

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y
HUMANIDADES
PROGRAMA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Inteligencia Emocional en Estudiantes de Enfermería

Tesis

Presentada por la Bachiller

Shyrley Alisson Hermoza Santos para

obtener el título de

Licenciada en Psicología

AREQUIPA – PERÚ

2012

Índice

Epígrafe	6
Dedicatoria	7
Resumen	8
Abstract	9
CAPITULO I	
Marco Teórico	10
Introducción	10
Interrogante Principal	12
Variable	12
Interrogantes secundarias	12
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivo Específicos	13
Antecedentes teórico – investigativos	13
Origen de la Inteligencia Emocional	15
Características fundamentales de la inteligencia emocional	15

Esquema de las esferas de la Inteligencia Emocional	18
Aptitudes Básicas Emocionales	19
Componentes de la inteligencia emocional	22
Desarrollo de la Inteligencia Emocional	35
Aplicación de las Aptitudes Básicas Emocionales	36
El Cociente Emocional y el Cociente Intelectual	36
Medición de la Inteligencia Emocional y el CI	37
Importancia de la inteligencia emocional en los servicios de salud	39
Aplicación de la Inteligencia Emocional	40
El humor y los cuidados de Enfermería	43
La relación paciente- enfermera	44
 CAPITULO II	
Diseño Metodológico	48
Tipo o diseño de la Investigación	48
Técnica	48
Instrumento	48
Población y Muestra	53

Estrategia de recolección de datos	53
Criterios de Procesamiento De información	53
CAPITULO III.	
Resultados	55
Tabla 1. Escala Intrapersonal	55
Tabla 2. Escala Interpersonal	57
Tabla 3. Escala de Adaptabilidad	58
Tabla 4. Escala de manejo de Tensión	59
Tabla 5. Escala de Ánimo general	60
Tabla 6. Cociente de inteligencia emocional	61
Tabla 7. Cociente de inteligencia emocional Primer año	62
Tabla 8. Cociente de inteligencia emocional Segundo año	63
Tabla 9. Cociente de inteligencia emocional Tercer año	64
Tabla 10. Cociente de inteligencia emocional Cuarto año	65
Tabla 11. Cociente de inteligencia emocional Quinto año	66
Discusión	67
Conclusiones	72

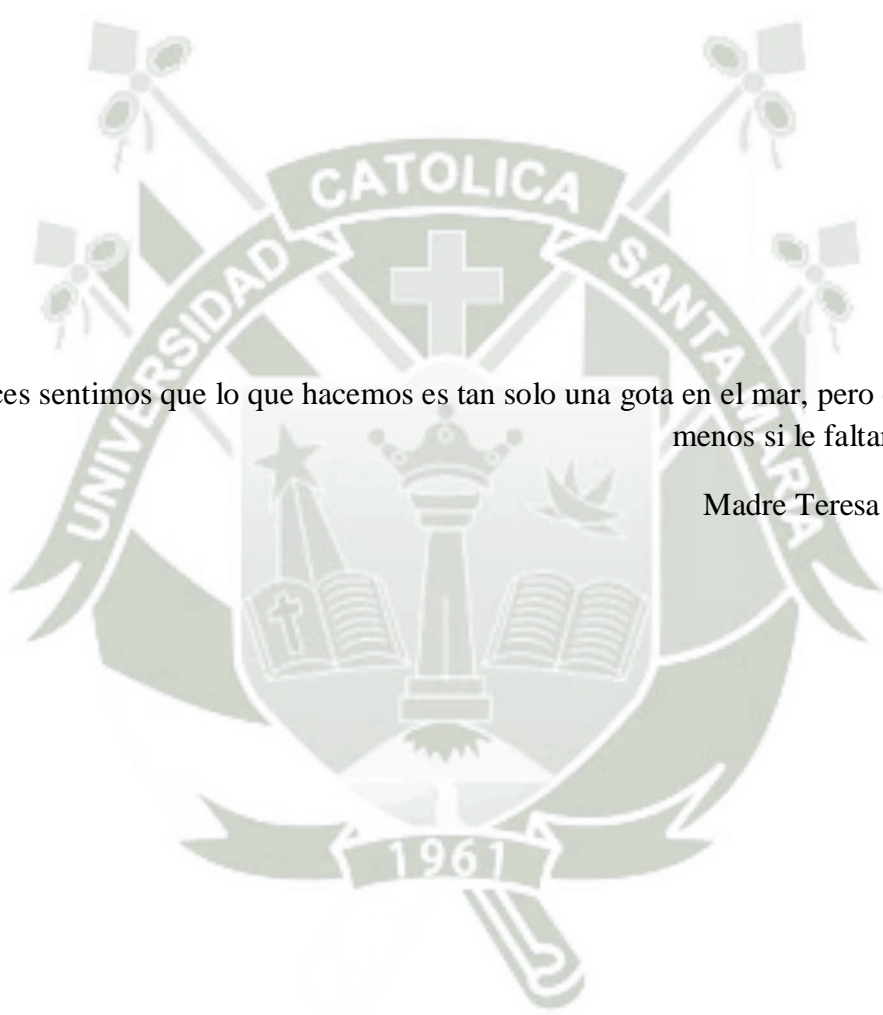
Sugerencias74

Limitaciones75

Referencias76

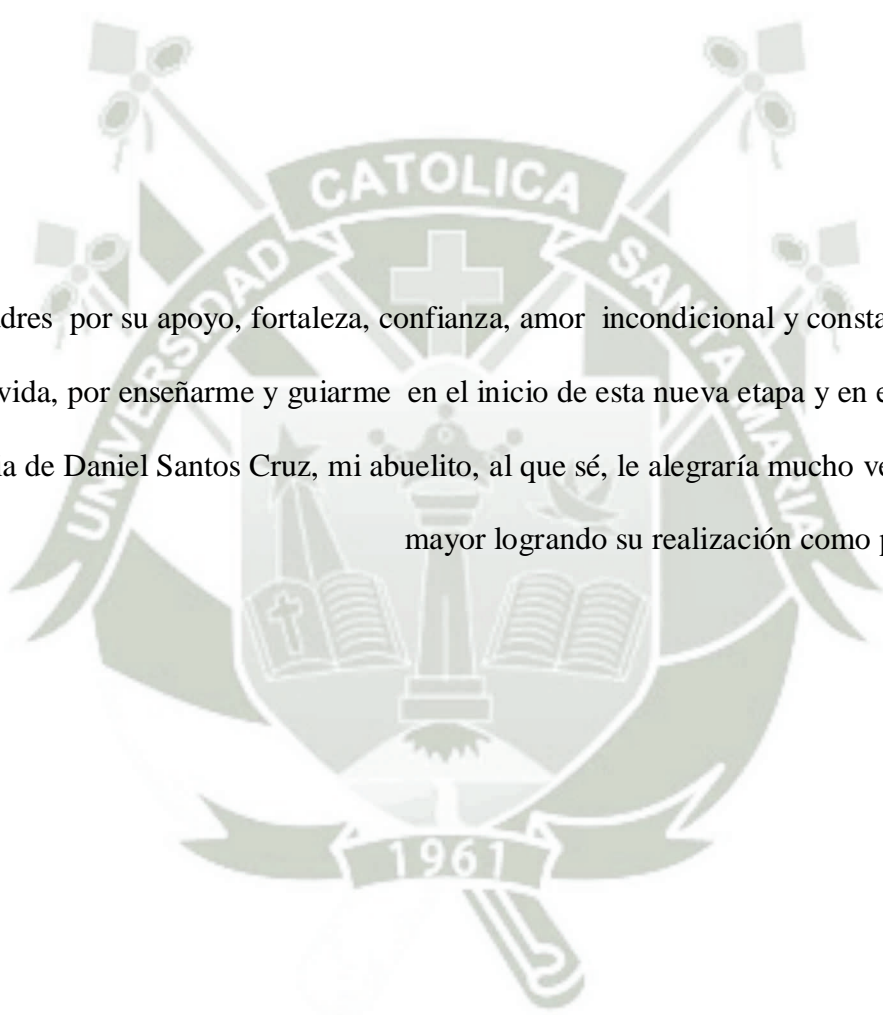
Anexos





“A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara esa gota”

Madre Teresa de Calcuta.



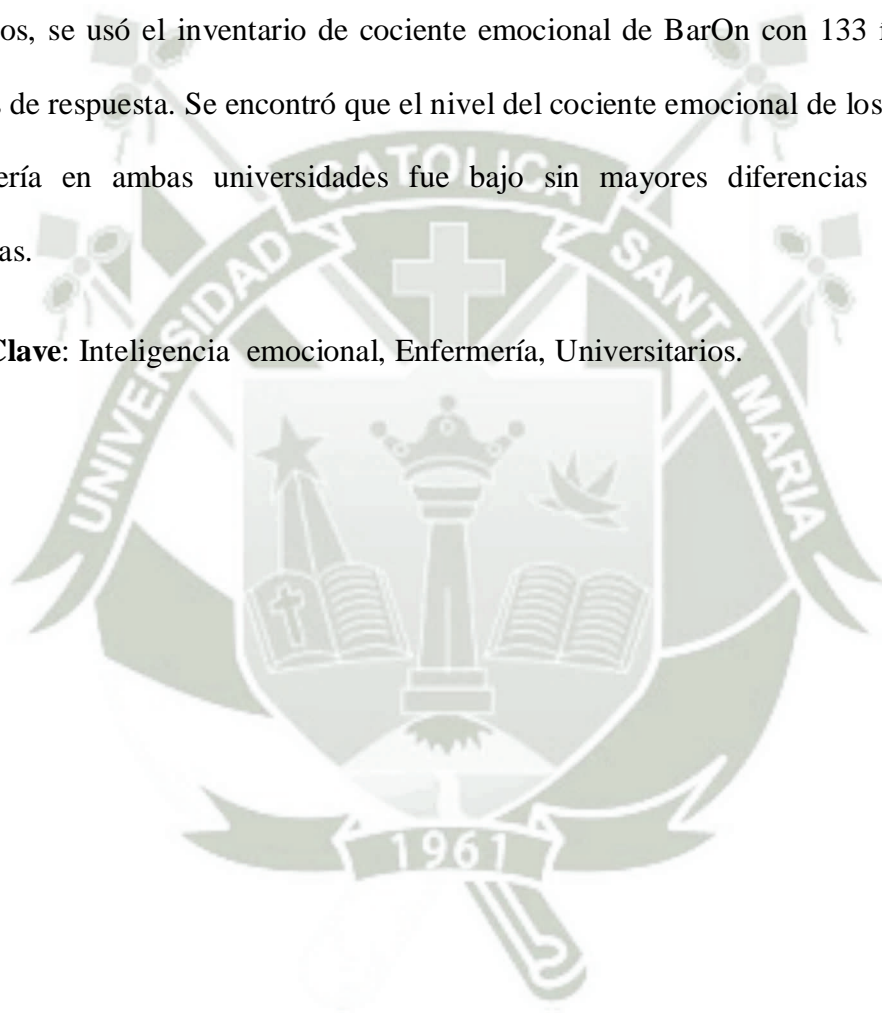
A mis padres por su apoyo, fortaleza, confianza, amor incondicional y constante durante toda mi vida, por enseñarme y guiarme en el inicio de esta nueva etapa y en especial a la memoria de Daniel Santos Cruz, mi abuelito, al que sé, le alegraría mucho ver a su nieta mayor logrando su realización como profesional.

Shyrley.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el nivel del cociente emocional de los universitarios de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín y de la Universidad Católica de Santa María. La muestra estuvo conformada por 225 universitarios, se usó el inventario de cociente emocional de BarOn con 133 ítems con 5 alternativas de respuesta. Se encontró que el nivel del cociente emocional de los estudiantes de enfermería en ambas universidades fue bajo sin mayores diferencias estadísticas significativas.

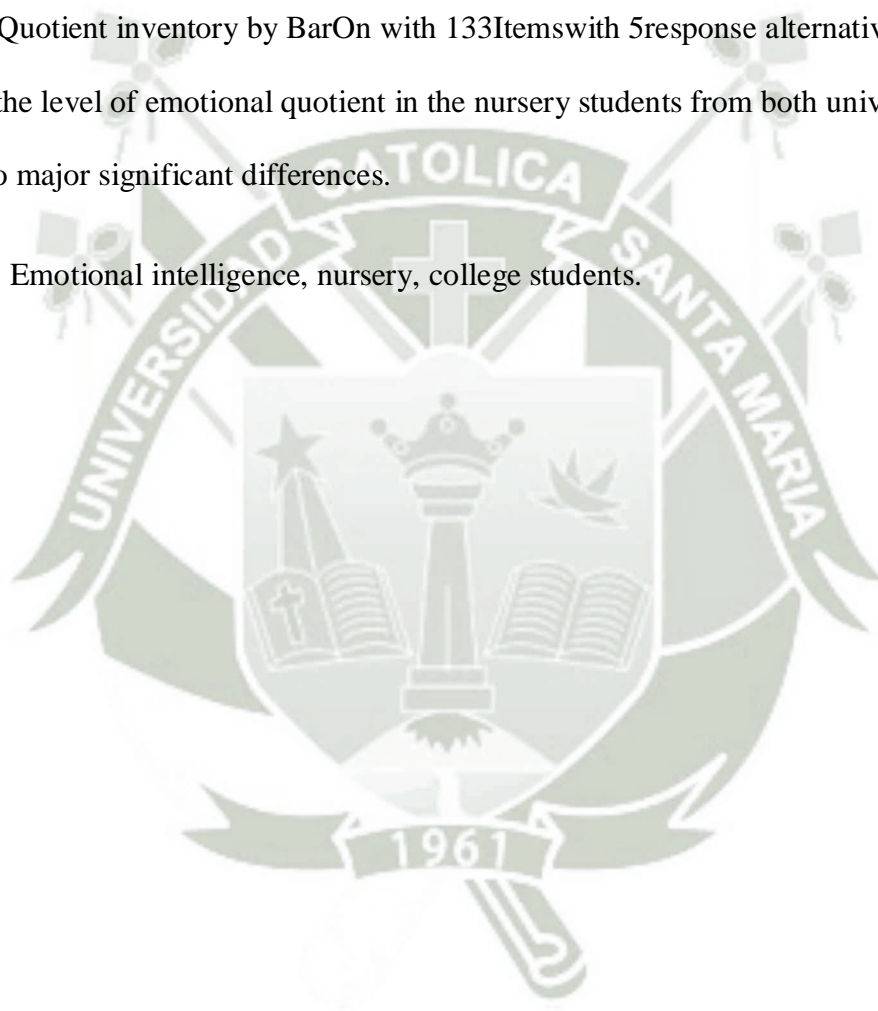
Palabras Clave: Inteligencia emocional, Enfermería, Universitarios.



