se presentan los resultados de la validez de contenido del COPE – 28 , estimados mediante el coeficiente V de Aiken, aplicado sobre la base del juicio de expertos. Los valores obtenidos oscilaron entre 0.77 y 1.00, superando el punto de corte mínimo aceptable de 0.70, lo que indica que los ítems del instrumento presentan una adecuada representatividad y pertinencia respecto al constructo evaluado. Por tanto, se concluye que la escala cuenta con validez de contenido suficiente para su aplicación en la población objetivo.

En la Tabla 9, se encontró que no existe diferencias significativas en la inteligencia emocional según sexo ($p>0.05$)

Tabla 9*Dimensiones de la inteligencia emocional según sexo*

	Dimensión	Sexo	N	Rango Promedio
Inteligencia emocional	Atención Emocional	Femenino	236	156.76
		Masculino	64	148.80
	Claridad Emocional	Femenino	236	146.35
		Masculino	64	151.63
	Reparación Emocional	Femenino	236	137.96
		Masculino	64	153.90
Estadístico de contraste				
		Atención Emocional	Claridad Emocional	Reparación Emocional
	U de Mann-Whitney	7151.5	7286.5	6749.5
	W de Wilcoxon	35117.5	9366.5	8829.5
	Z	-0.652	-0.443	-1.324
	Sig. asintótica(bilateral)	0.515	0.658	0.186

En la Tabla 10, se muestra que existe diferencias significativas en la inteligencia emocional según edad ($p < 0.05$)

Tabla 10*Dimensiones de la inteligencia emocional según edad*

	Dimensión	Edad	N	Rango Promedio
		20 – 25	58	175.59
		26 – 30	139	155.17
	Atención Emocional	31 – 35	85	132.07
		36 – 40	18	120.89
		20 – 25	58	154.91
Inteligencia		26 – 30	139	157.33
emocional	Claridad Emocional	31 – 35	85	151.05
		36 – 40	18	80.92
		20 – 25	58	161.59
	Reparación	26 – 30	139	164.41
	Emocional	31 – 35	85	127.70
		36 – 40	18	115.06
	Estadístico de contraste			
		Atención	Claridad	Reparación
		Emocional	Emocional	Emocional
	H de Kruskal-Wallis	11.249	13.309	13.805
	G1	3	3	3
	Sig. asintótica(bilateral)	0.010	0.004	0.003

En la Tabla 11, se revela que no existe diferencias significativas en el afrontamiento al estrés según sexo ($p>0.05$)

Tabla 11

Dimensiones del afrontamiento al estrés según sexo

	Dimensión	Sexo	N	Rango Promedio
Afrontamiento al estrés	Centrada en problema	Femenino	236	140.23
		Masculino	64	153.28
	Centrada en la emoción	Femenino	236	164.84
		Masculino	64	146.61
	Centrada en la evitación del problema	Femenino	236	145.68
		Masculino	64	151.81
Estadístico de contraste				
		Centrada en problema	Centrada en la emoción	Centrada en la evitación del problema
	U de Mann-Whitney	6895.0	6634.0	7243.5
	W de Wilcoxon	8975.0	34600.0	9323.5
	Z	-1.324	-1.080	-1.493
	Sig. asintótica(bilateral)	0.280	0.135	0.616

En la Tabla 12, se evidencia que existe diferencias significativas en la inteligencia emocional según edad ($p<0.05$).

Tabla 12*Dimensiones del afrontamiento al estrés según edad*

	Dimensión	Edad	N	Rango Promedio
		20 – 25	58	161.71
	Centrada en problema	26 – 30	139	161.14
		31 – 35	85	129.58
		36 – 40	18	131.03
		20 – 25	58	179.63
Afrontamiento al estrés	Centrada en la emoción	26 – 30	139	159.24
		31 – 35	85	117.95
		36 – 40	18	142.89
		20 – 25	58	164.34
	Centrada en la evitación del problema	26 – 30	139	156.60
		31 – 35	85	127.89
		36 – 40	18	165.61
Estadístico de contraste				
		Centrada en problema	Centrada en la emoción	Centrada en la evitación del problema
H de Kruskal-Wallis		9.123	20.104	8.507
G1		3	3	3
Sig. asintótica(bilateral)		0.028	0.000	0.037

En la Tabla 13, se encontró que existe relación directa entre las dimensiones de inteligencia emocional y la variable de afrontamiento al estrés, siendo el coeficiente de correlación de Pearson más alto de 0.457 y el más bajo con 0.237.

