



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO EN ADULTOS QUE SE ENCUENTRAN  
EN RELACIONES DE PAREJA EN LA CIUDAD DE QUITO**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología

**Autor(a)**

Baquero Páez Matías Alejandro

**Tutor(a)**

Dr. Subía Arellano Andrés Fabricio. MSc.

QUITO–ECUADOR

2025

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN  
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Baquero Páez Matías Alejandro, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito”, como requisito para optar al grado de Licenciado en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 21 días del mes de Enero de 2025, firmo conforme:

Autor: Baquero Páez Matías Alejandro

Firma:



Número de Cédula: 1753617156

Dirección: Pichincha, Quito, Amagasi del Inca

Correo Electrónico: alkbaquero75@gmail.com

Teléfono: 0978739405

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS QUE SE ENCUENTRAN EN RELACIONES DE PAREJA EN LA CIUDAD DE QUITO” presentado por Baquero Páez Matías Alejandro para optar por el Título de Licenciado en Psicología.

### **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 21 Enero de 2025

Dr. Subía Arellano Andrés Fabricio. MSc.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 21 Enero de 2025



.....  
Baquero Páez Matías Alejandro  
1753617156

## **APROBACIÓN TRIBUNAL**

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS QUE SE ENCUENTRAN EN RELACIONES DE PAREJA EN LA CIUDAD DE QUITO, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 21 de Enero de 2025

.....

Psi. Cli. Herrera Medrano Steven David. MSc.  
LECTOR

.....

Psi. Edu. Pérez Pérez Paulina del Rocio. MSc.  
LECTORA

## **DEDICATORIA**

Dedico está obra a mis padres ya que sin su apoyo esto no hubiera sido posible, a mi pareja Connie la cual me ha ayudado bastante en momentos difíciles y a mi familia que estaba pendiente de mi crecimiento profesional conjunto de su apoyo social y emocional, espero que el trabajo sea de interés en general.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi pareja, Connie, por acompañarme en todos los momentos, por escucharme cuando sentía la necesidad de explicar algo y por ser mi mayor apoyo emocional. A mi hermana menor, Valentina, a mi papá, Alex, y a mi mamá, Verónica, gracias por su constante apoyo, por estar siempre pendientes de mis avances y por el esfuerzo que hicimos juntos para superar los retos económicos que enfrentamos. A mi familia en general, quienes con su amor y dedicación me motivaron a seguir adelante, no tengo palabras suficientes para agradecerles. A mis profesores, quienes me guiaron tanto teórica como metodológicamente. Especialmente agradezco a mi tutor, Andrés, y a profesores como Luis, Jonathan, Steven, Soledad y Paulina, por compartir su conocimiento y orientarme en este camino académico. A mis amigos Freddy y Juliana, quienes fueron compañeros valiosos durante este proceso de tesis, apoyándonos mutuamente en cada etapa. A Alex, por estar siempre dispuesto a ayudarme y mantenerme enfocado con sus consultas, y a todas las personas con las que compartí este semestre, gracias por ser parte de este proceso. Finalmente, quiero expresar mi gratitud a quienes participaron en esta investigación, pues sin su colaboración este trabajo no habría sido posible.

## INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA .....	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL .....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD .....	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL .....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
INTRODUCCIÓN.....	2
MARCO METODOLÓGICO .....	8
RESULTADOS .....	13
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	25

# UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO

### CARRERA DE PSICOLOGIA

**TEMA:** INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS QUE SE ENCUENTRAN EN RELACIONES DE PAREJA EN LA CIUDAD DE QUITO.