Abstract

The main purpose of the following research work was to evaluate the emotional quotient level of nursery student from the University of St. Augustine and the Catholic University of Saint Maria. The sample consisted of 225 college students; as instrument was used the Emotional Quotient inventory by BarOn with 133Itemswith 5response alternatives. We found that the level of emotional quotient in the nursery students from both universities was low with no major significant differences.

Keywords: Emotional intelligence, nursery, college students.



CAPÍTULO I

Marco Teórico

Introducción

Se considera a la inteligencia emocional como la capacidad en la que se puede tomar control y conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, ser capaces de tolerar presiones y frustraciones por las que se pasan tanto en la vida personal como laboral, a su vez la inteligencia emocional acentúa una actitud empática y social, que brinda bienestar tanto para uno mismo como para las personas que nos rodean (Goleman, 1995).

La inteligencia emocional que posee una persona, cuya labor fundamental involucra el trato, la atención y cuidado a otras personas, como se requiere en los profesionales de la salud, tiene un papel esencial para determinar la calidad de sus relaciones interpersonales, la efectividad y el beneficio que propicia para aquellos a quienes cuida. Por otro lado, este tipo de inteligencia juega también un rol importante para determinar la capacidad de tensión y presión que una persona encargada de otros puede tolerar. Ya que la capacidad emocional se ve siempre afectada por las experiencias laborales tanto positivas o negativas que se vivan, por lo que se hace énfasis en un manejo adecuado de las emociones, el cual no se podría hacer si es que no se tiene pleno conocimiento de la inteligencia emocional que se posee.

De esta manera se podrá llevar a cabo un trabajo preventivo, que consistirá en proporcionar información sobre el nivel de inteligencia emocional que poseen los

estudiantes de enfermería, que ya en la actualidad vienen realizando diversas prácticas, poniéndolos en contacto directo con los pacientes, prácticas donde se pueden empezar a evidenciar fortalezas tanto como debilidades y con el fin de mejorar el desarrollo de su inteligencia emocional beneficiando así el manejo del control de sus emociones, para una mejor calidad en las relaciones interpersonales, se requiere la elaboración de un proyecto de investigación en relación a este tema. Haciendo posible que su desempeño en el ámbito laboral mejore, teniendo como base los resultados obtenidos, para que en el futuro elaborando programas, talleres de capacitación su desarrollo sea el adecuado.

Considerando además que en el ámbito personal un buen desarrollo de su inteligencia emocional será benéfico tanto para ellos mismos como para su familia, como un mejor manejo de la tensión, una mejor capacidad de adaptabilidad entre otras habilidades a desarrollar. Por lo tanto es necesaria una investigación sobre el nivel de inteligencia emocional y descubrir si se encuentra adecuadamente desarrollada en los futuros profesionales de la salud, en este caso enfermeros, por ser ellos quienes pasaran la mayor cantidad de horas a lado del paciente, atendiendo sus necesidades. De tal manera que con los resultados hallados se podrán plantear soluciones o alternativas que ayuden al buen desarrollo de la inteligencia emocional como a su mantenimiento.

Interrogante Principal

¿Cuál es el cociente de inteligencia emocional que poseen los estudiantes de Enfermería de Arequipa?

Variable Única: Inteligencia Emocional.

Se define la Inteligencia Emocional como el conjunto de habilidades emocionales, personales, sociales y destrezas que influyen en nuestra habilidad de adaptación y enfrentar las demandas y presiones del medio.

Interrogantes Secundarias

¿Existirá diferencia en la escala de la inteligencia emocional entre los estudiantes de enfermería de la UNSA y la UCSM?

¿Habrá diferencia en la inteligencia emocional entre los estudiantes de enfermería de acuerdo a su año de estudio?

¿Habrá diferencia en la inteligencia emocional entre los estudiantes de enfermería de los diversos años de estudio de acuerdo a su universidad de procedencia?

¿Cuál será la escala de inteligencia emocional más y menos desarrollada entre los 5 años de la carrera en los estudiantes de enfermería?

Objetivo General

Determinar el cociente de inteligencia emocional de los estudiantes de enfermería de Arequipa.

Objetivos Específicos

1. Determinar si existe diferencia en el cociente de inteligencia emocional entre los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María y la Universidad Nacional de San Agustín.
2. Establecer si existe diferencia en el cociente de inteligencia emocional entre los estudiantes de enfermería de acuerdo al año de estudio.
3. Establecer si existe diferencia en el cociente de inteligencia emocional entre los estudiantes de enfermería de los 5 años de la carrera de acuerdo a la universidad de procedencia.
4. Encontrar cuál es la escala del cociente de inteligencia emocional más y menos desarrollada entre los 5 años de la carrera en los estudiantes de Enfermería.

Antecedentes Teórico- Investigativos

Inteligencia emocional es el conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio. Como tal, nuestra inteligencia no cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional (BarOn, 1997).

De acuerdo a Goleman (1995) la inteligencia emocional es la aptitud que tienen los seres humanos para reconocer sus propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarse y manejar adecuadamente las relaciones que sostienen con los demás y con ellos mismos.

De manera similar Salovey & Mayer (1995) definen inteligencia emocional a un conjunto

de destrezas, habilidades y competencias que determinan la conducta individual, reacciones, estados mentales, estilos de imitación y comunicación.

En otras definiciones de la inteligencia emocional tenemos a Cooper & Sawaf (1993) quienes se refieren de la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los ajenos, de motivarse y de manejar bien las emociones en uno mismo y las relaciones. Para Wisinger (1999) la inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la confianza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia.

Posteriormente tenemos que según Ridruejo, Medina y Rubio (1997) la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones: de forma intencional se hace que las emociones trabajen para uno mismo, utilizándolas con el fin de que ayuden a guiar el comportamiento y a pensar en qué manera mejorar los resultados. La inteligencia emocional provee información importante de cómo se solucionan los problemas diarios.

De hecho, el uso inteligente de nuestras emociones es considerado esencial para la adaptación física y psicológica en distintas situaciones y contextos de la vida. Dicha información es necesaria para salir adelante e incluye habilidades como trabajar efectivamente en equipo, reconocer y responder de manera apropiada a los sentimientos propios y ajenos, para motivarse uno mismo y motivar a otros (Cadman & Brewer, 2001, citado por Papalia, Olds y Feldman 2005). También afecta la forma en que la gente maneja las relaciones íntimas y lo saludable que estas permanecen bajo estrés (Cherniss, 2002, citado por Papalia y cols. 2005).

Origen De La Inteligencia Emocional El modelo de inteligencia emocional es propuesto claramente en 1990 por Salovey y Mayer. Pero fue Goleman (1994, p. 65) quien popularizó el concepto al definirla como “la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último la capacidad de empatizar y confiar en los demás”. En todas y cada una de estas afirmaciones, desde la primera “motivarnos”, hasta la última “empatizar y confiar en los demás” está presente el factor afectivo como modulador de la conducta.

Características Fundamentales de la Inteligencia Emocional

Desarrollo, maduración y expresión de la vida emocional. La pobreza o riqueza afectivo/emocional depende de muchos factores. Sin duda intervienen los componentes neuroquímicos del cerebro y la genética. Pero a nivel psicológico, se puede favorecer y desarrollar la capacidad emocional de las personas desde un enfoque puramente conductista, se demostró como el desarrollo de las respuestas emocionales de miedo, amor e ira depende de la historia de condicionamiento de cada persona. Un adulto es “miedoso” porque en su vida se ha asociado o condicionado muchos estímulos neutros a los estímulos específicos elicitadores de las respuestas de miedo, es decir un ruido fuerte o la pérdida de la base de sustentación (Watson ,1920 citado por Ellis, 1980).

Comprensión de la psicogénesis de las emociones. Aunque el temperamento emocional propio de cada sujeto depende de factores neuroquímicos y de su historia emocional, el nacimiento y desarrollo de las emociones/ sentimientos concretos depende, en parte de los

acontecimientos que vive el sujeto y en mayor cuantía de cómo el sujeto interpreta los acontecimientos es decir del contenido y frecuencia del pensamiento. Cuando se piensa en algo bueno o malo que afecta al sujeto se están teniendo sentimientos o emociones respectivamente buenas o malas. Cuando se cambia de pensamientos se deja de tener tales sentimientos. La psicogénesis de las emociones/sentimientos esta en los pensamientos que tiene. Se afirmaba que los hombres son según lo que se dicen a sí mismos. Esto es, según su propio pensamiento auto evaluativo que se dirige a uno mismo en forma de autoverbalizaciones. Las sensaciones/ sentimientos de bienestar o malestar dependen de esas verbalizaciones interiores (Ellis, 1980).

Respecto a las relaciones del pensamiento en general con los sentimientos/emociones. Demuestra como los pensamientos distorsionados y automáticos negativos mantienen los sentimientos/emociones negativas. La intervención en el pensamiento, bien sea para simplemente cambiarlo o para racionalizar sus distorsiones y fallos lógicos, es la base de su programa terapéutico (Beck, 1976).

Incorporación de la energía emocional a la propia vida. Esto supone en primer lugar, aceptar la propia vida afectiva como una energía positiva para los propios actos. En este caso la conducta experimenta un cambio espectacular, lo que antes se hacía sin ganas, torpemente y con errores, ahora se hace con interés, atención y cuidado. El pesimista por tener una considerable autoimagen de fracasado, por muy alto que tenga su coeficiente de inteligencia, va a hacer muy poco y si hace algo no lo hace bien.

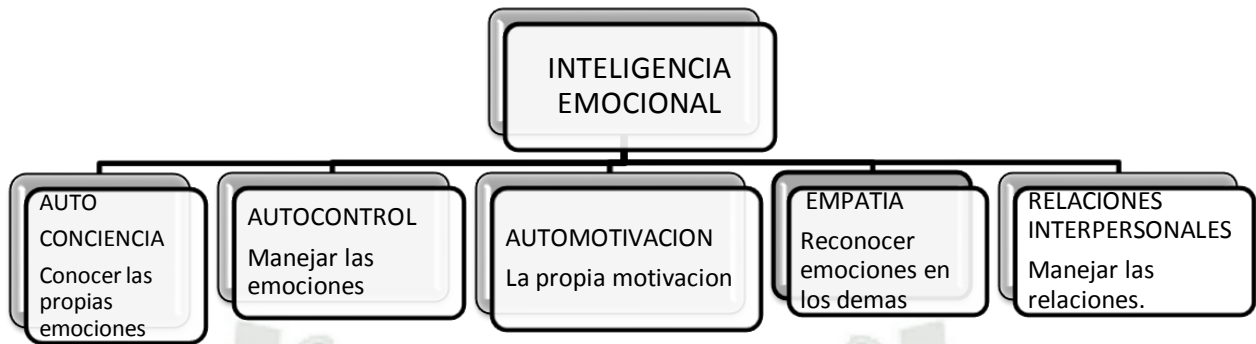
El pensamiento tradicional siempre puso en entredicho la vida afectiva. Al hombre le correspondía controlar y hasta incluso ahogar los sentimientos para que la razón pudiera ver

sin traba la verdad y la bondad y ofrecérselas así a la voluntad para actuar libremente (Ribot, 1905 citado por Ellis, 1980).

Valoración positiva de la autoimagen. La imagen que uno tiene de sí mismo es un factor determinante para la madurez emocional. De esta autoimagen depende la capacidad de resistencia al desencanto ante un fracaso, el grado de sentimiento de culpabilidad y otras muchas emociones negativas. Cada hombre es la historia de sus “sentimientos de inferioridad”. El “sentimiento” es termino ambiguo que representa al pensamiento y su cara afectiva. Al pensar que uno es inferior se siente inferior. La génesis del carácter neurótico (agresivo) estaría en la autoimagen de aquellas personas que piensan y se sienten en una posición de inferioridad respecto a los demás. La autoimagen va a ser una categoría fundamental para la terapia humanista (Adler, 1912citado por Ellis, 1980).