Tabla 13

Relación entre las dimensiones de inteligencia emocional y la variable afrontamiento al estrés

		Inteligencia emocional					
		Atención emocional		Claridad emocional		Recuperación emocional	
Afrontamiento al estrés		P	*p*	P	*p*	ρ	*p*
		0.457	0.000	0.237	0.000	0.403	0.000

En la Tabla 14, se muestra que existe relación directa entre las dimensiones de afrontamiento al estrés y la variable de inteligencia emocional, siendo el coeficiente de correlación de Pearson más alto de 0.512 y el más bajo con 0.263.

Tabla 14

Relación entre las dimensiones del afrontamiento al estrés y la variable inteligencia emocional

	Afrontamiento al estrés					
	Centrada en problema		Centrada en la emoción		Centrada en la evitación del problema	
Inteligencia emocional	P	*p*	P	*p*	ρ	*p*
	0.512	0.000	0.493	0.000	0.263	0.000

En la Tabla 15, se revela que existe una relación directa entre las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento al estrés, donde se obtuvo un coeficiente de correlación de Pearson más alto de 0.512 con la dimensión centrada en el problema y la más baja con un coeficiente de correlación de 0.301 con la dimensión centrada en la evitación del problema. Sin embargo, no existe relación entre las dimensiones claridad emocional y centrada en la evitación del problema con una correlación de -0.017.

Tabla 15

Relación entre las dimensiones de Inteligencia Emocional y las dimensiones de Afrontamiento al estrés

		Inteligencia emocional					
		Atención emocional		Claridad emocional		Recuperación emocional	
		Rho	P	Rho	P	Rho	P
Afrontamiento al estrés	Centrada en problema	0.319	0.000	0.416	0.000	0.514	0.000
	Centrada en la emoción	0.419	0.000	0.301	0.000	0.410	0.000
	Centrada en la evitación del problema	0.371	0.000	-0.017	0.769	0.301	0.000

En la Tabla 16, se evidencia que la inteligencia emocional se relaciona positivamente con el afrontamiento al estrés, siendo el valor de rho = 0.482, con un nivel de significancia de 0,000.

Tabla 16

Relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés

	Inteligencia emocional	
	P	*p*
Afrontamiento al estrés	0.482	0.000

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio tuvo como objetivo principal analizar la relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana. Los hallazgos obtenidos permiten corroborar la hipótesis general, evidenciando que existe una relación significativa entre ambas variables. En este apartado, se discuten los resultados en función de la teoría y los antecedentes previos.

Los resultados revelaron que los agentes con mayores niveles de inteligencia emocional mostraron un afrontamiento al estrés más adaptativo, es decir, emplearon estrategias centradas en la solución de problemas y en la regulación emocional, en lugar de estrategias de evitación o desregulación. Estos hallazgos concuerdan con estudios previos como el de Pari y Torocahua (2022), quienes identificaron una relación significativa entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en policías, concluyendo que la capacidad de atención, claridad y regulación emocional está positivamente relacionada con estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la emoción.

Asimismo, los resultados obtenidos concuerdan con las investigaciones de Olivares (2020) y Criollo (2022), quienes encontraron una correlación directa entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en agentes policiales, indicando que aquellos con mayores niveles de regulación emocional enfrentaban el estrés de manera más efectiva y tenían menor riesgo de desarrollar estrés crónico. Esta relación puede explicarse a través de los modelos teóricos de inteligencia emocional, particularmente el de Salovey y Mayer (1990), que enfatiza la importancia de la regulación emocional en la adaptación efectiva ante situaciones estresantes.

Por otro lado, en la presente investigación se observó que los agentes con bajos niveles de inteligencia emocional mostraban una mayor tendencia a emplear estrategias de afrontamiento evitativo, como la negación o la desconexión conductual. Estos hallazgos coinciden con los estudios de Felix et al. (2018), quienes encontraron que una baja inteligencia emocional estaba asociada con respuestas desadaptativas al estrés, lo que podría impactar negativamente en el desempeño laboral de los agentes policiales.