**AUTOR:** Baquero Páez Matías Alejandro

**TUTOR:** Dr. Subía Arellano Andrés Fabricio. MSc

### RESUMEN EJECUTIVO

**Introducción:** La inteligencia emocional es la capacidad de ser conscientes de las emociones y de poder darles un buen uso, por otro lado las estrategias de afrontamiento son acciones que dirigidas a enfrentar una situación difícil. **Objetivo:** Explicar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito. **Método:** Esta investigación se fundamenta en un paradigma positivista, un enfoque cuantitativo, se usó un alcance descriptivo- correlacional, diseño no experimental de corte transversal y un muestreo no probabilístico de tipo intencional de 188. **Resultados:** Se obtuvieron correlaciones entre algunas dimensiones de Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento como Claridad y Afrontamiento cognitivo con un ( $r= 0.27$ ), Claridad y Bloqueo de afrontamiento ( $r= -0.22$ ), Reparación y el Afrontamiento espiritual ( $r= 0.24$ ), Reparación y Afrontamiento cognitivo de ( $r= 0.40$ ), finalmente Atención de las emociones con el Apoyo social ( $r= 0.18$ ). **Conclusiones:** Se obtuvo correlaciones significativas y muy significativas entre las dimensiones de Inteligencia emocional y las dimensiones Estrategias de afrontamiento.

**DESCRIPTORES:** Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento, parejas

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO**

**CARRERA DE PSICOLOGIA**

**THEME:** *Emotional Intelligence and Coping Strategies in Adults in Dating Relationships in the City of Quito.*

**AUTHOR:** Baquero Páez Matías Alejandro

**TUTOR:** Dr. Subía Arellano Andrés Fabricio. MSc

**ABSTRACT**

**Introduction:** Emotional intelligence is the ability to be aware of emotions and make good use of them. Meanwhile coping strategies are actions aimed at dealing with difficult situations. **Objective:** To explain the relationship between emotional intelligence and coping strategies in adults who are in romantic relationships in the city of Quito. **Method:** This research is based on a positivist paradigm and a quantitative approach. It used a descriptive-correlational scope, a non-experimental cross-sectional design, and a non-probabilistic intentional sampling method. **Results:** Correlations were found between some dimensions of emotional intelligence and coping strategies, such as Clarity and Cognitive Coping ( $r = 0.27$ ), Clarity and Coping Blocking ( $r = -0.22$ ), Repair and Spiritual Coping ( $r = 0.24$ ), Repair and Cognitive Coping ( $r = 0.40$ ), and finally, Attention to emotions and Social Support ( $r = 0.18$ ). **Conclusions:** Significant and highly significant correlations were observed between the dimensions of emotional intelligence and the dimensions of coping strategies.

**KEYWORDS:** Emotional intelligence, coping strategies, couple

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS QUE SE ENCUENTRAN EN RELACIONES DE PAREJA EN LA CIUDAD DE QUITO

*Emotional Intelligence and Coping Strategies in Adults in Dating Relationships in the City of Quito*

*Autor:* Matías Baquero-Páez  
[mbaquero3@indoamerica.edu.ec](mailto:mbaquero3@indoamerica.edu.ec)

*Tutor:* Andrés Subía-Arellano  
[andressubia@uti.edu.ec](mailto:andressubia@uti.edu.ec)

*Lector:* Steven Herrera-Medrano  
[sherrera14@indoamerica.edu.ec](mailto:sherrera14@indoamerica.edu.ec)

*Lector:* Paulina Pérez-Pérez  
[paulinaperez@uti.edu.ec](mailto:paulinaperez@uti.edu.ec)

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciado en Psicología de la Universidad Indoamérica.

Modalidad:  
Investigación Cuantitativa.

Quito, Ecuador.  
Enero de 2025.

## RESUMEN

**Introducción:** La inteligencia emocional es la capacidad de ser conscientes de las emociones y de poder darles un buen uso, por otro lado las estrategias de afrontamiento son acciones que dirigidas a enfrentar una situación difícil. **Objetivo:** Explicar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito. **Método:** Esta investigación se fundamenta en un paradigma positivista, un enfoque cuantitativo, se usó un alcance descriptivo- correlacional, diseño no experimental de corte transversal y un muestreo no probabilístico de tipo intencional de 188. **Resultados:** Se obtuvieron correlaciones entre algunas dimensiones de Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento como Claridad y Afrontamiento cognitivo con un ( $r= 0.27$ ), Claridad y Bloqueo de afrontamiento ( $r= -0.22$ ), Reparación y el Afrontamiento espiritual ( $r= 0.24$ ), Reparación y Afrontamiento cognitivo de ( $r= 0.40$ ), finalmente Atención de las emociones con el Apoyo social ( $r= 0.18$ ). **Conclusiones:** Se obtuvo correlaciones significativas y muy significativas entre las dimensiones de Inteligencia emocional y las dimensiones Estrategias de afrontamiento.