Capacidad de autocontrol de las emociones. Los sentimientos y las emociones además de ser necesarios pueden llevarnos a la ruina personal. Esto era lo que preocupaba siempre a los filósofos tradicionales como Santo Tomás o Descartes en su famoso tratado “las pasiones del alma” escrito con intenciones moralizantes. El autocontrol presupone el autoconocimiento de la propia vida sentimental, la evaluación de la intensidad de los propios sentimientos y emociones (Damasio, 1996).

Esquema de las Esferas de la Inteligencia Emocional



Se incrementa las capacidades de la inteligencia a las siguientes esferas principales (Salovey1990, citado por Goleman 1997):

Conocer las propias emociones. La conciencia de uno mismo es la clave de la inteligencia emocional, la capacidad de controlar los sentimientos de un momento a otro es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo. La incapacidad de advertir los auténticos sentimientos los deja a merced de uno mismo. Las personas que tienen un mayor conocimiento con respecto a sus sentimientos son mejores guías de su vida y tienen una noción segura de lo que sienten realmente con respecto a las decisiones personales, desde con quien casarse hasta que trabajo aceptar (Goleman, 1997).

Manejar las emociones. Manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo y las consecuencias del fracaso en esta destreza emocional básica, luchar constantemente contra sentimientos de aflicción, mientras aquellas que las tienen desarrolladas pueden recuperarse con mucha mayor rapidez de los reveses y trastornos de la vida.

La propia motivación. Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención para la automotivación, el dominio y para la creatividad. El autodomínio emocional sirve de base a toda clase de logros y ser capaz de internarse en un estado de fluidez, permite un desempeño destacada en muchos sentidos. Las personas que tienen esta capacidad suelen ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan.

Reconocer emociones en los demás. La empatía, otra capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la habilidad fundamental de las personas y las que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto los hace mejores profesionales en la enseñanza, la venta y la administración.

Manejar las relaciones. El arte de las relaciones es en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. Estas son habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, las personas que se destacan en estas habilidades se desempeñan bien en cualquier cosa que depende de la interacción serena con los demás; “son estrellas sociales”.

Aptitudes Básicas Emocionales

Se ha considerado cinco aptitudes emocionales clasificadas a su vez en dos grandes grupos (Goleman 1997).

Aptitud personal: Son las que determinan el dominio de uno mismo.

- a. Autoconocimiento

- b. Autorregulación
- c. Motivación

Aptitud social: Son las que determinan el manejo de las relaciones.

- d. Empatía
- e. Habilidades sociales

Antes de definir cada una de estas aptitudes emocionales veamos ¿Qué es la aptitud emocional? Goleman (1997) señala que “es una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional que origina un desempeño laboral sobresaliente”.

El autoconocimiento. Consiste en conocer el propio estado interno, preferencias, recursos e intuiciones. Este autoconocimiento comprende a su vez tres aptitudes emocionales: *Conciencia emocional:* Reconocimiento de las propias emociones y sus efectos. *Auto evaluación* precisa: Conocimiento de los propios recursos interiores, habilidades y límites. *Confianza en uno mismo:* Certeza sobre el propio valor y facultades.

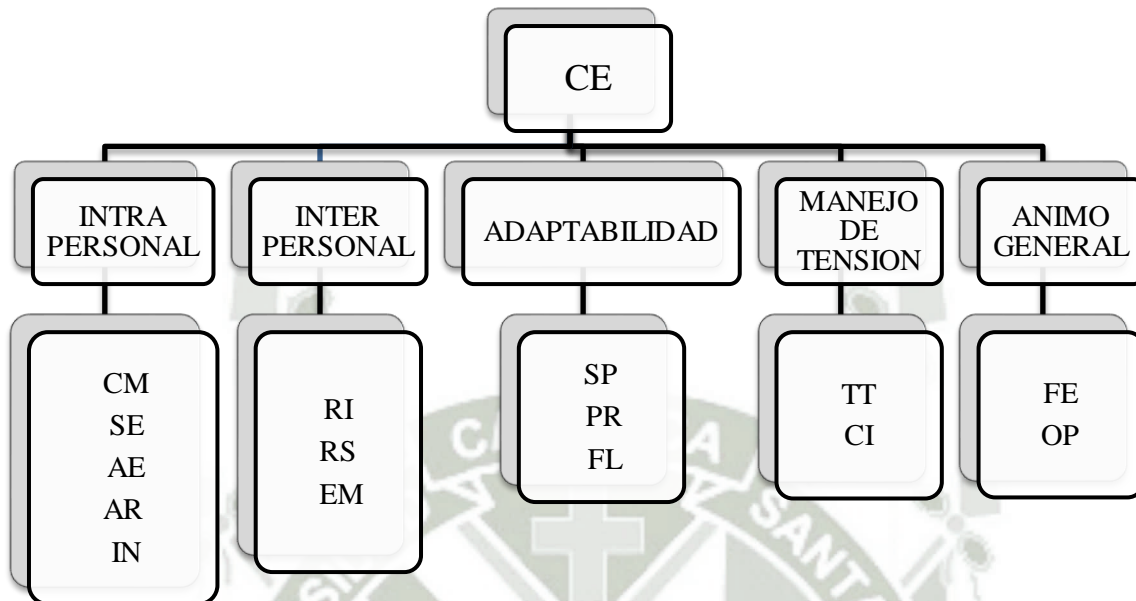
La autorregulación. Consiste en manejar los propios estados internos, impulsos y recursos. Esta autorregulación comprende a su vez cinco aptitudes emocionales: *Autodominio:* Mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales. *Confiabilidad:* Mantener normas de honestidad e integridad. *Escrupulosidad:* Aceptar la responsabilidad del desempeño personal. *Adaptabilidad:* Flexibilidad para reaccionar ante los cambios. *Innovación:* estar abierto y bien dispuesto para las ideas, los enfoques novedosos y la nueva información.

Motivación .Son las tendencias emocionales que guían o facilitan la obtención de metas. Esta motivación comprende a su vez cuatro aptitudes emocionales: *Afán de triunfo*: Afán orientador de mejorar o responder a una norma de excelencia *Compromiso*: Alinearse con los objetivos de un grupo u organización. *Iniciativa*. Disposición para aprovechar las oportunidades. *Optimismo*: Tenacidad para buscar el objetivo, pese a los obstáculos y reverses.

La empatía. Es la captación de sentimientos, necesidades e interés. Esta empatía comprende a su vez cinco aptitudes emocionales: *Comprender a los demás*: percibir los sentimientos, perspectivas ajenas e interesarse activamente por sus preocupaciones *Ayudar a los demás a desarrollarse*: Percibir las necesidades de desarrollo de los demás y fomentar su capacidad. *Orientación hacia el servicio*. Prever, reconocer y satisfacer las necesidades del cliente. *Aprovechar la diversidad*: cultivar las oportunidades a través de personas diversas. *Conciencia política*: Interpretar las corrientes políticas y sociales.

Las habilidades sociales. Sirven para inducir en los otros las respuestas deseadas. Estas habilidades sociales comprenden a su vez ocho aptitudes emocionales: *Influencia*: Implementar tácticas de persuasión efectiva. *Comunicación*: Escuchar abiertamente y transmitir mensajes convincentes. *Manejo de conflictos*: Manejar y resolver desacuerdos. *Liderazgo*: Inspirar y guiar a individuos o grupos. *Catalizador de cambios*: Iniciar o manejar los cambios. *Establecer vínculos*. Alimentar las relaciones instrumentales. *Colaboración y cooperación*: Trabajar con otros grupos para alcanzar objetivos compartidos. *Habilidades de equipo*: crear sinergia para trabajar en pos de las metas colectivas.

Componentes de la Inteligencia Emocional



Existe 15 componentes de inteligencia emocional precisando que dicha inteligencia y las habilidades emocionales desarrolladas con el transcurso del tiempo cambien durante la vida y pueden ser mejoradas mediante entrenamiento (BarOn, 1997, citado por Abanto, Higuera & Cueto 2000).

Área intrapersonal

Es la habilidad que tiene cada persona para evaluar su yo interior. La inteligencia intrapersonal es aquella que se refiere a la autocomprensión, el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones de estas emociones y finalmente ponerles nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Las personas que poseen una inteligencia interpersonal notable, poseen modelos viables y eficaces de sí mismos. Pero al ser esta forma de

inteligencia la más privada de todas, requiere otras formas expresivas para que pueda ser observada en funcionamiento.

La inteligencia interpersonal permite comprender y trabajar con los demás, la intrapersonal permite comprenderse mejor y trabajar con uno mismo. En el sentido individual de uno mismo, es posible hallar una mezcla de componentes intrapersonales e interpersonales. El sentido de uno mismo es una de las más notables invenciones humanas: simboliza toda la información posible respecto a una persona y qué es. Se trata de una invención que todos los individuos construyen para sí mismos.

Conocimiento emocional de sí mismo (cm). Es la capacidad que muestra el individuo de reconocer sus propios sentimientos, diferenciar entre ellos, conocer lo que está sintiendo y saber que ocasiona dichos sentimientos. Saber que se siente en cada momento y utilizar esas preferencias para orientar nuestra toma de decisiones, tener una idea realista de nuestras habilidades y una bien basada confianza en uno mismo. Es decir ser consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor (Mayer & Salovey 1990, citado por Goleman 1996). La conciencia de uno mismo puede ser una atención a estados más internos que no provoque reacción ni juicio.

Asertividad (as). Es la capacidad que tiene el individuo de expresar sus sentimientos, creencias y pensamientos y defender sus propios derechos en una forma no destructiva. La asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no asertividad). Suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus

derechos. Cabe mencionar que la asertividad es una conducta de las personas, un comportamiento. Es, también, una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia (BarOn, 1997, citado por Abanto y cols. 2000).

Autoconcepto (ac). Es la capacidad que muestra el individuo de respetarse y aceptarse a sí mismo como una persona con buena autoestima siente que está realizada y satisfecha consigo misma. En el extremo opuesto se encuentran los sentimientos de una adecuación personal e inferioridad.

Destacamos tres características esenciales:

- No es innato: el autoconcepto se va formando con la experiencia y la imagen proyectada o percibida en los otros. Además depende del lenguaje simbólico.
- Es un todo organizado: el individuo tiende a ignorar las variables que percibe de él mismo que no se ajustan al conjunto y tiene su propia jerarquía de atributos a valorar.
- Es dinámico: puede modificarse con nuevos datos, provenientes de una reinterpretación de la propia personalidad o de juicios externos.

Además, como atributo dinámico el autoconcepto se ve retroalimentado (positiva o negativamente) por nuestro entorno social, siendo determinante las opiniones o valoraciones de las personas con las que entablamos relaciones íntimas (esto es nuestra pareja, familia, amigos).

Autorrealización (ar). Es la capacidad que tiene un individuo para desarrollar sus propias capacidades potenciales. Se manifiesta al involucrarse en proyectos que conduzcan a una vida más plena, provechosa y significativa.

Conductas que conducen a la autorrealización:

- Primera: Autorrealización significa experimentar plena, vivida y personalmente, una total concentración y abstracción. Significa experimentar sin la autoconciencia del adolescente.
- Segunda: Es la vida como un proceso de constante elección una tras otra. En cada punto hay la posibilidad de hacer una elección hacia el progreso o una elección regresiva. La autorrealización es un proceso progresivo; significa hacer cada uno de las elecciones entre mentir y ser honestos, robar o no robar en un momento dado, y significa hacerla como una elección hacia el desarrollo.
- Tercera: Habla acerca de la autorrealización implica que existe un YO por realizar. El ser humano no es una tabla rasa ni una masa de barro o plastilina. Existe un YO, y lo que en ocasiones lo ha llamado “escuchar las voces de impulso” que significa permitir la salida de ese YO.
- Cuarta: Ante la duda, ser honesto, en lugar de no serlo. Incluye la frase “ante la duda”, para que no haya necesidad de discutir demasiado acerca de la diplomacia. Con frecuencia, cuando estamos ante la duda, no somos sinceros.
- Quinta: Hasta ahora hemos hablado de la experiencia sin la autoconciencia de tomar la alternativa del desarrollo en lugar de la del temor, de oír las voces del impulso, de ser

sinceros y tomar responsabilidades. Todos estos son pasos hacia la autorrealización y todos garantizan elecciones para una vida mejor.

- Sexta: La autorrealización no sólo es un estado final, sino también un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado.
- Séptima: Las experiencias cumbre son momentos pasajeros de autorrealización. Son momentos de éxtasis que no pueden comprarse, no pueden garantizarse e incluso no pueden buscarse. Desbaratar una ilusión, deshacerse de una idea falsa, saber que es aquello para lo que uno no es bueno, averiguar cuáles son nuestras potencialidades, todo esto forma parte del descubrimiento de lo que uno realmente es. Casi todos tenemos experiencias cumbres, pero no todos lo sabemos.
- Octava: Descubrir quién es uno, qué es, qué le gusta, qué le disgusta, qué es bueno y malo para uno, hacia donde se dirige y cuál es su misión -abrirse a uno mismo- significa la revelación de la psicopatología. Significa identificar las defensas se edifican contra algo desagradable.