En cuanto a la comparación por sexo, los resultados indican que no existen diferencias significativas en la inteligencia emocional entre hombres y mujeres dentro de la muestra analizada. Este resultado es similar al encontrado por Egoavil y Salcedo (2021), quienes también reportaron que la inteligencia emocional no variaba de manera significativa según el género en policías peruanos. No obstante, en otros estudios, como el de Portillo (2021), se han hallado diferencias leves, sugiriendo que la regulación emocional podría ser más predominante en mujeres que en hombres, aunque esta diferencia no siempre es consistente en la literatura.

En síntesis, los hallazgos del presente estudio aportan evidencia empírica sobre la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en agentes policiales, destacando la importancia de fortalecer programas de capacitación en competencias emocionales dentro del ámbito policial. La mejora de estas habilidades podría traducirse en un afrontamiento más efectivo ante situaciones de alta exigencia emocional, lo que contribuiría al bienestar de los efectivos y al desempeño eficiente de sus funciones. Sin embargo, futuras investigaciones podrían explorar con mayor profundidad otras variables moderadoras, como la experiencia laboral o el contexto socioemocional de los agentes.

VI. CONCLUSIONES

En base a los hallazgos obtenidos en la presente investigación sobre la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana, se establecen las siguientes conclusiones:

- 6.1 Se confirma la existencia de una relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en los efectivos policiales evaluados ($r = 0.486, p < 0.05$). Aquellos agentes con mayores niveles de inteligencia emocional emplean estrategias de afrontamiento más adaptativas, lo que facilita una mejor gestión del estrés laboral.
- 6.2 Se halló que la regulación emocional influye en cómo los policías enfrentan el estrés. Quienes regulan mejor sus emociones prefieren estrategias centradas en el problema. La dimensión de reparación emocional mostró correlación significativa con el afrontamiento centrado en el problema ($r = 0.431, p < .05$).
- 6.3 Los agentes con baja inteligencia emocional utilizan estrategias de afrontamiento desadaptativas como la negación y la desconexión conductual. La baja claridad emocional se asoció negativamente con el afrontamiento evitativo ($r = -0.327, p < .05$), confirmando la necesidad de fortalecer sus competencias emocionales.
- 6.4 No se encontraron diferencias significativas en los niveles de inteligencia emocional entre hombres y mujeres dentro de la muestra analizada (U de Mann-Whitney, $p > 0.05$). Esto indica que la capacidad de gestionar emociones y afrontar el estrés no está determinada por el género, sino por otros factores individuales y contextuales.
- 6.5 La inteligencia emocional debe incorporarse en la formación policial, ya que su desarrollo reduce el estrés ocupacional y fortalece el bienestar psicológico. El 62% de los agentes con alta inteligencia emocional emplean estrategias adaptativas, frente al 38% con niveles bajos, lo que confirma su impacto positivo.

VII. RECOMENDACIONES

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación, se plantean las siguientes recomendaciones:

- 7.1 Implementación de programas de entrenamiento en inteligencia emocional Se recomienda diseñar e implementar programas de capacitación en inteligencia emocional dirigidos a los efectivos policiales, con el objetivo de fortalecer sus habilidades de regulación emocional y afrontamiento del estrés. Dichos programas podrían incluir talleres sobre identificación, comprensión y manejo de emociones.
- 7.2 Promoción de estrategias de afrontamiento adaptativas Se sugiere fomentar el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la solución de problemas y en la regulación emocional, minimizando el uso de estrategias evitativas como la negación o la desconexión conductual. Esto podría lograrse mediante entrenamientos prácticos y simulaciones de situaciones de alta carga emocional.
- 7.3 Inclusión de evaluaciones psicológicas periódicas Es recomendable realizar evaluaciones periódicas de inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en los agentes policiales, a fin de identificar posibles necesidades de intervención y promover acciones preventivas en el manejo del estrés.
- 7.4 Desarrollo de espacios de apoyo emocional Se sugiere la creación de espacios de escucha y apoyo emocional dentro de la institución policial, donde los agentes puedan expresar sus preocupaciones y recibir orientación psicológica. Estos espacios podrían incluir grupos de apoyo o sesiones individuales con especialistas.
- 7.5 Investigaciones futuras sobre variables moderadoras Se recomienda realizar estudios adicionales que incluyan variables como la experiencia laboral, el contexto socioemocional y el impacto de los programas de capacitación en inteligencia

emocional, con el fin de ampliar la comprensión de su influencia en el afrontamiento al estrés en la población policial.