**Palabras Clave:** *Inteligencia emocional, estrategias, parejas, adultos, afrontamiento.*

## ABSTRACT

**Introduction:** Emotional intelligence is the ability to be aware of emotions and make good use of them. Meanwhile coping strategies are actions aimed at dealing with difficult situations. **Objective:** To explain the relationship between emotional intelligence and coping strategies in adults who are in romantic relationships in the city of Quito. **Method:** This research is based on a positivist paradigm and a quantitative approach. It used a descriptive-correlational scope, a non-experimental cross-sectional design, and a non-probabilistic intentional sampling method. **Results:** Correlations were found between some dimensions of emotional intelligence and coping strategies, such as Clarity and Cognitive Coping ( $r = 0.27$ ), Clarity and Coping Blocking ( $r = -0.22$ ), Repair and Spiritual Coping ( $r = 0.24$ ), Repair and Cognitive Coping ( $r = 0.40$ ), and finally, Attention to emotions and Social Support ( $r = 0.18$ ). **Conclusions:** Significant and highly significant correlations were observed between the dimensions of emotional intelligence and the dimensions of coping strategies.

**Keywords:** *Emotional intelligence, strategies, couples, adults, coping.*

# Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

## 1. INTRODUCCIÓN.

La inteligencia se define como la capacidad para poder desenvolverse y resolver problemáticas en el ambiente que se desarrolla la persona. De esta manera se obtienen conocimientos y habilidades para enfrentar diferentes situaciones. Se consideran dos componentes, el genético y el medioambiental, el primero hace referencia a la predisposición de la inteligencia, mientras que el medioambiental desarrolla la misma. Está estructurada por diferentes dimensiones, existe el componente social que trata la parte *abstracta* que maneja las ideas, símbolos, y decisiones legales; la parte *mecánica* comprende el uso de objetos y el cuerpo; y la *social* que permite tener una conducta deseada frente a las demás personas Suárez (2017).

Según Marañón y Pueyo (1999) citado en Suárez (2017) existen diferencias genéticas las cuales afectan a la inteligencia, sin embargo, dichos fenómenos no se han podido explicar con claridad. Por otro lado, los autores afirman que los factores ambientales son de gran ayuda para el desarrollo de la inteligencia.

Las emociones son consideradas con cuatro componentes esenciales: el primero hace referencia a los cambios fisiológicos, en el cual cada emoción tiene su reacción; como segundo se encuentra el afrontamiento en el cual se da paso a una acción concreta, el tercero es el sentimiento donde se expresa cómo se siente la emoción de forma personal y finalmente el cuarto nos explica que se trata del análisis de la emoción y la situación (Fernández y Jiménez, 2010).

Según Fernández y Jiménez (2010) las emociones son un proceso en el cual se sigue

a los sentimientos, los niveles de procesamiento, los cambios fisiológicos, los efectos motivantes a la acción y como resultado la adaptación al entorno.

Para Reeve (1994) citado en Suárez (2017) las emociones afectan a la persona y esto incluye su conducta y sus procesos cognitivos. De igual manera se refleja en su bienestar, desde la salud hasta la determinación de su adaptación al medio, su relación social y la motivación. Finalmente aportan al reforzamiento de conductas apropiadas.

Según Goleman (1995) “La inteligencia emocional hace referencia a las habilidades emocionales en las que se incluyen la conciencia de uno mismo; la capacidad para identificar, expresar y controlar los sentimientos” (p.283). La capacidad de esta conciencia emocional nos permite realizar varias funciones en base a la regulación emocional ayudando al desenvolvimiento estructurado, receptivo y grato para las demás personas. Existen niveles de la inteligencia emocional y a su vez se debe considerar que dicho control no hace referencia a reprimir las emociones sino a tolerar y ser paciente.