Independencia (in). Es la capacidad que tiene un individuo para guiarse y controlarse a sí mismo en su forma de pensar y actuar y mostrarse libre de cualquier dependencia emocional. Las personas independientes confían en sí mismos y toman decisiones importantes.

Área interpersonal

Es la que nos permite entender a los demás. La inteligencia interpersonal es mucho más importante en nuestra vida diaria que la brillantez académica, porque es la que determina la

elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, nuestro éxito en el trabajo o en el estudio. La inteligencia interpersonal se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales.

La inteligencia interpersonal forma parte del modelo de inteligencias múltiples de Gardner (1995), aunque otras corrientes psicológicas la denominan empatía. Este tipo de inteligencia permite comprender a los demás y comunicarse con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades. Incluye la capacidad para establecer y mantener relaciones sociales y para asumir diversos roles dentro de grupos, ya sea como un miembro más o como líder. Este tipo de inteligencia la podemos detectar en personas con habilidades sociales definidas, políticos, líderes de grupos sociales o religiosos, docentes, terapeutas y asesores educativos. Y en todos aquellos individuos que asumen responsabilidades y muestran capacidad para ayudar a otros. Son aquellos individuos que poseen la llave de las relaciones humanas, del sentido del humor: desde pequeños disfrutaban de la interacción con amigos y compañeros escolares, y en general no tienen dificultades para relacionarse con personas de otras edades diferentes a la suya. Algunos presentan una sensibilidad especial para detectar los sentimientos de los demás, se interesan por los diversos estilos culturales y las diferencias socioeconómicas de los grupos humanos. La mayoría de ellos influyen sobre otros y gustan del trabajo grupal especialmente en proyectos colaborativos. Son capaces de ver distintos puntos de vista en cuanto a cuestiones sociales o políticas, y aprecian valores y opiniones diferentes de las suyas. Suelen tener buen sentido del humor y caer simpáticos a amigos y conocidos, siendo ésta una de las más apreciadas de sus habilidades interpersonales, ya que son sociables por naturaleza. Podemos decir que una vida plenamente feliz depende en gran parte de la

inteligencia interpersonal. La Inteligencia Interpersonal está relacionada con el contacto persona a persona y las interacciones efectuadas en agrupaciones o trabajos en equipo. El estudiante con inteligencia intrapersonal tiene la facultad de interactuar verbal y no verbalmente con personas o con un grupo de personas; y es quien toma el papel de líder.

Relaciones interpersonales (ri). Es la capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias que están caracterizadas por la intimidad, y el dar y recibir afecto. Esta subescala no está relacionada con el deseo de tener buenas relaciones amigables sino también con la capacidad de sentir tranquilidad y comodidad con dichas relaciones y manifestaciones expectativas, positivas relaciones con el intercambio social. En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. Hay que tener en cuenta que las relaciones interpersonales funcionan tanto como un medio para alcanzar ciertos objetivos como un fin en sí mismo. El ser humano es un ser social y necesita estar en contacto con otros de su misma especie.

Responsabilidad social (rs). Es la capacidad de demostrarse a sí mismos como un miembro colaborador, cooperador y constructivo de un grupo social. Implica actuar en forma responsable aun si eso significa no obtener algún beneficio personal.

La responsabilidad social viene a ser un compromiso u obligación que los miembros de una sociedad, ya sea como individuos o como miembros de subgrupos, tienen con la sociedad en su conjunto; compromiso que implica la consideración del impacto, positivo o negativo, de una decisión.

Responsabilidad social para la salud. La responsabilidad social para la salud se refleja en las acciones de los responsables de la toma de decisiones tanto del sector público como privado, para establecer políticas y prácticas que promuevan y protejan la salud. Las políticas y prácticas que aplican los sectores público y privado deben de evitar perjudicar la salud de los individuos; proteger el medio ambiente y garantizar el uso sostenible de los recursos; restringir la producción y el comercio de productos y sustancias inherentemente perjudiciales y desalentar las prácticas de mercantiles nocivas para la salud; proteger al ciudadano en el Mercado y al individuo en el lugar de trabajo, e incluir evaluaciones del impacto sanitario centradas en la equidad como parte integral del desarrollo de las política.

Empatía (em). Es la capacidad que muestra el individuo de ser consciente, entender y apreciar los sentimientos de los demás. Es captar, ser sensible a lo que otras personas sienten, como lo sienten y porque lo sienten.

Esta capacidad, al menos en las personas, es susceptible de desarrollo y aumento: se acrecienta más fácilmente en los que no han padecido problemas afectivos, con padres que se han ocupado de ellos, y que han vivido en un ambiente en el que han sido aceptados y comprendidos, han recibido consuelo cuando lloraban o tenían miedo, y que han visto como se promovía la preocupación por los demás. En definitiva, cuando las necesidades afectivas y emocionales han estado cubiertas desde los primeros años de vida.

Así pues, la empatía describe la capacidad de una persona de vivenciar la manera en que siente otra persona; posteriormente, eso puede llevar a una mejor comprensión de su comportamiento o de su forma de tomar decisiones. Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder

correctamente a sus reacciones emocionales. Como tal es un sentimiento objetivo cuyo desarrollo requiere un cierto tipo de inteligencia. Quienes padecen autismo, síndrome de Asperger o determinadas psicopatías ven muy mermada esta capacidad cognitiva; por el contrario, quienes ejercen un liderazgo altruista suelen caracterizarse por el amplio desarrollo de esta capacidad. Los estudios demuestran que esta capacidad suele darse más a menudo en el género femenino de la especie humana, quizá por el hecho biológico de tener hijos y cuidarlos, aunque no es privativa del mismo.

Las personas con empatía son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones; por eso, poseen normalmente alto reconocimiento social y popularidad, ya que se anticipan a las necesidades, antes incluso de que sus compañeros sean conscientes de ellas, y saben identificar y aprovechar las oportunidades comunicativas que les ofrecen otras personas.

Área de adaptabilidad

Es la habilidad para evaluar el éxito que tiene una persona y adecuarse a las exigencias del medio ambiente.

Solución de problemas (sp). Es la capacidad de identificar y definir los problemas así como generar y aplicar potencialmente las soluciones afectivas. Acto de tender un puente entre dos estados, el actual y el que nos gustaría que se diese. Transformar un estado futuro previsible, haciendo que en el futuro se de otro estado preferible. La capacidad de tomar decisiones debe encontrar su máxima expresión en la capacidad de solucionar problemas. Una decisión no es tal mientras no se exprese en la acción. Todo el proceso de solución de problemas es un ejercicio de toma de decisiones.

- "Estar consciente". Hay personas que prefieren ignorar los problemas. Piensan que no enfrentándolos desaparecen. Ser consciente de que existen los problemas es el primer pago para solucionarlos.
- Objetividad. Después de conocerlos, hay que definirlos, y ello exige un análisis objetivo para descubrir dónde está. De lo contrario, se aplican soluciones a lo que es el verdadero problema
- "Visión". A veces se tienen las soluciones verdaderas de un problema, pero se siente miedo a afrontarlas. Pero si no se soluciona el problema real no se progresa. Hay que seguir las cuesten lo que cuesten.
- "Conocimiento". Solucionar un problema implica conocer el asunto. Una persona que no sabe mecánica no debe abrir ni el radiador de un carro. Por ello, hay que estar empapado de los temas que interesan
- "Mente abierta". No hay soluciones obvias para los problemas, porque entonces ya se hubieran usado. Hay que tener flexibilidad.
- "Selección de alternativas". Cuando haya varias soluciones para un problema, en primer lugar hay que aceptarlas, aunque puedan parecer entre sí contradictorias; y, en segundo lugar, hay que estudiarlas a fondo antes de tomar una decisión.

Prueba de la realidad (pr). Es la capacidad que muestra el individuo de evaluar la correspondencia entre lo que experimenta y lo que objetivamente existe. Esta habilidad involucra el “captar” la situación inmediata, intentando mantener la situación en la perspectiva correcta y experimentando las cosas como en realidad son, sin fantasear.

Flexibilidad. Es la capacidad de demuestra una persona para adecuar sus propias emociones, pensamientos y comportamiento a las distintas situaciones y condiciones

cambiantes. Las personas flexibles son ágiles y capaces de reaccionar al cambio sin mostrar rigidez, son capaces de cambiar sus opiniones cuando la evidencia sugiere que están equivocadas. En ocasiones se ha entendido a la flexibilidad como un “ceder” siempre para evitar conflictos, ser flexibles no significa dejarse llevar y ser condescendientes con todo y con todos. El aprender a escuchar y a observar con atención todo lo que ocurre a nuestro alrededor, constituye el punto de partida para tomar lo mejor de cada circunstancia y hacer a un lado todo aquello que objetivamente no es conveniente.

Podemos apreciar una actitud poco flexible en las personas que rechazan de forma automática todo aquello que se opone a su forma de pensar y de sentir, al grado de comportarse en ocasiones como verdaderos necios e intransigentes. Antes de dar una respuesta o emprender cualquier acción, el sentido común debería llevarnos a hacer una pausa para considerar detenidamente cualquier idea o propuesta, y de esta manera formarnos una mejor opinión al respecto.

La flexibilidad mejora nuestra disposición para llegar a un común acuerdo y enriquecerse de las opiniones de los demás, de esta manera ambas partes se complementa y benefician mutuamente.

Área de manejo del estrés

Es la habilidad que tiene una persona para el manejo de estados de tensión. El estrés emocional generalmente ocurre en situaciones que las personas consideran difíciles o inmanejables. Diferentes personas consideran diversas situaciones como estresantes.

El manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de hacer modificaciones determinarán qué tanto cambio tiene lugar.

Tolerancia al estrés (te). Es la capacidad que tiene el individuo de resistir a las circunstancias adversas y a las situaciones llenas de tensión sin desmoronarse, enfrentando activa y positivamente la tensión. Las personas con esta capacidad comienzan a controlar el estrés desde el momento en que se inicia la situación conflictiva, son personas prácticas y optimistas que no tardan en encontrar la forma de mejorar aquello que no funciona. Esta capacidad se basa en:

- Una disposición optimista hacia las experiencias nuevas el cambio en general y capacidad de sobrellevar un problema específico.
- Uno mismo puede controlar e influir en la situación que origina la tensión.

Control de impulsos (ci). Es la capacidad que muestra el individuo para resistir o controlar un impulso, arranque o tentación para actuar.

Área del estado de ánimo en general

Felicidad (fe). Es la capacidad que tiene una persona de sentirse satisfecho con su propia vida, disfrutar de sí mismo y de los otros y divertirse. La felicidad, concepto con profundos significados, incluye alegría, pero también otras muchas emociones, algunas de las cuales no son necesariamente positivas (compromiso, lucha, reto, incluso dolor).

Es la motivación, la actividad dirigida a algo, el deseo de ello, su búsqueda, y no el logro o la satisfacción de los deseos, lo que produce en las personas sentimientos positivos más profundos.

Optimismo (op). Es la capacidad de encontrar el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, aun en la adversidad. Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.

La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y su contraparte el pesimismo radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades.

En general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosos e, incluso, a tener mejor estado de salud física. De hecho, uno de los resultados más consistentes en la literatura científica es que aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza (ambos tienen que ver con la expectativa de resultados positivos en el futuro y con la creencia en la propia capacidad de alcanzar metas) tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficio en situaciones traumáticas y estresantes.

Desarrollo de la Inteligencia Emocional

¿Cómo nos desarrollamos, como llegamos a ser y cómo somos? ¿Por qué una persona se vuelve dominante y la otra sumisa? ¿Por qué una se vuelve amable o amistosa y la otra se vuelve hostil? Esto sucede por la interacción de tres aspectos principales:

La herencia o naturaleza. Cada persona hereda por el proceso genético ciertas características y tendencias de sus padre biológicos. Algunas están determinadas, por

ejemplo la estatura, color de ojos, etc. No obstante los rasgos de la inteligencia emocional, tales como la laboriosidad, la hostilidad, el carácter amistoso o la valentía solo están influidas parcialmente por la herencia genética, la inteligencia emocional de los padres de un niño se trasmite a este por los cromosomas, ya que los niños nacen con determinadas de Inteligencia emocional, algunos más activos, mientras que otros son mas pasivos, algunos irritables, mientras que otros tiene más paciencia.

El aprendizaje o la crianza. Las creencias y opiniones sobre el modo de cubrir las necesidades se desarrollan a través de experiencias vitales, es decir de lo que se ve, se oye o se aprende. Se puede aprender de la experiencia propia (experiencia directa) o de lo que visto hacer a otros y sus consecuencias (experiencia indirecta).

Aplicación de las Aptitudes Básicas Emocionales

Su aplicación y beneficios se observan, principalmente en tres áreas vitales de cada ser humano. Sus relaciones de pareja, el trabajo y la crianza de los hijos. Solo 3 de cada 10 matrimonios recientes pueden contar que seguirán unido como pareja. Se refiere a las diferencias emocionales entre los sexos para explicar esta situación. En una pareja existen dos realidades emocionales (Goleman 1997).

De niños, las mujeres están más expuestas a la información sobre las emociones. Por eso, estudios han descubierto que las mujeres muestran más empatía que los hombres y suelen ser más fácil interpretar los sentimientos a partir del rostro de una mujer que de un hombre. Igual para las relaciones laborales. Las vicisitudes emocionales presentes en el lugar de trabajo. A veces, las críticas se presentan como ataques personales as que como quejas sobre las que se pueden actuar; existen acusaciones con dosis de disgusto, sarcasmo y

desdén; ello da origen a actitudes defensivas, evasión de la responsabilidad y, finalmente, al bloqueo por sentirse injustamente atacado.