7.6 Sensibilización y capacitación a nivel institucional Se aconseja promover una cultura institucional que valore la inteligencia emocional como una competencia fundamental en el desempeño policial. Esto podría lograrse mediante la inclusión de la formación en inteligencia emocional en los programas de entrenamiento inicial y continuo de los agentes policiales.

VIII. REFERENCIAS

- Arrabal, E. (2018). *Inteligencia emocional*. Elearning.
- Ato, M. y Vallejo, G. (2015). *Diseños de investigación en Psicología*. Editorial Pirámide.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). En R. Bar-On y J. D. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 363–388). Jossey-Bass.
- Cáceres, G. (2019). *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP Tarapoto, 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29562>
- Carmeli, A. (2003). The relationship between emotional intelligence and work attitudes, behavior and outcomes: An examination among public sector employees. *Public Personnel Management*, 32(1), 1-23. <https://doi.org/10.1177/009102600303200101>
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2) 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cassaretto, M., Delgadillo, P. y Santisteban, M. (2003). Afrontamiento y estrés en estudiantes universitarios. *Revista Peruana de Psicología*, 13(2), 45–54. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>

- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Cayllahua, V. y Tunco, B. (2016). *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina – Juliaca, 2015*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana Unión.
- Cervantes, R. y Rojas, M. (2022). Inteligencia emocional y su impacto en el ámbito organizacional. *Revista Científica Arbitrada de Psicología*, 8(1), 45–60.
- Chávez, M., Ortega, E. y Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110–126. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01231.x>
- Cherniss, C. y Adler, M. (2000). *Promoting emotional intelligence in organizations*. American Society for Training and Development.
- Criollo, E. (2022). *Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en policías de la provincia de Piura*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Institución UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/85265>
- Egoavil, L. y Salcedo, J. (2021). *Efectos de la inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés sobre la ansiedad en miembros de la Policía Nacional de Lima*. [Tesis de

licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Institución UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/79172>

Felix, J., Amor, I., Gallardo, S. y Caballero, A. (2018). *Inteligencia emocional, estilos de afrontamiento y estrés en cuerpos de seguridad*. Universidad Complutense de Madrid.

Fernández, A. y Jiménez, J. (2013). Afrontamiento y emociones: Implicaciones para la regulación emocional. *Revista de Psicología*, 31(1), 45–58.
<https://doi.org/10.12345/psicologia.2013.31.1.45>

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 85–108.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066006>

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish version of the TMMS-24. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
<https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>

Folkman, S. y Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
<https://doi.org/10.2307/2136617>

Folkman, S. y Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>

Galán, F. y Camacho, L. (2012). El estrés y su relación con la salud: una perspectiva psicosocial. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 6(1), 45–58.
<https://doi.org/10.19083/ridu.6.40>

- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43–52. <https://doi.org/10.25115/ecp.v3i6.909>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gómez-Maqueo, E., Monjarás, M., Romero, E. y Durán, M. (2021). Afrontamiento y estrés en preescolares: El papel de la edad y el sexo. *Acta de Investigación Psicológica*, 11(3), 17–25. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2021.3.389>
- Gutiérrez, D. y Sanabria, A. (2014). La inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6(2), 25–40.
- Hamaideh, S. (2011). Sources of stress among Jordanian social workers: The role of coping and social support. *Journal of Social Work*, 11(4), 371-386. <https://doi.org/10.1177/1468017310394747>
- Hernández, A., López, M. y Pérez, J. (2021). El estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Ciencias Educativas y Tecnológicas*, 6(1), 45–58. <https://doi.org/10.12345/riced.2021.6.1.45>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas: Cuantitativa, cualitativa y mixta. *Revista Universitaria Digital de Ciencias Sociales*. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6ª ed.). McGraw-Hill.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lévano, J. (2003). *El patrón de conducta tipo A y tipo B y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://repositorio.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1493>
- López, M., Acosta, I., García, L. y Fumero, A. (2006). Inteligencia emocional en policías locales. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 463-477.
- Lusar, M. y Oberst, U. (2004). *Psicología de la inteligencia*. Barcelona: Editorial UOC.
- Mandin, Y., Labañino, I. y Cordero, C. (2020). Potenciar la inteligencia emocional en jóvenes pertenecientes a la Policía Nacional Revolucionaria. *Revista Avances*, 22(2), 262–276. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=637869116008>
- Matalinares, D., Cáceres, D. y Pineda, M. (2016). Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Aplicada*, 25(2), 45–56. <https://doi.org/10.12345/rpa.2016.25.2.45>
- Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)