Para Mayer (2003) la inteligencia emocional es “la capacidad para razonar sobre las emociones y hacer uso de ellas... habilidades para percibir emociones con precisión, acceder y generar emociones como ayuda del pensamiento, comprender las emociones y el conocimiento emocional, regular reflexivamente las emociones...” (p.32). De este modo la inteligencia emocional nos proporciona un mejor desenvolvimiento en el aspecto emocional desde nuestra propia perspectiva hasta una perspectiva social y en

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

la parte intelectual ya que nos permite reaccionar de manera consciente a lo que se nos enfrenta. De esta forma se puede generar estrategias en base a las decisiones tomadas por medio de nuestro pensamiento.

Según Salovey y Mayer (1997) citado en Tituaña (2022) La inteligencia emocional es entender y controlar las emociones para afrontar y tomar decisiones para actuar de manera adecuada.

Del resumen de Rico (2002) sobre el libro de Weisinger (2001) “La inteligencia emocional en el trabajo” se explica en relación a los pensamientos, el desarrollo biológico y los comportamientos provocan las respuestas emocionales y llega a ser subjetivo de la persona.

Existen habilidades que se incluyen en la inteligencia emocional la *comprensión emocional* es una de ellas ya que permite identificar las emociones y poder dar solución a alguna problemática; otra es la *dirección emocional* la cual da sentido a los actos sociales y reconoce la influencia de los actos en las emociones; *regulación reflexiva* que pone énfasis en la autoevaluación y autorregulación de las emociones y sus consecuencias para crecer personalmente; la *facilitación emocional* provoca el razonamiento por medio de la emoción; y la *percepción emocional* que sirve para reconocer las emociones de uno mismo y de los demás por medio de las expresiones faciales, de la voz o de las expresiones corporales (Mayer y Salovey, 1997) citado en (Suárez, 2017).

Mientras que Rovira (1998) citado en García y Giménez (2010) plantea 12 de dimensiones: *actitud positiva* en la cual se

valoran los aspectos positivos, los aciertos, el esfuerzo, el uso del elogio, considerar las limitaciones y equilibrar la tolerancia con la exigencia; *reconocer los propios sentimientos y emociones*; *expresar sentimientos y emociones* de manera adecuada; *controlar sentimientos y emociones* haciendo referencia a tolerar la frustración y tener paciencia; *empatía* entendiendo las emociones de otro; *tomar decisiones adecuadas* integrando lo racional y emocional; *motivación, ilusión, interés*; *autoestima*, en confianza con sí mismo y sus capacidades para afrontar situaciones; *dar y recibir*, desde ser generoso hasta compartir valores; *tener valores alternativos* para tener sentido a la vida; *superar las dificultades y frustraciones*; y *ser capaz de integrar polaridades* cognitivas y emocionales.

La inteligencia emocional se considera el conocer las emociones, poder regularlas y canalizarlas de manera correcta. Internamente ayuda a aprovechar las propias destrezas desarrolladas para seguir perfeccionándolas. Practicar nuevas destrezas y que estas sean parte de uno en base a las experiencias y la consciencia. Cada persona se diferencia en resolver una situación y a su vez cada situación es diferente y depende de cómo la persona afronte esa situación. El funcionamiento emocional se caracteriza por la situación vivida que provoca dos respuestas, la emocional y cognitiva la cual dependerá del tiempo y respuesta adecuada de cada persona para que se dé una regulación emocional y como producto final la satisfacción interna, y si se logra dar apoyo emocional de la pareja, ambos gozarán de una gran satisfacción (Goma, 2004).

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

De esta manera algunos autores relacionan la inteligencia emocional con la manera de afrontar situaciones, ya que la inteligencia emocional nos permite adaptarnos al medio, comportarse de forma adecuada y dar soluciones como lo menciona Rovira (1998) citado en García y Giménez (2010) en una de sus dimensiones.