El cociente Emocional y el Cociente Intelectual

Es necesario conocer la relación que existe entre el C.E (cociente emocional) y el C.I (cociente intelectual). El C.E. viene en ayuda del C.I. cuando necesitamos resolver importantes problemas o tomar decisiones claves. El C.E nos permite hacer esto en una forma superior y en un tiempo menor, como en unos pocos minutos o segundos, en lugar de todo un día o más, que podría requerir el raciocinio lineal exhaustivo y secuencial para llegar a la misma decisión (Brockert y Braun, 1977). Además que las emociones despiertan la intuición y curiosidad y contribuyen a prever un futuro incierto y planear nuestras acciones de conformidad. En conclusión se puede decir que en el estilo rápidamente cambiante, más abierto y fluido de trabajo de hoy, se necesita la combinación de intelecto y C.E especialmente en lo que concierne a confiar en los demás y formar equipos para resolver y aprovechar oportunidades.

Medición de la Inteligencia Emocional y el CI

La mujer con un elevado CI manifiesta una previsible confianza intelectual, es capaz de expresar claramente sus pensamientos, valora las cuestiones teóricas y presenta un amplio abanico de intereses estéticos e intelectuales. También tiende a ser introspectiva, predispuesta a la ansiedad, a la preocupación y la culpabilidad, y se muestra poco dispuesta a expresar públicamente su enfado (aunque pueda expresarlo de un modo indirecto). Estos retratos, obviamente, resultan caricaturescos pues toda persona es el resultado de la combinación entre el CI y la inteligencia emocional, en distintas proporciones, pero ofrecen

una visión muy instructiva del tipo de aptitudes específicas que ambas dimensiones pueden aportar al conjunto de cualidades que constituye una persona.

Componentes de la Inteligencia Emocional

Según Daniel Goleman (1995) los principales componentes de la inteligencia emocional son:

Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo): Se refiere al conocimiento de las propias emociones y cómo estas afectan. Es muy importante conocer el modo en el que el estado de ánimo influye en el comportamiento, cuáles son las virtudes y los puntos débiles.

Autocontrol emocional (o autorregulación): El autocontrol permite no dejarse llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que uno se enfade con la pareja, pero si se

dejases siempre llevar por el calor del momento se estaría continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.

Automotivación: Dirigir las emociones hacia un objetivo permite mantener la motivación y fijar la atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que se sea emprendedor y se actué de forma positiva ante los contratiempos.

Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía): Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás

sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas del entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarlas.

Relaciones interpersonales (o habilidades sociales): Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para la vida y para el trabajo. Y no solo tratar a los que parecen simpáticos, a los amigos, a la familia, sino saber tratar también exitosamente a aquellos que están en una posición superior, como los jefes, o enemigos.

Importancia de la Inteligencia Emocional en los Servicios de Salud

La manera en como los individuos se sienten tiene una influencia en su comportamiento laboral. Contrariamente a lo que se piensa, los sentimientos son un factor preponderante en el mundo de trabajo, todos tenemos sentimientos y es un sentimiento natural y una necesidad relacionarse, especialmente cuando consideramos la cantidad de tiempo que invertimos en el medio laboral

Las organizaciones son el lugar perfecto para promover el aprendizaje de las habilidades de la inteligencia emocional. El trabajo cumple un rol central en la vida de las personas, por consiguiente nuestra identidad, autoestima y actitudes están afectadas por las experiencias laborales, ya sea positiva o negativamente.

A través de la inteligencia emocional podemos optimizar el desempeño personal, la comunicación y por consiguiente el clima laboral.

En los servicios de salud, la atención emocional debe ser parte fundamental para el beneficio de los pacientes, para él cual cualquier encuentro con el personal de enfermería puede ser una oportunidad de obtener información, consuelo y tranquilidad, el problema está cuando el personal pasa por alto la forma en que los pacientes reaccionan a nivel emocional, este descuido por la realidad emocional de la enfermedad deja de lado un conjunto creciente de pruebas que demuestran que los estados emocionales de las personas pueden jugar a veces un papel significativo en su vulnerabilidad ante la enfermedad y en el curso de su recuperación (Goleman, 1995).

Aplicaciones de la Inteligencia Emocional en la Profesión de Enfermería

Debe manejar sus sentimientos y emociones adecuadamente y a la vez comprender los sentimientos de los demás, mantener buenas relaciones interpersonales favoreciendo el trabajo en equipo y a la vez brindar una atención de calidad a nuestros pacientes además de:

- Enfrentar contratiempos y obstáculos a nivel laboral.
- Expresar su optimismo realista para el logro de metas.
- Comprender que el 80% de su éxito incide en sus capacidades emocionales.
- Ejercer la dirección educando emocionalmente a sus colegas, fomentando un liderazgo.
- Proporciona una acción de ayuda en el personal con altibajos emocionales superando estrés laboral (Ridruejo y cols. 1997).

La Empatía de las Relaciones Laborales

Una de las aptitudes más valoradas en los hospitales, universidades es la empatía, como capacidad de interpretar sentimientos ajenos. Gracias a esta habilidad emocional se pueden manejar y tratar de modo adecuado las emociones y sentimientos de la gente con la que nos relacionamos con el mundo laboral.

La esencia de la empatía consiste en darse cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad de que nos lo digan. Si la empatía es forzada y no surge de forma natural y sincera, termina por distanciarnos.

Cuanto más complejo es el trabajo más necesaria es la inteligencia emocional, aunque las deficiencias en estas facultades puedan dificultar la aplicación en las habilidades de la profesional de enfermería y el intelecto que se tenga.

Una elevada inteligencia emocional, no garantiza que alguien haya aprendido las aptitudes emocionales que interesan para el trabajo, significa solo que tiene un excelente potencial para adquirirlas. Una persona puede ser sumamente empática, pero no haber adquirido las habilidades basadas en la empatía que se traducen en la posibilidad de brindar un excelente servicio al paciente, ser un docente de primer nivel o lograr que un grupo trabaje en equipo.

Para lograr una atención de calidad al paciente no basta con poseer uno o dos componentes de inteligencia emocional sino dominar una combinación de los componentes y subcomponentes de esta.

Según Goleman (1997) la gente que goza de un cociente emocional óptimo de éxito no se deja agobiar rápidamente y gobiernan mejor sus vidas. En la función diaria de una

enfermera que ingresa a su centro laboral lo primero que realiza es recepcionar el turno de 40 pacientes aproximadamente, administra tratamiento oral, interviene en la visita médica, tomas muestras de laboratorio, coordina con el personal técnico para la toma de exámenes auxiliares, posteriormente administra tratamiento parenteral (canaliza vías) realiza diversos procedimientos para lo cual tiene tiempo reducido, si a esto se suma las preguntas de los familiares por el estado de salud de los pacientes, la enfermera no dispone del tiempo adecuado para la contestación a sus interrogantes de repente llegando a contestar de una manera inadecuada o por ultimo ni responder, en este momento es donde se rompe las relaciones interpersonales con los familiares e incluso con los compañeros de trabajo y peor aun si esto se suma a problemas personales que lleva la enfermera a su centro de trabajo.

Concluimos en que la profesional de enfermería atravesaría por un estado de estrés, ansiedad, lo que conllevaría a la irritabilidad y por ende no existe una atención de calidad a los pacientes debido a que hay una desproporción entre estos y el número de enfermeras, una mala organización, malas reacciones interpersonales y todo esto se debe a que no existe un adecuado nivel de inteligencia emocional.

El buen sentido del humor, el optimismo, influyen en la salud de las personas a las que cuidan, así como en la de las profesionales de enfermería, tanto si se trata del desarrollo de la profesión en un medio hospitalario donde se brinda atención especializada hasta la atención primaria que se brinda en centros de salud.

Prevenir el estrés profesional, transmitir a los pacientes cierto optimismo y vivir lo cotidiano de manera positiva y por ende más agradable, no solo supone un desafío en el mundo actual, sino que realmente se puede ver aumentada la capacidad de autocontrol y a

las personas que están bajo su cuidado puede que el entorno se les haga más agradable, facilitando el fomento, la protección y la rehabilitación de la salud y haciendo más llevaderos los que procedimientos en enfermería.

El Humor y los Cuidados de Enfermería

Las enfermeras por estar mayor cantidad de tiempo con el paciente a comparación de otros profesionales de la salud, deben tratar de hacer más saludables y agradables las relaciones con las personas que van a cuidar, actitud que siempre resulta rentable tanto para el usuario como para el propio profesional, ya que este puede encontrar mayor satisfacción en el trabajo cotidiano, si el profesional es capaz de preparar un entorno relacional de ayuda informando al paciente en las dudas, compartiendo los objetivos terapéuticos y alentando a la familia a aceptar la situación.

Marta AUè (citada por Cibanal, 1991) describe sus experiencias de paciente grave durante meses, añora de alguna manera la falta de “actuar” de algunas enfermeras que cuando cuidaban sus quemaduras profesionalizaban el cuidado escrupulosamente en lo físico pero perdían su “actuación” cuando en el plano en que tenía que representar rozaba la esfera de lo emocional, de lo afectivo. No todas pero, si muchas enfermeras no juegan la parte del papel de apoyo en lo psíquico, de hacer sentir bien al otro aunque a veces no apetezca. El humor es un buen antidepresivo y la risa es salud. La tensión psíquica y física generada por el exceso de trabajo pueden bloquear las actitudes positivas y optimistas, pero si adoptamos estas como parte de nuestro trabajo, es posible que cada profesional descubra que cada profesional descubra que no es tan difícil actuar ya que dichas actitudes facilitan la relación terapéutica con el paciente y su familia y hace sentir al paciente más seguro lo que permite

a la enfermera desarrollar su trabajo con mayor satisfacción de forma que resultaba más gratificante(Cibanal, 1991).

La Relación Enfermera – Paciente

La relación enfermera paciente es un proceso con una serie de rasgos específicos y diferenciales de cualquier otro tipo de relación que se pueda establecer en otros medios profesionales o sociales. Entre sus características se puede citar:

Es una relación multiforme. Significa que la relación que se establece entre enfermera y paciente es única e irrepetible. Esas dos personas que se relacionan tienen cada una sentimientos, pensamientos y formas de reaccionar distintas, la calidad y cantidad de interacciones así como los resultados diferirán según las características de cada enfermera y cada paciente, del momento presente, de las preocupaciones de ambos, del último acontecimiento que les haya ocurrido a cada una de ellas y de multitud de variables imposibles de enumerar o delimitar. Por ello no existe un “protocolo “sobre la forma de iniciar y mantener una relación de ayuda, debiendo en todo caso adecuarla a la persona, situación y momento presente.

La relación terapéutica implica un proceso de crecimiento personal. En el proceso relacional las actividades de asesoramiento y apoyo de la enfermera van dirigidas a ayudar a las personas a desarrollar habilidades adaptativas, relacionales, de cuidados.

Consecuentemente, la persona aprende más sobre sí misma, sobre las causas y consecuencias de sus actuaciones y sobre el comportamiento humano en general.

Significando la enfermedad o el trastorno producido por los cambios y eventos vitales, una posibilidad de desarrollar las propias potencialidades y crecer personalmente en un sentido positivo. Por otra parte la relación terapéutica también constituye para la enfermera una experiencia de aprendizaje y crecimiento personal, al ampliar su repertorio de capacidades y habilidades relacionales, experiencias sobre el sufrimiento humano, formas de ofrecer ayuda.

La relación terapéutica tiene una estructura y evoluciona de acuerdo con un proceso determinado. Este tipo de relación se desarrolla en un contexto y momento concretos. Por ello puede hablarse de actitudes que se consideran necesarias para la evolución de la relación, existencia de etapas o fases concretas por las que discurre la relación y necesidad de preparar su fin para evitar sentimientos de pérdida para ambas partes.

La relación terapéutica y la relación social deben ser consideradas cualitativa y cuantitativamente distintas. Las diferencias entre la relación terapéutica y la relación social se refieren a los fines de la relación, los roles que cada participante desempeña y los intereses o satisfacción de necesidades.

- a) En la relación social las finalidades incluyen elementos tales como compañerismo, diversión, placer; en la relación terapéutica la finalidad primordial es el trabajo sistemático de los sentimientos, pensamientos y comportamientos que resultan problemáticos para el paciente.
- b) Los roles que asumen los integrantes de una relación social son intercambiables y variables dependiendo del momento, situación e intereses. En la relación de ayuda los roles están claramente diferenciados y no son intercambiables.

c) En una relación social, las necesidades personales e interpersonales son satisfechas de manera compartida;

En una relación terapéutica la enfermera ayuda al paciente, familia o grupo a identificar y expresar sus necesidades, buscando métodos para responder eficazmente a ellas. No se dirige nunca a satisfacer las necesidades personales de la enfermera.

Para desarrollar una relación de ayuda se requieren conocimientos y habilidades específicas. Desde el inicio de la relación, el resultado de las interacciones no puede ser dejado al azar.