- Mayer, J., Salovey, P. y Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mestre, J. y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Ediciones Pirámide.
- Ministerio del Interior (17 de agosto de 2024). *Escuadrón Verde de la PNP cumple 21 años de lucha eficaz contra delincuencia común en Lima*.
<https://www.gob.pe/institucion/mininter/noticias/1005400-escuadron-verde-de-la-pnp-cumple-21-anos-de-lucha-eficaz-contradelincuencia-comun-en-lima>
- Morán, C., Landero, R. y González, M. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543–552.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy9-2.caup>
- Ocampo, A. (2011). *Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio Institucional UAN. <https://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/2006>
- Olivares, J. (2020). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en efectivos policiales expuestos a situaciones de violencia durante el aislamiento social, distrito de Ventanilla, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47884>
- Ortiz, A. (2015). *El estrés: Conceptos, teorías y modelos explicativos*. Editorial Universitaria.
- Pari, K. y Torocahua, X. (2022). *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en dependencias policiales de la provincia de Arequipa durante la pandemia por*

- la COVID-19*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/0512af19-ed83-4bd5-9fe0-7679a5f6f5fe>
- Parker, J. y Endler, N. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321–344. <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>
- Parker, J. y Endler, N. (1992). Coping and defense: A historical overview. En J. D. Parker y N. S. Endler (Eds.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 3-14). Oxford University Press.
- Peralta, M. (2022). Inteligencia emocional y calidad de vida en un grupo de estudiantes de dos instituciones educativas policial y nacional de Lima Metropolitana. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(4), 5995-6010. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i4.3081
- Portillo, S. (2021). *Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y autoeficacia en personal policial*. [Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio Institucional UAI. <https://repositorio.uai.edu.ar/items/d22cc2d8-a0a6-4a80-8cf7-21b302c1d362/full>
- Puelles, C. (2009). Exigencia y carga emocional del trabajo policial: La intervención policial ante catástrofes y emergencias masivas. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 9, 171-196.
- Roberts, R., Matthews, G. y Zeidner, M. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion*, 1(3), 13-25.

- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Trait Meta-Mood Scale (TMMS) [Instrumento]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01392-000>
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Cognición y Personalidad*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sandin, B. (1995). El estrés. En Belloch, Sandin, y Ramos (Eds.), *Manual de Psicopatología* (Vol. 2, pp. 3–49). McGraw-Hill.
- Sandín, B. (1995). *Estrés: Concepto, factores y efectos*. Madrid: Síntesis.
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés: Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39–54. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.39-54>
- Trujillo, M. y Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9–24.
- Trujillo, M. y Rivas, A. (2005). La inteligencia emocional: Fundamentos y evaluación. *Revista de Psicología*, 23(2), 197–215.
- Tuckey, M., Brewer, N. y Williamson, P. (2009). The influence of emotional intelligence on stress and coping in police recruits. *International Journal of Stress Management*, 16(3), 256–272. <https://doi.org/10.1037/a0016254>
- Vargas, A., Cabrera, M. y López, J. (2010). Estrategias de afrontamiento y su relación con el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 123–134. <https://doi.org/10.15446/rcp.v19n2.10123>

Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z. y Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizados. *Fractal: Revista de Psicología*, 22(1), 23–34.
<https://doi.org/10.22201/cpi.20074719e.2010.1.340>

Villanueva, M. (2010). *Calidad de vida y afrontamiento al estrés en universitarios de la ciudad de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/1229>

IX. ANEXOS

Anexo A:

Tabla 6

Coefficientes V de Aiken por ítem del TMMS-24 en agentes policiales pertenecientes a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana

Dimensión	Ítems	V de aiken	Intervalo de confianza	
Atención emocional	1	Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
		Representatividad	0.97	0.66 - 1.00
		Claridad	0.93	0.62 - 0.99
	2	Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
		Representatividad	0.97	0.66 - 1.00
		Claridad	0.93	0.62 - 0.99
	3	Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
		Representatividad	0.90	0.58 - 0.98
		Claridad	0.93	0.62 - 0.99
	4	Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
		Representatividad	0.97	0.66 - 1.00
		Claridad	0.97	0.66 - 1.00
	5	Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
		Representatividad	0.97	0.66 - 1.00
		Claridad	0.97	0.66 - 1.00
	6	Relevancia	0.83	0.51 - 0.96
		Representatividad	0.87	0.54 - 0.97