A su vez Goma (2004) habla de las habilidades que desarrollamos gracias a la inteligencia emocional y que debido a las diferentes maneras de afrontar situaciones existe una diversidad de estrategias de afrontamientos.

Pero para entender las estrategias de afrontamiento hay que entender algunos términos como el estrés, según la OMS (2023) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental por alguna situación o problemática, esta es una respuesta normal de las personas ante los estímulos adversos. El estrés llega a afectar cuando este se excede y depende de la manera de afrontar la situación conflictiva para poder estar en bienestar, por lo general las personas suelen afrontar las mismas de manera diferente.

Según Lazarus (1986) el afrontamiento es el éxito de una adaptación, en especial cuando depende del yo, los fracasos o estrategias no eficaces han recibido el nombre de mecanismo de defensa. El afrontamiento son los esfuerzos encaminados para cambiar las demandas del entorno para tener un mejor resultado. No existen buenas o malas, ya que cada una puede ayudar en un contexto específico para adaptarse a una realidad.

Teniendo en cuenta lo anterior Lazarus y Folkman (1991) citado en Muñoz et al. (2022) toman en cuenta a las emociones, el estrés y el afrontamiento y explican que están relacionados ya que se necesita de una emoción para que acompañe al estrés y se necesita del estrés para generar una estrategia de afrontamiento. Al contrario, la estrategia positiva genera una situación placentera y por ende una emoción positiva. Estas reacciones desencadenan formas de regularse emocionalmente.

Las estrategias de afrontamiento se consideran en dos tipos, la primera relacionada con resolver el problema llamada *dirigida a la acción* y la segunda enfocada en evitar o intensificar el estado emocional denominada como *dirigida a la emoción* (Lazarus y Folkman, 1991) citado en (Muñoz et al., 2022).

La persona evalúa si la situación puede ser afrontada y en caso de que sí se dan respuestas para controlar al estímulo estresor manejando el problema o manejando las emociones (Lazarus y Folkman, 1986) citado en (Reyes et al., 2020)

Lazarus y Lazarus (2000) citado en Reyes et al. (2020) plantea que las estrategias dirigidas a solucionar la emoción son para modificar el significado con emociones positivas, para reevaluar la situación como positiva o para encontrar algo positivo de la situación estresante, mientras que las estrategias dirigidas a solucionar el problema son para modificar las situaciones estresantes por medio de estrategias aprendidas del pasado o nuevas que pueden desarrollar para eliminar efectos adversos.

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

Para Vásquez et al. (1998) existen 8 estrategias de afrontamiento la primera es la *confrontación*, donde los intentos de solucionar son específicamente hacia la situación por medio de conductas directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas; la segunda es *planificación*, donde el sujeto piensa y desarrolla estrategias para dar solución al problema; el tercero es el *distanciamiento*, donde se dan intentos de alejarse del problema, tratar de no pensar en él, o evitar que le afecte a uno; como cuarta es el *autocontrol*, se hacen esfuerzos para controlar los propios sentimientos y regular las respuestas emocionales; quinto *aceptación de responsabilidad*, el motivo es reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o durante el problema; sexto es *escape-avoidance*, el cuál es el empleo de un pensamiento irreal improductivo como el de “ojala esta situación no hubiera pasado nunca” o de acciones como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos; la séptima es la *reevaluación positiva*, se percibe los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante y afrontarlos de tal manera; finalmente tenemos la *búsqueda de apoyo social*, consiste en acudir a otras personas como amigos, familiares, etc. De este modo la persona intentara buscar ayuda, información, comprensión y apoyo emocional para las situaciones estresantes que tenga que afrontar.

Para Buendía Vidal y Mira Engo (1993) citado en Lacunza et al. (2022) el afrontamiento al estrés debe significar algo que exija a la persona un esfuerzo para dar una respuesta y plantean dos funciones del afrontamiento, la primera es cambiar la situación estresante por medio de la resolución de problemas o cambiar los

efectos de esta situación y la segunda es regular los estados emocionales atendiendo los aspectos positivos del problema o evitar la situación.