La enfermera necesita disponer de una serie de conocimientos, habilidades y competencias respecto a diferentes cuestiones. Debe conocer lo relativo a los procesos de desarrollo de la persona, así como las causas y efectos del comportamiento humano, diversidad cultural, problemas emocionales, falsas creencias. Tener un amplio repertorio de habilidades relacionales. Ser competente en el manejo de situaciones difíciles y estresantes que requieran una toma de decisiones acertadas.

Ser capaz de reconocer las formas más eficaces de apoyo en cada situación determinada. Conocimiento suficiente de sí misma para identificar y comprender las propias necesidades, creencias y valores así como las causas del propio comportamiento. Evitar distorsionar desde sus propias concepciones, necesidades y problemas la percepción sobre los demás. Poseer ciertas actitudes y aptitudes facilitadoras de la relación si se quiere que sus intervenciones resulten eficaces y terapéuticas. Empatía, aceptación, autenticidad, concreción, escucha, disponibilidad. En la relación terapéutica la finalidad primordial es el trabajo sistemático de los sentimientos, pensamientos y comportamientos que resultan problemáticos para el paciente. En la relación de ayuda los roles están claramente

diferenciados y no son intercambiables. En una relación terapéutica la enfermera ayuda al paciente, familia o grupo a identificar y expresar sus necesidades, buscando métodos para responder eficazmente a ellas. No se dirige nunca a satisfacer las necesidades personales de la enfermera.

En la relación terapéutica se trabaja siempre con unos objetivos terapéuticos. Hay una serie de principios que se aplican a la dinámica de la relación:

Planificación de acciones; se realiza poniendo el énfasis en los objetivos terapéuticos que deben haber sido consensuados con el paciente, familia o grupo de manera que haya acuerdo mutuo y explícito. *Fijar responsabilidades de cada uno,* así como los límites, participando la persona activamente en sus propios cuidados. Esto conduce al llamado “Contrato terapéutico” que se utiliza para denominar el acuerdo mutuo sobre estos aspectos, definiendo qué pretende conseguirse, quién hace qué y en qué tiempo se espera conseguirlo (Cibanal, 1991).

CAPITULO II

Diseño Metodológico

Tipo o Diseño de Investigación

Este proyecto corresponde al nivel de investigación descriptiva comparativa y al tipo de investigación de campo, porque trata de describir las características de cada una de las escalas de la inteligencia emocional, comparando los resultados obtenidos en los dos grupos: los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María y la Universidad Nacional de San Agustín en forma general y entre los 5 años que comprende la carrera (Kerlinger y Lee, 2002 citado por Portilla & Vilches 2011).

Técnica

Aplicación de Encuesta.

Instrumento

Para la evaluación de la Variable Única: Inteligencia Emocional se utilizó: El inventario de Inteligencia Emocional de BarOn.

Nombre: EQI (BaronEmotionalInventory)

Autor: ReuvenBaron, Ph.D

Traducción y adaptación:

Dra. Zoila Abanto

Dr. Leonardo Higuera

Lic. Jorge Cueto

Administración: Individual y Colectiva

Tiempo de Administración: No existen límites de tiempo impuestos para completar el EQ-I

Ámbito de aplicación: A partir de los 16 años en adelante.

Significación: Evaluación de las aptitudes emocionales de la personalidad como determinantes para alcanzar el éxito general y mantener una salud emocional positiva.

Descripción: el inventario de cociente emocional de BarOn incluye 133 Ítems cortos y emplea un grupo de respuestas de 5 puntos. La evaluación genera los resultados de tres escalas de validez, un resultado C.E General, resultados de cinco Escalas Compuestas y resultados de quince subescalas de C.E . El I.C.E DE BarOn representa el primer instrumento para la evaluación de la personalidad basado en un nuevo concepto en el campo de la psicología. El concepto de inteligencia emocional ha introducido en los últimos años, un enunciado definitivo que está cambiando actualmente el planteamiento y entendimiento de la evaluación psicológica.

El ICE de BarOn ha sido examinado en más de 10,000 personas de todo el mundo comprendiendo países como Estados Unidos, Argentina, Alemania, Sudáfrica, Nigeria, Israel e India. Los estudios sobre la prueba remontan a 1983, es decir que tiene 17 años de investigación.

El material de la prueba consta de lo siguiente:

- Cuadernillo con las instrucciones e ítems del inventario
- Hoja de respuestas
- Hoja de perfil. Resume la evaluación de las 5 escalas y 15 subescalas.

Instrucciones

Las instrucciones figuran en la primera página del cuadernillo de preguntas. En administraciones grupales los participantes deberán ser instruidos. Se recomienda pequeños grupos de 10 a 15 personas con supervisión por parte de los administrados, quien debe asegurarse que los evaluados respondan de manera individual y en un ambiente libre de distracciones.

Calificación

Primero: Evaluar la validez de los resultados del I-CE.

Las pautas para considerar la validez de la prueba por la omisión son:

- El puntaje del cociente emocional debe ser considerado inválido si 8 (6% del total) o más de los ítems son omitidos (excluyendo el último ítem 133 que no se tiene en cuenta para el cálculo del puntaje total del I-CE)

Para los subcomponentes AC, AR, RI, RS, PR, TE, CI, FE que tienen 9 o más ítems:

Máximo 3 ítems pueden ser omitidos. Para los subcomponentes CM, EM, FL, SO, OP que tiene 8 ítems: Máximo 2 ítems pueden ser omitidos. Para los subcomponentes AS, IN que tienen 7 ítems: Sólo 1 puede ser omitido.

Segundo: Obtención de los puntajes estándar para los subcomponentes:

- Escribir los puntajes directos en los casilleros correspondientes de las 15 escalas.
- Ubicar en el baremo correspondiente los puntajes derivados (CE) que corresponde a cada puntaje directo obtenido por el examinado en cada subcomponente y escribirlo en su respectivo casillero.

Tercero: Obtención de los puntajes estándar para los componentes del I I-CE.

Obtener los puntajes directos para cada una de las cinco escalas componentes del I-CE y para ello sume los puntajes directos obtenidos previamente de las escalas que integran cada uno de los componentes.

Cuarto: Obtención del puntaje estándar CE del I-CE.

A la sumatoria de los puntajes directos de los cinco componentes del I-CE ubicarlos en el Baremo respectivo para obtener el puntaje estándar, es decir el Cociente Emocional Total (CET).

Confiabilidad

Los estudios de confiabilidad ejecutados sobre el I-CE en el extranjero se han centrado en la consistencia interna y la confiabilidad re-test. Los coeficientes alfa promedio de Cronbach son altos para casi todos los subcomponentes, el más bajo 0.69 fue Responsabilidad Social y el más alto 0.86 para Compresión de sí mismo.

Para la muestra peruana los coeficientes alfa de Cronbach se observan que la consistencia interna para el inventario total es muy alto 0.93, para los componentes del I-CE, oscila entre 0.77 y 0.91. Los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de Flexibilidad 0.48, Independencia y Solución de Problemas 0.60. Los trece factores restantes arrojan valores por encima de 0.70.

Validez

Los diversos estudios de validez del I-CE básicamente están destinados a demostrar cuán exitoso y eficiente es este instrumento, en la evaluación de los que se propone.

Nueve tipos de estudio de validación: Validez de contenido, aparente, factorial, de constructo, convergente, de grupo – criterio, discriminante y validez predictiva ha sido conducida en seis países en los últimos 17 años.

Interpretación de los resultados:

Interpretación del CE para el total, los componentes, y subcomponentes

Puntajes estándares	Pautas de Interpretación
130 y más	Capacidad emocional muy desarrollada: Marcadamente alta. Capacidad emocional Inusual.
115 a 129	Capacidad emocional muy desarrollada: Alta, Buena capacidad emocional.
86 a 114	Capacidad emocional adecuada: Promedio.
70 a 85	Necesita mejorar: Baja. Capacidad emocional por debajo del promedio
69 y menos	Necesita mejorar: Muy baja. Capacidad emocional extremadamente por debajo del promedio.

Población y Muestra

La investigación se realizó en las Facultades de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María y de la Universidad Nacional de San Agustín en total la población de estudiantes fue de 520, de los cuales 103 provenían de la UCSM y 122 de la UNSA. De toda la población sólo se administró la encuesta a quienes desearon colaborar los cuales fueron 225 estudiantes.

Estrategia de Recolección de Datos

Para la aplicación de la investigación se pidió previamente la autorización con la decana de la facultad de enfermería de la UNSA y la decana de la facultad de enfermería de la UCSM, se coordinó una entrevista con la Decana de la Facultad de Enfermería de la UCSM en la cual se expuso la investigación a llevarse a cabo y se solicitó la autorización.

Una vez dadas las autorizaciones se procedió a coordinar con profesoras de ambas facultades para poder acceder a los 45 minutos requeridos para la aplicación del inventario y fijar el horario y las fechas.

Posteriormente se realizó la aplicación del Inventario ICE de BarOn a todos los estudiantes de la UCSM y de la UNSA.

Criterios de Procesamiento de Información

Para el procesamiento de los datos recolectados se procedió de la siguiente manera:

- Vaciar los datos de los cuestionarios en el sistema de calificación virtual del inventario, los puntajes convertidos obtenidos de la calificación se pasaron a un cuadro de doble entrada según los indicadores consignados en la variable.

- Para la sistematización de datos se empleó el programa SPSS, se utilizó la prueba del chi cuadrado.
- La interpretación se hizo en base a los resultados con cierta relevancia encontrados en la investigación.



CAPITULO III

Resultados

Descripción de los resultados

La muestra final comprende 225 estudiantes. Los resultados de la investigación han sido organizados y presentados en 11 tablas, haciendo una comparación entre ambas universidades y entre los 5 años de la carrera tanto en el cociente general como en las escalas.

Tabla 1

Escala Intrapersonal

NIVELES	UCSM		UNSA	
	Nº.	%	Nº.	%
Muy baja	25	24.3	40	32.8
Baja	72	69.9	73	59.8
Adecuada	6	5.8	9	7.4
Total	103	100	122	100

$$X^2=2.48 \quad P>0.05$$

En la tabla N°. 1, según la prueba de chi cuadrado ($X^2=2.48$) se aprecia que en la escala intrapersonal los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María y la Universidad Nacional de San Agustín no presentaron diferencias estadísticas significativas ($P>0.05$).

Asimismo se tiene que el 69.9% de los estudiantes de la UCSM presentaron un nivel bajo en esta escala frente al 59.8% de los estudiantes de la UNSA con este mismo nivel de

cociente y tan solo un 5.8% en el caso de la UCSM y un 7.4% en el caso de la UNSA
lograron un nivel de desarrollo adecuado en esta escala.



Tabla 2

Escala Interpersonal

NIVELES	UCSM		UNSA	
	N°.	%	N°.	%
Muy baja	2	1.9	2	1.6
Baja	14	13.6	28	23.0
Adecuada	77	74.8	80	65.5
Alta	7	6.8	8	6.6
Muy Alta	3	2.9	4	3.3
Total	103	100	122	100

$$X^2=3.35$$

$$P>0.05$$

En la tabla N°. 2, según la prueba de chi cuadrado ($X^2=3.35$) se obtiene que en la Escala Interpersonal los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María y La Universidad Nacional de San Agustín no presentaron diferencias estadísticas significativas ($P>0.05$).

De la misma manera se puede ver que el 74.8% de los estudiantes de la UCSM obtuvieron un nivel adecuado en esta escala frente al 65.6 % de los estudiantes de la UNSA con este mismo nivel de coeficiente intelectual. El 13.6% de los estudiantes de la UCSM y el 23.0% de los estudiantes de la UNSA obtuvo un nivel bajo en esta escala.

Tabla 3

Escala De Adaptabilidad

NIVELES	UCSM		UNSA	
	N°.	%	N°.	%
Muy baja	5	4.8	7	5.7
Baja	65	63.1	74	60.7
Adecuada	32	31.1	41	33.6
Alta	1	1.0	0	0.0
Total	103	100	122	100

$$X^2=1.43$$

$$P>0.05$$

La tabla N°. 3, según la prueba de chi cuadrado ($X^2=1.43$) muestra que en la escala de adaptabilidad los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María y la Universidad Nacional de San Agustín no presentaron diferencias estadísticas significativas ($P>0.05$).

También se tiene que el 63.1% de los estudiantes de la UCSM presentaron un nivel bajo de adaptabilidad frente al 60.7% de los estudiantes de la UNSA con este mismo nivel de coeficiente intelectual y solo el 31.1% de estudiantes de la UCSM y 33.6% de estudiantes de la UNSA obtuvieron un nivel de desarrollo adecuado en esta escala.

Tabla 4*Escala De Manejo De Tensión*

NIVELES	UCSM		UNSA	
	N°.	%	N°.	%
Muy baja	1	1.0	1	0.8
Baja	63	61.2	67	54.9
Adecuada	39	37.8	54	44.3
Total	103	100	122	100

 $X^2=0.94$ $P>0.05$

La tabla N°. 4, según la prueba de chi cuadrado ($X^2=0.94$) en la escala de el manejo de la tensión los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María y la Universidad Nacional de San Agustín no presentaron diferencias estadísticas significativas ($P>0.05$).

De la misma forma tenemos que el 61.2% de los estudiantes de la UCSM presentaron un nivel bajo de manejo de la tensión frente al 54.9% de los estudiantes de la UNSA con este mismo nivel de coeficiente intelectual. El 37.9% de los estudiantes de la UCSM y el 44.3 % de los estudiantes de la UNSA obtuvieron un nivel adecuado en esta escala.