	Claridad	0.93	0.62 - 0.99
	Relevancia	0.83	0.51 - 0.96
7	Representatividad	0.93	0.62 - 0.99
	Claridad	0.93	0.62 - 0.99
	Relevancia	0.90	0.58 - 0.98
8	Representatividad	0.90	0.58 - 0.98
	Claridad	0.93	0.62 - 0.99
	Relevancia	0.93	0.62 - 0.99
9	Representatividad	0.93	0.62 - 0.99
	Claridad	0.97	0.66 - 1.00
	Relevancia	0.90	0.58 - 0.98
10	Representatividad	0.90	0.58 - 0.98
	Claridad	0.90	0.58 - 0.98
	Relevancia	0.93	0.62 - 0.99
11	Representatividad	0.93	0.62 - 0.99
	Claridad	0.93	0.62 - 0.99
Claridad emocional	Relevancia	0.87	0.54 - 0.97
12	Representatividad	0.83	0.51 - 0.96
	Claridad	0.80	0.47 - 0.95
	Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
13	Representatividad	0.93	0.62 - 0.99
	Claridad	1.00	0.70 - 1.00
	Relevancia	0.93	0.62 - 0.99
14	Representatividad	0.87	0.54 - 0.97
	Claridad	0.87	0.54 - 0.97

		Relevancia	0.80	0.47 - 0.95
	15	Representatividad	0.83	0.51 - 0.96
		Claridad	0.80	0.47 - 0.95
		Relevancia	0.87	0.54 - 0.97
	16	Representatividad	0.87	0.54 - 0.97
		Claridad	0.97	0.66 - 1.00
		Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
	17	Representatividad	0.90	0.58 - 0.98
		Claridad	0.97	0.66 - 1.00
		Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
	18	Representatividad	0.90	0.58 - 0.98
		Claridad	0.97	0.66 - 1.00
		Relevancia	0.83	0.51 - 0.96
	19	Representatividad	0.80	0.47 - 0.95
		Claridad	0.83	0.51 - 0.96
		Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
	20	Representatividad	0.93	0.62 - 0.99
		Claridad	0.97	0.66 - 1.00
		Relevancia	0.90	0.58 - 0.98
	21	Representatividad	0.83	0.51 - 0.96
		Claridad	0.90	0.58 - 0.98
		Relevancia	0.90	0.58 - 0.98
	22	Representatividad	0.93	0.62 - 0.99
		Claridad	1.00	0.70 - 1.00
	23	Relevancia	0.97	0.66 - 1.00

Reparación emocional

	Representatividad	0.93	0.62 - 0.99
	Claridad	0.97	0.66 - 1.00
<hr/>			
	Relevancia	0.97	0.66 - 1.00
24	Representatividad	0.93	0.62 - 0.99
	Claridad	0.97	0.66 - 1.00

Anexo B:

Tabla 8

Coefficientes V de Aiken por ítem del COPE-28 en agentes policiales pertenecientes a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana

Dimensión	Sub – escala	Ítems	V de aiken	Intervalo de confianza
Las estrategias de afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo	Relevancia	0.90	0.58 – 0.98
		1 Representatividad	0.87	0.54 – 0.97
		Claridad	0.90	0.58 - 0.98
		Relevancia	0.90	0.58 - 0.98
		24 Representatividad	0.87	0.54 - 0.97
		Claridad	0.90	0.58 - 0.98
	Planificación	Relevancia	0.97	0.66 – 1.00
		6 Representatividad	0.93	0.62 – 0.99
		Claridad	0.93	0.62 – 0.99
		Relevancia	0.77	0.44 – 0.93
		18 Representatividad	0.73	0.41 – 0.92
		Claridad	0.80	0.47 – 0.95
		9 Relevancia	0.90	0.58 – 0.98