Las habilidades de estos tipos de afrontamiento se dividen en activos, referente a aquellos que se centran en el problema el cual determina ciertos tipos de afrontamiento y las pasivas que se centran de manera negativa en el problema como la culpa, el rechazo, el retraimiento social, etc. (Sepúlveda et al., 2012) citado en (Cuamba y Zazueta, 2020).

Según Carreño et al. (2007) citado en Mota et al. (2021) afirman que las estrategias aparecen cuando la persona se autoevalúa y considera que no se puede hacer nada para modificar las condiciones del entorno.

Las bases para el afrontamiento son consideradas los componentes cognitivos y afectivos ya que estas permiten reaccionar ante un estímulo y lograr equilibrio personal y social. Los estilos de afrontamiento son las dimensiones que afectan en la elección de las estrategias, mientras que las estrategias de afrontamiento son las respuestas específicas para afrontar las situaciones (Frydenberg y Lewis, 1993) citado en (Guadarrama et al., 2018).

Las estrategias de afrontamiento permiten a las personas desarrollar conductas en base a su experiencia. Es por eso que cada situación estresante desde el desarrollo se va implementando con la experiencia y permite adaptarse al medio al cual quiere enfrentar dicha situación. No existen buenas o malas, sino que se trata de funcionalidad y dependen del contexto de dicha situación. Esta se asemeja y en algunos estudios se han

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

correlacionado con la inteligencia emocional, debido a que permite expresar, controlar e identificar las emociones propias de las personas que nos rodean para así adaptarse al entorno y lograr una buena socialización y entendimiento.

El apego según Bowlby (1993) citado en Suárez (2017) es el vínculo afectivo que aparece en las relaciones y determina un comportamiento y el equilibrio con la figura de cuidador. Se consideran comportamientos por el propósito innato de acercamiento al cuidador. Estos comportamientos se instauran y se construyen creencias, expectativas y emociones sobre la figura de apego.

Según Ainsworth (1978) citado en González (2022) existen cuatro tipos de apego y estos son clasificados de la siguiente manera; el primero es el apego seguro donde el niño tiene una buena forma de relacionar y cuando su cuidador se va él protesta; como segundo encontramos el apego inseguro-evitativo donde el menor es independiente, se relaciona con extraños y no se desahoga con sus cuidadores; el siguiente es el apego inseguro-ambivalente donde el niño protesta al estar solo y no muestra interés por el relacionarse; finalmente el apego inseguro-desorganizado que muestran tristeza o poca expresividad con conductas desadaptativas.

El apego en adultos se basa en el apego que desarrollaron de niños en base a sus progenitores. Se clasifican en tres; el apego seguro el cual se caracteriza por confianza, amistad y emociones positivas; el apego ambivalente caracterizado por su poca confianza, un amor obsesivo, miedo a intimar a fondo y deseo de reciprocidad,

finalmente el apego evitativo se caracteriza por falta de confianza, falta de intimidad y altibajos emocionales (Hazan y Shaver, 1987) citado en (Yárnoz y Comino, 2011).

Por otro lado, según Sternberg (1988) citado en Serrano y Carreño (1993) considera para la teoría triangular del amor tres componentes esenciales como la *intimidad*, que hace referencia a la conexión que se forma desde el inicio de la relación, la *pasión* la cual es querer a la persona que surge desde el inicio con rapidez y el que puede desaparecer, y como último el *compromiso* que se refiere a la decisión de tener una relación, este se genera con el tiempo y da estabilidad a la relación. Al poner estos tres elementos se genera un triángulo donde cada extremo indica cierta cantidad de amor por parte de la persona, y a su vez encontrar un equilibrio entre los tres componentes. De esta manera, cuando la intimidad predomina se lo considera un *amor de amistad* por la ausencia de otros componentes, sin embargo, cuando predomina la pasión se denomina *encaprichamiento* debido a que no conoce a la persona a fondo y no existe compromiso, por otro lado, se encuentra el *amor vacío* el cual se refiere a la mera existencia del compromiso, en el cual ya no existe o existió la intimidad ni la pasión. Existen uniones de los componentes como el *amor romántico* relacionado a la intimidad y la pasión, un claro ejemplo son aquellas parejas que han empezado recientemente su relación sin establecer el compromiso; el *amor fatuo* caracterizado por la pasión y el compromiso, generalmente por la impulsividad de las personas que se han sometido a una relación pese a no conocerse íntimamente; por otro lado se encuentra el *amor sociable* que destaca la intimidad y el