Tabla 5

Escala de Ánimo general

NIVELES	UCSM		UNSA	
	N°.	%	N°.	%
Muy baja	9	8.7	14	11.5
Baja	33	32.0	29	23.8
Adecuada	61	59.3	79	64.7
Total	103	100	122	100

$$X^2=2.07$$

$$P>0.05$$

La tabla N°. 5, según la prueba de chi cuadrado ($X^2=2.07$) muestra que en la escala de ánimo general en los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María y la Universidad Nacional de San Agustín no se presentaron diferencias estadísticas significativas ($P>0.05$).

A su vez se aprecia que el 59.2% de los estudiantes de la UCSM presentaron un nivel adecuado frente al 64.8% de los estudiantes de la UNSA con este mismo nivel de coeficiente intelectual. En el caso de la UCSM el 32.0% de los estudiantes obtuvo un nivel bajo frente al 23.8% de los estudiantes de la UNSA con el mismo nivel.

Tabla 6

<i>Cociente de inteligencia emocional</i>					$X^2=$
NIVELES	UCSM		UNSA		0.28
	N°.	%	N°.	%	
Muy Baja	7	6.8	7	5.7	P>0. 05
Baja	57	55.3	65	53.3	
Adecuada	39	37.9	50	41.0	
Total	103	100	122	100	La

tabla N°. 6, según la prueba de chi cuadrado ($X^2=0.28$) tenemos que en el cociente de inteligencia emocional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María y la Universidad Nacional de San Agustín no presentaron diferencias estadísticas significativas ($P>0.05$).

De igual forma se obtuvo que el 55.3% de los estudiantes de la UCSM presentaron un nivel bajo frente al 53.3% de los estudiantes de la UNSA con este mismo nivel de cociente intelectual emocional. El 37.9% de los estudiantes de la UCSM y el 41.0% de los estudiantes de la UNSA obtuvieron un nivel adecuado en el cociente general.

TABLA 7

Cociente de Inteligencia Emocional en el PRIMER AÑO

NIVELES	UCSM		UNSA		Estadísticos	
	Nº.	%	Nº.	%	X ²	P value
INTERPERSONAL						
Muy baja	0	0.0	12	38.7		
Baja	11	78.6	17	54.8	8.24	P<0.05
Adecuada	3	21.4	2	6.5		
INTRAPERSONAL						
Muy baja	3	21.4	16	51.6		
Baja	11	78.6	14	45.2	4.47	P>0.05
Adecuada	0		1	3.2		
ADAPTABILIDAD						
Muy baja	1	7.1	3	9.7		
Baja	12	85.7	18	58.1	3.66	P>0.05
Adecuada	1	7.1	10	32.3		
TENSION						
Muy baja	1	7.1	1	3.2		
Baja	8	57.1	16	51.6		
Adecuada	5	35.7	14	45.2	0.59	P>0.05
ANIMO						
Baja	1	7.1	4	7.1		
Adecuada	13	92.9	27	92.9	0.32	P>0.05
C.E						
Baja	2	14.3	10	32.3		
Adecuada	12	85.7	21	67.7	1.59	P>0.05
Total	14	100	31	100		

En la Tabla N°. 7, según la prueba de chi cuadrado se aprecia que la inteligencia emocional en la escala interpersonal en los estudiantes de enfermería de la UCSM y UNSA presentó diferencias estadísticas significativas (P<0.05), en cuanto a las demás escalas no se encontró diferencias estadísticas significativas (P>0.05). El cociente emocional se encontró en un nivel adecuado en 85.7% para los alumnos de la UCSM y en un 67.7% para los de la UNSA.

TABLA 8

Cociente de inteligencia emocional en el SEGUNDO AÑO

	UCSM		UNSA		Estadísticos	
	N°.	%	N°.	%	X ²	P value
INTERPERSONAL						
Muy baja	5	38.5	0	0.0	8.22	P<0.05
Baja	8	61.5	10	76.9		
Adecuada	0	0.0	3	23.1		
INTRAPERSONAL						
Muy baja	1	7.7	0	0.0	1.04	P>0.05
Baja	11	84.6	12	92.3		
Adecuada	1	7.7	1	7.7		
ADAPTABILIDAD						
Muy baja	0	0.0	1	7.7	1.40	P>0.05
Baja	11	84.6	9	69.2		
Adecuada	2	15.4	3	23.1		
TENSION						
Baja	8	61.5	5	38.5	1.38	P>0.05
Adecuada	5	38.5	8	61.5		
ANIMO						
Muy baja	0		1	7.7	3.03	P>0.05
Baja	8	61.5	4	30.8		
Adecuada	5	38.5	8	61.5		
CE						
Muy baja	1	7.7	0	0.0	1.56	P>0.05
Baja	4	69.2	8	61.5		
Adecuada	8	23.1	5	38.5		
TOTAL	13	100	13	100		

La Tabla N°. 8, según la prueba de chi cuadrado muestra que la inteligencia emocional en la escala interpersonal en los alumnos de enfermería de la UCSM y UNSA presentó diferencias estadísticas significativas (P<0.05), en cuanto a las demás escalas no se encontró diferencias estadísticas significativas (P>0.05). El cociente emocional se encontró en un nivel bajo en 69.2% para los estudiantes de la UCSM y en un 61.5% para los estudiantes de la UNSA.

TABLA 9

Cociente de inteligencia emocional TERCER AÑO

	UCSM		UNSA		Estadísticos	
	Nº.	%	Nº.	%	X ²	P value
INTERPERSONAL						
Muy baja	17	28.3	23	38.3	2.22	P>0.05
Baja	42	70.0	37	61.7		
Adecuada	1	1.7	0	0.0		
INTRAPERSONAL						
Muy baja	2	3.3	2	3.3	0.09	P>0.05
Baja	6	10.0	7	11.7		
Adecuada	45	75.0	44	73.3		
Alta	4	6.7	4	6.7		
Muy Alta	3	5.0	3	5.0		
ADAPTABILIDAD						
Muy baja	4	6.7	3	5.0	1.20	P>0.05
Baja	32	53.3	34	56.7		
Adecuada	23	38.3	23	38.3		
Alta	1	1.7	0	0.0		
TENSION						
Baja	37	61.7	37	61.7	0.00	P>0.05
Adecuada	23	38.3	23	38.3		
ANIMO						
Muy baja	7	11.7	10	16.7	1.32	P>0.05
Baja	16	26.7	19	31.7		
Adecuada	37	61.7	31	51.7		
CE						
Muy baja	5	8.3	7	11.7	0.68	P>0.05
Baja	40	66.7	41	68.3		
Adecuada	15	25.0	12	20.0		
TOTAL	60	100	60	100		

En la Tabla N°. 9, según la prueba de chi cuadrado se obtuvo que la inteligencia emocional en la escala interpersonal en los estudiantes de enfermería de la UCSM y UNSA no presento diferencias estadísticas significativas (P>0.05). El cociente emocional se encontró en un nivel bajo en 66.7% para los estudiantes UCSM y en un 68.3 % para los de la UNSA.

TABLA 10

Cociente de inteligencia emocional en CUARTO AÑO

	UCSM		UNSA		Estadísticos	
	N°.	%	N°.	%	X ²	P value
INTRAPERSONAL						
Muy baja	3	33.3	5	45.5	2.73	P>0.05
Baja	6	66.7	4	36.4		
Adecuada	0	0.0	2	18.2		
INTERPERSONAL						
Baja	2	22.2	1	9.1	1.48	P>0.05
Adecuada	5	55.6	7	63.6		
Alta	2	22.2	2	18.2		
Muy Alta	0	0.0	1	9.1		
ADAPTABILIDAD						
Baja	6	66.7	8	72.7	0.09	P>0.05
Adecuada	3	33.3	3	27.3		
TENSION						
Baja	7	77.8	4	36.4	3.43	P>0.05
Adecuada	2	22.2	7	63.6		
ANIMO						
Muy baja	2	22.2	2	18.2	6.13	P<0.05
Baja	5	55.6	1	9.1		
Adecuada	2	22.2	8	72.7		
CE						
Muy baja	1	11.1	0		2.54	P>0.05
Baja	5	55.6	4	36.4		
Adecuada	3	33.3	7	63.6		
TOTAL	9	100	11	100		

En la Tabla N°. 10, según la prueba de chi cuadrado tenemos que la inteligencia emocional en la escala animo en los estudiantes de enfermería de la UCSM y UNSA presento diferencias estadísticas significativas (P<0.05), en cuanto a las demás escalas no se encontró diferencias estadísticas significativas (P>0.05).El cociente emocional se encontró en un nivel bajo en 55.6% para los estudiantes de la UCSM y en un nivel adecuado con 63.6 % para los de la UNSA.

TABLA 11

Cociente de inteligencia emocional en QUINTO AÑO

	UCSM		UNSA		Estadísticos	
	N°.	%	N°.	%	X ²	P value
INTRAPERSONAL						
Baja	5	71.4	5	71.4	0.00	P>0.05
Adecuada	2	28.6	2	28.6		
INTERPERSONAL						
Baja	2	28.6	4	57.1	1.17	P>0.05
Adecuada	5	71.4	3	42.9		
ADAPTABILIDAD						
Baja	4	57.1	5	71.4	0.31	P>0.05
Adecuada	3	42.9	2	28.6		
TENSION						
Baja	3	42.9	5	71.4	1.17	P>0.05
Adecuada	4	57.1	2	28.6		
ANIMO						
Muy baja	0	0.0	1	14.3	2.11	P>0.05
Baja	3	42.9	1	14.3		
Adecuada	4	57.1	5	71.4		
CE						
Baja	1	14.3	2	28.6	0.42	P>0.05
Adecuada	6	85.7	5	71.4		
TOTAL	7	100.0	7	100.0		

La Tabla N°. 11, según la prueba de chi cuadrado se aprecia que la inteligencia emocional en la escala animo en los estudiantes de enfermería de la UCSM y UNSA no presento diferencias estadísticas significativas (P>0.05).El cociente emocional se encontró en un nivel adecuado en 85.7% para laos estudiantes de la UCSM y en un 71.4% para los de la UNSA.

Discusión

Los resultados obtenidos señalan que el nivel del cociente emocional es bajo para los estudiantes de ambas universidades, en un 55.3% en el caso de los estudiantes de enfermería de la UCSM y un 53.3% en caso de los estudiantes de la UNSA. Es posible que estos resultados se asocien a las características propias de la personalidad y las experiencias vividas en el transcurso de su vida.

La necesidad de un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional involucrará un mayor bienestar para la persona y quienes lo rodean, por los componentes que esta engloba, con los cuales podremos generar un estado de satisfacción tanto para el estudiante en el cumplimiento de su rol y que en el futuro podrá utilizar como profesional al cuidado de los demás.

Se encontró que no existen diferencias significativas entre los estudiantes de enfermería de ambas universidades, la escala más desarrollada fue la Interpersonal con más del 60%, dado que dentro del estudio de la inteligencia emocional se da mucha importancia a la empatía, debemos recalcar la vital importancia de esta dentro de lo que es una carrera de salud, dedicada al cuidado de los demás y un adecuado desarrollo en esta área ayuda a generar relaciones interpersonales satisfactorias, brindando por parte de la enfermera una mejor calidad de cuidado, facilitándole el poder reconocer las necesidades de sus pacientes, adicional a esto, con esta escala se encuentra en relación, la responsabilidad social, que comprende a las personas que cooperan y contribuyen como miembros productivos dentro de un grupo social (Abanto y cols. 2000).

La escala con una gran necesidad de trabajar en pro de su desarrollo fue la de adaptabilidad, en la que encontraron los porcentajes del más de 60% ubicados en el nivel bajo de desarrollo, lo que generaría un especial interés dada la importancia de esta habilidad en el futuro desempeño de sus roles como profesionales de la salud, que diariamente entran en contacto con una gran cantidad de personas con demandas y necesidades diferentes. El interés principal en la necesidad de desarrollar este aspecto se encuentra en que el alumno de enfermería, deberá de poseer la habilidad para identificar problemas y generar una solución, ajustándose a lo que demanda la situación, ya que como profesionales se requerirá de ellos este aspecto con más frecuencia en el desarrollo de sus funciones diarias y en los imprevistos y percances que se presenten, en los que se necesitara una rápida y efectiva acción

Poder controlar nuestras emociones requiere de la combinación de emoción – pensamiento (Salovey y Mayer, 1995), considerando este concepto podemos entender que los procesos cognitivos al ir junto a nuestras emociones serán las responsables de nuestra capacidad para manejar el estrés ocasionado por las actividades y la rutina dentro del desempeño de los estudiantes de Enfermería. Los estudiantes de la UCSM muestran en un mayor porcentaje una inteligencia emocional intrapersonal baja en comparación a los estudiantes de la UNSA. Dado que las emociones son estados afectivos, estados internos, motivaciones, deseos, necesidades en vinculación con las conductas de la persona, su pensamiento y experiencias es difícil establecer cuál será el proceder del individuo. Según Goleman (1998) afirma que cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Dados todos estos factores sería imposible determinar la razón de las diferencias, sin

embargo se haría énfasis en señalar la importancia del desarrollo de esta escala ya que no solo comprende el poder reconocer las emociones, motivaciones de cada uno sino que también debemos ser capaces de poder expresarlos de manera adecuada, aceptarlos, comprenderlos y poder mejorar como personas con mejores decisiones y mayor seguridad en sí mismos.