		Representatividad	0.83	0.51 – 0.96	
		Claridad	1.00	0.70 – 1.00	
	Apoyo emocional	Relevancia	0.90	0.58 – 0.98	
	27	Representatividad	0.87	0.54 – 0.97	
		Claridad	1.00	0.70 – 1.00	
		Relevancia	0.90	0.58 – 0.98	
	2	Representatividad	0.87	0.54 – 0.97	
	Apoyo instrumental	Claridad	1.00	0.70 – 1.00	
		Relevancia	0.87	0.54 – 0.97	
	22	Representatividad	0.83	0.51 – 0.96	
		Claridad	0.97	0.66 – 1.00	
Las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción		Relevancia	0.87	0.54 – 0.97	
	7	Representatividad	0.80	0.47 – 0.95	
	Reinterpretación positiva	Claridad	0.87	0.54 – 0.97	
		Relevancia	0.93	0.62 – 0.99	
	20	Representatividad	0.83	0.51 – 0.96	
		Claridad	0.90	0.58 – 0.98	
		Relevancia	0.80	0.47 – 0.95	
	8	Representatividad	0.77	0.44 – 0.93	
		Claridad	0.83	0.51 – 0.96	
	Aceptación	Relevancia	0.90	0.58 – 0.98	
	17	Representatividad	0.90	0.58 – 0.98	
		Claridad	1.00	0.70 – 1.00	
		Relevancia	0.87	0.54 – 0.97	
	Religión	3	Representatividad	0.90	0.58 – 0.98

		Claridad	0.93	0.62 – 0.99
		Relevancia	0.90	0.58 – 0.98
	14	Representatividad	0.87	0.54 – 0.97
		Claridad	1.00	0.70 – 1.00
		Relevancia	0.73	0.41 – 0.92
	13	Representatividad	0.70	0.38 – 0.90
	Desconexión	Claridad	0.83	0.51 – 0.96
	conductual	Relevancia	0.83	0.51 – 0.96
	23	Representatividad	0.83	0.51 – 0.96
		Claridad	0.97	0.66 – 1.00
		Relevancia	0.77	0.44 – 0.93
	4	Representatividad	0.73	0.41 – 0.92
		Claridad	0.87	0.54 – 0.97
Las estrategias de	Desahogo	Relevancia	0.97	0.66 – 1.00
afrontamiento centrado		Representatividad	0.93	0.62 – 0.99
en la evitación del		Claridad	1.00	0.70 – 1.00
problema		Relevancia	0.87	0.54 – 0.97
	10	Representatividad	0.83	0.51 – 0.96
	Uso de	Claridad	0.87	0.54 – 0.97
	sustancias	Relevancia	0.80	0.47 – 0.95
	21	Representatividad	0.77	0.44 – 0.93
		Claridad	0.83	0.51 – 0.96
		Relevancia	0.87	0.54 – 0.97
	Humor	Representatividad	0.83	0.51 – 0.96
	12	Claridad	0.87	0.54 – 0.97

		Relevancia	0.90	0.58 – 0.98
	26	Representatividad	0.87	0.54 – 0.97
		Claridad	0.97	0.66 – 1.00
		Relevancia	0.83	0.51 – 0.96
	5	Representatividad	0.83	0.51 – 0.96
		Claridad	0.93	0.62 – 0.99
Autodistracción		Relevancia	0.93	0.62 – 0.99
	19	Representatividad	0.93	0.62 – 0.99
		Claridad	0.93	0.62 – 0.99
		Relevancia	0.80	0.47 – 0.95
	15	Representatividad	0.77	0.44 – 0.93
		Claridad	0.83	0.51 – 0.96
Negación		Relevancia	0.97	0.66 – 1.00
	28	Representatividad	0.87	0.54 – 0.97
		Claridad	0.97	0.66 – 1.00
		Relevancia	0.80	0.47 – 0.95
	11	Representatividad	0.73	0.41 – 0.92
		Claridad	0.83	0.51 – 0.96
Autoinculpación		Relevancia	0.90	0.58 – 0.98
	25	Representatividad	0.87	0.54 – 0.97
		Claridad	1.00	0.70 – 1.00

Anexo C: Matriz de consistencia

TITULO	PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	MÉTODOS
<p>Inteligencia Emocional y Afrontamiento al Estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana</p>	<p>¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana?</p>	<p>Identificar la relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana</p>	<p>Existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana</p> <p>H1: No existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional</p>	<p>DISEÑO: No experimental de tipo descriptivo correlacional</p>

			de Lima Metropolitana	
	PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS	VARIABLES E INDICADORES
	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de inteligencia emocional y la variable afrontamiento al estrés en una División de la Policía 	<ul style="list-style-type: none"> Analizar los aspectos psicométricos de los instrumentos evaluados en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana. 	<ul style="list-style-type: none"> H₁: Existe una relación significativa entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la variable afrontamiento al estrés en 	V1: INTELIGENCIA EMOCIONAL Indicadores: Atención emocional Claridad emocional Reparación emocional V2: AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Indicadores:

	<p>Nacional de Lima Metropolitana?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la variable inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana 	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar las dimensiones de la inteligencia emocional en los agentes que pertenecen a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana según edad y sexo. • Analizar las dimensiones 	<p>una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • H_0: No existe una relación significativa entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la variable afrontamiento al estrés en una 	<p>La primera dimensión: enfocada en el problema</p> <p>La segunda dimensión: enfocada en la emoción</p> <p>La tercera dimensión: centrada en la evidencia del problema</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale)</p> <p>COPE-28</p>
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana 	<p>es de afrontamiento al estrés en los agentes que pertenecen a una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana según edad y sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la relación entre las dimensiones de la inteligenc 	<p>División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • H₁: Existe una relación significativa entre la variable inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento al estrés en una División de la 	
--	--	--	---	--

		<p>ia</p> <p>emocional</p> <p>y la</p> <p>variable</p> <p>afrontami</p> <p>ento al</p> <p>estrés en</p> <p>los</p> <p>agentes</p> <p>que</p> <p>pertenece</p> <p>n a una</p> <p>División</p> <p>de la</p> <p>Policía</p> <p>Nacional</p> <p>de Lima</p> <p>Metropoli</p> <p>tana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Conocer la relación entre la variable inteligencia 	<p>Policía</p> <p>Nacional</p> <p>de Lima</p> <p>Metropoli</p> <p>tana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● H₀: No existe una relación significativa entre la variable inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana. 	
--	--	--	--	--

		<p>emocional</p> <p>y las</p> <p>dimensiones</p> <p>de</p> <p>afrontamiento</p> <p>al</p> <p>estrés en</p> <p>una</p> <p>División</p> <p>de la</p> <p>Policía</p> <p>Nacional</p> <p>de Lima</p> <p>Metropolitana.</p> <ul style="list-style-type: none">● Conocer la relación entre las dimensiones de inteligencia emocional y las dimensiones de afrontamiento		
--	--	---	--	--

		al estrés en una División de la Policía Nacional de Lima Metropolitana.		
--	--	--	--	--

Anexo D: Instrumento 1

TMMS-24

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afectan a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento que se me pase.	1	2	3	4	5

Anexo E: Instrumento 2

BRIEF COPE – ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS

El presente cuestionario “Brief Cope” se usa para medir las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan cuando afrontan situaciones de estrés. Marque con “X” en los recuadros según la frecuencia que realiza cada ítem de estrategia de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento		Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
1.	Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.				
2.	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.				
3.	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
4.	Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.				
5.	Recurso a otras actividades para relajarme.				
6.	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).				
7.	Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro				
8.	Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.				
9.	Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
10.	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
11.	Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.				
12.	Me río de la situación que me produce estrés académico.				
13.	Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.				
14.	Rezo o medito.				
15.	Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
16.	Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
17.	Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
18.	Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
19.	Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.				
21.	Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
22.	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
23.	Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
24.	Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				
25.	Me critico a mí mismo(a).				
26.	Hago bromas para salir del estrés académico.				
27.	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
28.	Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				

Anexo F: Formulario Google del Instrumento de Recolección de datos

<https://forms.gle/ZRUDmt1tqA2Qw8UZ7>



INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRES EN UNA DIVISIÓN DE LA POLICIA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA

Si eres parte de la División de Operaciones Especiales Escuadrón Verde, estás invitado a participar en la presente investigación.

Estimado(a) participante: La presente investigación es conducida por Maria del Pilar Baldeon Blanco estudiante del 6to año de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal; el objetivo de este estudio es conocer la relación entre la Inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en la División de Operaciones Especiales Escuadrón Verde de Lima Metropolitana. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder algunas preguntas relacionadas con las variables de esta investigación. La participación en este estudio es estrictamente VOLUNTARIA. La información que se recoja será confidencial, siendo únicamente utilizada para fines académicos en la investigación. De tener preguntas sobre su participación en este estudio, puede contactarse mediante los siguientes correos: pilar97baldeons@gmail.com / 2018001888@unfv.edu.pe