En la escala de manejo de tensión se encontró que los estudiantes de enfermería en ambas universidades obtuvieron un nivel bajo, obteniendo los alumnos de la UNSA un 54.9% en comparación a los alumnos de la UCSM con un 61.2%. Si la habilidad para lidiar con eventos o situaciones estresantes, afrontar emociones fuertes y adaptarse a continuos cambios propios de la demanda de esta profesión se encuentra baja perjudicará irremediamente tanto al enfermero como a las personas a su cuidado. En el primer caso el profesional se volvería propenso a caer en situaciones o estados de desidia, frustración e incluso encontrar dentro del grupo vulnerable a desarrollar el síndrome del Burnout encontrado con frecuencia en profesionales que se encuentran en una relación constante y directa con otras personas (Maslach 1986).

Weschler en 1939-1940 (citado por BarOn 2000) trató estos factores no intelectuales en la inteligencia general; en esencia este incluye la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas y enfrentar de manera exitosa las situaciones de la vida.

En la escala de ánimo en general no se encontraron resultados significativos, mostrando un nivel adecuado tanto los alumnos de la UNSA en un mayor porcentaje con un 64% que los alumnos de la UCSM con un 59%. Considerando que esta escala representa el estado interno de los evaluados en ese momento, dependiendo de los acontecimientos recientes

vividos, el grado de felicidad que estos les generaron y su actitud positiva frente a sucesos negativos o positivos según su perspectiva.

En los resultados basados según año de estudio obtenemos que fueron los estudiantes de QUINTO AÑO quienes obtuvieron el promedio más alto en el cociente emocional en ambas universidades y que por el contrario fueron los alumnos del SEGUNDO AÑO de la UCSM y los alumnos del TERCER AÑO de la UNSA quienes obtuvieron el promedio más bajo. El desarrollo de la inteligencia emocional también está determinado por el aprendizaje, es decir que desarrollamos habilidades a través de lo que vemos, oímos, hacemos nosotros mismos o de la labor de otras personas. Haciendo referencia a las escalas que conforman el cociente emocional encontramos que en los 5 años el ánimo general es la escala con mayor porcentaje en el promedio adecuado.

En el caso de los estudiantes del primer año de ambas universidades la deficiencia se obtuvo en la escala de adaptabilidad, probablemente el resultado se deba al cambio, al tránsito por el que pasaron los evaluados de su vida en el colegio a la vida universitaria. En los estudiantes del segundo año la escala con el promedio más bajo fue la intrapersonal, las personas empezamos a formar nuestro autoconocimiento a partir de las experiencias de vida que tengamos, las cuales irán incrementando con el transcurrir del tiempo.

En el caso de los alumnos del tercer año encontramos que es la escala intrapersonal la que obtuvo el mayor promedio con más del 70%, todo lo contrario a la escala Interpersonal que obtuvo un promedio bajo, la necesidad de saber relacionarnos con las personas de nuestro entorno es básica y fundamental, más aun en una profesión en la que el poder empatizar y

establecer vínculos con la otra persona es clave para el entendimiento de sus necesidades y su mejoría.

Para finalizar encontramos promedios más bajos en los estudiantes del Cuarto y Quinto año en las escalas de Adaptabilidad y Manejo de tensión, desarrollar una actividad diariamente con similitud en el procedimiento pero con diferencias en la aplicación de estos según cada persona implica una buena y rápida adaptación del profesional de la salud para el mejor desempeño de su función.

Tomando como referencia estos resultados y comparándolos entre ambas universidades obtenemos que son los estudiantes de enfermería de la UCSM quien registran los porcentajes de puntuación más bajos en relación a los estudiantes de la UNSA, estos resultados pueden estar relacionados con el tiempo de prácticas que desarrollan, su currícula educativa que ha permitido al grupo de una universidad adquirir más experiencias y practica en relación a la atención y cuidado de personas.

Conclusiones

Primera. En la escala de cociente emocional total se encuentra un nivel BAJO, no encontrándose un diferencia estadística significativa tanto para los estudiantes de enfermería de la UCSM como para los de la UNSA.

Segunda. En la mayoría de escalas se encuentra un nivel Bajo, no presentándose diferencias significativas en las escalas Intrapersonal, Adaptabilidad y Manejo de estrés, siendo los alumnos de la UNSA los que demuestran un promedio mayor en comparación con los alumnos de la UCSM.

Tercera. En la escala interpersonal los estudiantes de ambas universidades presentaron un nivel ADECUADO, no presentándose diferencias significativas, siendo los alumnos de la UCSM quienes obtuvieron un porcentaje mayor al de los alumnos de la UNSA.

Cuarta. El nivel más bajo se obtuvo en la escala intrapersonal en mayor porcentaje por parte de los estudiantes de la UCSM, y el otro nivel bajo encontrado fue en la escala de Adaptabilidad que al igual que el anterior con un mayor porcentaje por parte de los alumnos de la UCSM en comparación a los de la UNSA.

Quinta. Es la escala de Ánimo en general quien obtuvo el más alto promedio dentro de los 5 años que fueron evaluados en ambas universidades.

Sexta. Son los alumnos del Primer y Quinto año de la carrera de enfermería en la UCSM quienes obtuvieron en un nivel adecuado en el cociente emocional general.

Séptima. En el caso de los estudiantes de la UNSA es el quinto año de enfermería, quien obtuvo un nivel adecuado en el cociente emocional general.



Sugerencias

Primera. La ampliación de la investigación sobre el nivel de cociente emocional presente en los estudiantes, realizando un seguimiento para encontrar las fortalezas y deficiencias en esta área. Señalando la importancia de que un adecuado nivel de inteligencia emocional proporcionara mejores resultados tanto al estudiante como a su desempeño actual y futuro.

Segunda. El desarrollo de programas de promoción de la Inteligencia Emocional, donde el estudiante y futuro profesional de la salud logre expresar correctamente sus sentimientos lo que posteriormente le facilite un conocimiento y control de esta.

Tercera. Los docentes de estas facultades deberían poder recibir una capacitación para el promover el adecuado desarrollo de la Inteligencia emocional, implementándolo dentro de un plan curricular de una forma más directa y activa, teniendo en cuenta que con el tiempo y las prácticas que involucra el estudio de Enfermería podrían generar o ahondar deficiencias ya existentes.

Cuarto. Con la implementación de programas y capacitación para el desarrollo de la inteligencia emocional se debería adicionar a estos, una evaluación y así poder apreciar si tales programas y capacitaciones dieron resultados beneficiosos tanto a los estudiantes como los docentes.

Quinto. Talleres de convivencia, dentro del mismo semestre como entre los diferentes años, fomentando así el inicio y mejor desarrollo de relaciones interpersonales dentro de la facultad.

Limitaciones

Primera. En la muestra la cantidad de estudiantes de cada universidad no fue equitativa, ya que en la UNSA el número de evaluados que accedieron voluntariamente superaba al de la UCSM.

Segunda. La dificultad para establecer horarios y la cantidad de tiempo requerida para la aplicación del inventario, no hizo posible abarcar en su totalidad a los estudiantes de la facultad de Enfermería de ambas universidades.



Referencias

- Abanto, Z. Higuera, L. & Cueto, J. (2000) *ICE Inventario de Cociente Emocional de BarOn. Test para la medida de la inteligencia emocional. Manual Técnico*. Lima: Ed. Lima.
- Argyle, M. (1987). *La psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bach, E. & Forés, A. (2008). *La asertividad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- BarOn, R. (1997). *Psicología*. México: Prentice Hall Hispanoamérica S.A.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Brockert, S. & Braun G. (1997). *Los Test de la inteligencia emocional*.
Barcelona: Ed. Robin Book.
- Cibanal, L. (1991). *La relación enfermera-paciente*. Colombia: Ed. Universidad de Antioquia.
- Cooper, R & Sawaf, A. (1993). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a lo organizacional*. Bogotá: Ed. Norma.
- Damasio, A. (1996). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*.
Barcelona: Plataforma Editorial.
- Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Barcelona: Desclee de Brouwer.

- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Ed. Paidós
- García, L. (2003). *Breve historia de la psicología*. España: Ed. Salamanca.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Argentina: Ed. Javier Vergara S.A.
- Goleman, D. (1997). *La salud emocional*. Buenos Aires: Ed. Javier Vergara S.A.
- Maslach, C. & Jackson, S. (1997). *Maslachburnout inventory*. España: Ed. Paters
- Mingote, J. & Pérez, S. (2003). *Estrés en la enfermería, el cuidado del cuidador* España: Ed. Díaz de Santos S.A.
- Papalia, Olds & Feldman. (2005). *Desarrollo humano*. Colombia: Mc. Graw Hill.
- Portilla Ch. & Vilches F. (2011). *Investigación en psicología. Preparación de tesis, disertación o artículos de investigación de acuerdo a las normas APA. (6ta ed.)* Perú: UCSM
- Ridruejo, A. Medina M. & Rubio J. (1997). *Psicología médica*. Madrid: Mc. Graw Hill.
- Salkind, N. (1999). *Métodos de investigación*. México: Prentice Hall.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1995). *Emotional attention, clarity and repair. Exploring emotional intelligence using the trait meta mood scale*. Washington DC: American Psychological Association.
- Thorndike, R. (1920). *Intelligence and its uses*. USA: Harper's Magazine.
- Vaughan, S. (2000). *La psicología del optimismo*. Barcelona: Ed. Paidós.

Wisinger, H. (1999). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Argentina: Ed. Javier Vergara

S.A.



Anexos



INSTRUCCIONES

Ud. Encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léala atentamente decida en qué medida cada una de ellas describe o no su verdadero modo de ser.

Existen cinco (5) posibilidades de respuesta

MARCA 1 Si tu respuesta es: **RARA VEZ O NUNCA**

MARCA 2 Si tu respuesta es: **POCAS VECES**

MARCA 3 Si tu respuesta es: **ALGUNAS VECES**

MARCA 4 Si tu respuesta es: **MUCHAS VECES**

MARCA 5 Si tu respuesta es: **MUY FRECUENTEMENTE O SIEMPRE**

		1	2	3	4	5
1	Para superar las dificultades que se me presentan, actúo paso a paso.					
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida.					
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indique que hacer.					
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables.					
5	Me agradan las personas que conozco.					
6	Trato de valorar y darle sentido a mi vida.					
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.					
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a).					
9	Entro fácilmente en contacto con mis emociones.					
10	Soy incapaz de demostrar afecto.					
11	Me siento seguro (a) de mi mismo (a) en la mayoría de las situaciones.					
12	Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.					
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.					
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.					
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando.					
16	Me gusta ayudar a la gente.					
17	Me es difícil sonreír.					
18	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás					
19	Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.					
20	Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles					
21	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno (a).					
22	No soy capaz de expresar mis sentimientos					
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos					
24	No tengo confianza en mismo (a)					
25	Creo que he perdido la cabeza					
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo					
27	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.					
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios					
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un					

	panorama general del mismo								
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.								
31	Soy una persona bastante alegre y optimista.								
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mi								
33	Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso (a)								
34	Tengo pensamientos positivos para con los demás								
35	Me es difícil entender como me siento								
36	He logrado muy poco en los últimos años								
37	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir								
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables								
39	Me resulta fácil hacer amigos (as)								
40	Me tengo mucho respeto								
41	Hago cosas muy raras								
42	Soy impulsivo (a) y esto me trae problemas								
43	Me resulta difícil cambiar de opinión								
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos								
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar								
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí								
47	Estoy contento (a) con mi vida								
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a)								
49	No resisto al estrés								
50	En mi vida no hago nada malo								
51	No disfruto lo que hago								
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos								
53	La gente no comprende mi manera de pensar								
54	En general espero que suceda lo mejor								
55	Mis amistades me confían sus intimidades								
56	No me siento bien conmigo mismo								
57	Percibo cosas extrañas que los demás o ven								
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto								
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.								
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considero mejor								
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo, aunque en ese momento tenga otro compromiso								
62	Soy una persona divertida								
63	Soy consciente de cómo me siento								
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad								
65	Nada me perturba								
66	No me entusiasman mucho mis intereses								
67	Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir								

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

	la ley.							
105	Disfruto las vacaciones y los fines de semana.							
106	En general , tengo una actitud positiva para todo, aún cuando surjan inconvenientes							
107	Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente							
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.							
109	No me siento avergonzado (a) por nada de lo que he hecho hasta ahora							
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan							
111	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza							
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad							
113	Los demás opinan que soy una persona sociable							
114	Estoy contento (a) con la forma en que me veo							
115	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender							
116	Me es difícil describir lo que siento							
117	Tengo mal carácter							
118	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema							
119	Me es difícil ver sufrir a la gente							
120	Me gusta divertirme							
121	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan							
122	Me pongo ansioso							
123	Nunca tengo un mal día							
124	Intento no herir los sentimientos de los demás							
125	No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida							
126	Me es difícil hacer valer mis derechos							
127	Me es difícil ser realista							
128	No mantengo relación con mis amistades							
129	Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)							
130	Tengo una tendencia a explotar de rabia fácilmente							
131	Si me viera obligado (a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.							
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.							
133	He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.							
TOTAL								