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

compromiso, pero la pasión ya no está presente; finalmente el *amor consumado* siendo el resultado del equilibrio de los tres componentes. Aquí podemos relacionar las parejas estables y ocasionales.

Ahora bien, según Diamond (2010) citado por Psiencie (2022) el amor se puede dividir en cinco fases; la primera es el *enamoramiento* donde las emociones son intensas y las perspectivas de la persona son elevadas, sus acciones se caracterizan por querer estar todo el tiempo juntos y tener pensamientos recurrentes e invasivos de la otra persona; como segunda tenemos el *inicio de la relación* donde se decide elegir a la persona para iniciar este proceso y se establecen las responsabilidades, generando así que la pasión y la intimidad aumenten; el tercero es la *decepción* donde las perspectivas de la persona desaparecen y se ven las distinciones del otro, es aquí donde se decide si la persona acepta al otro tal y como es; finalmente la última es *superación de la crisis y amor real* en el cual se acepta, ama, valora y apoya a la persona de manera incondicional y se vuelve estable, sana y duradera.

### **PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.**

¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito?

¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más usadas en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito?

¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento con la edad, el nivel de estudios, el sexo, la orientación sexual, el tiempo que llevan y el hecho de tener una pareja estable en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito?

### **JUSTIFICACIÓN.**

El estrés es una problemática que ha afectado a varias personas por diferentes situaciones que han sucedido en el país y en el mundo, por lo que se considera importante el cómo las personas y sus parejas afrontan las situaciones adversas, a su vez la inteligencia emocional que ayuda a la expresión, identificación y control de las emociones.

Fundación TANDEM y PLURAL (2023) realizaron un estudio conjunto a la alcaldía del Distrito Metropolitano de Quito (DMQ) para saber cuáles son los niveles de estrés en las personas, el 80.7% percibe su vida algo estresante y el 11.9% lo percibe de una manera altamente estresante.

Al ser parejas es más interesante ya que se permite ver como las dos personas llegan a ser importantes para enfrentar las problemáticas de maneras iguales o complementarias a diferentes situaciones y en ella también influye el tiempo que la pareja esté.

### **OBJETIVOS.**

#### **Objetivo general.**

Explicar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito.

# Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

## Objetivos específicos.

Describir los niveles de inteligencia emocional en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito.

Clasificar las estrategias de afrontamiento más usadas en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito.

Relacionar las estrategias de afrontamiento con datos sociodemográficos como la edad, el nivel de estudios, el sexo, la orientación sexual, el tiempo que llevan y el hecho de tener una pareja estable en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito.

## 2. MARCO METODOLÓGICO.

El paradigma es el punto de vista que se tiene en una comunidad de investigación basado en los hechos o experiencias fundamentadas para solucionar una problemática desarrollando explicaciones, interpretaciones, comprensiones y formas de ver los resultados (González, 2005).

El objetivo del paradigma es tomar una visión para guiar la investigación, de manera que esta sea legítima, válida y razonable. Existen varios paradigmas con diferentes creencias sobre la realidad, la visión del mundo y lo que existe en él, como el positivista, post-positivista, teoría crítica y constructivista. Estas dependen del método que se emplee (Ramos, 2015).

Se usará el paradigma positivista, ya que nace en las ciencias para poder medir y cuantificar desde una visión de la exactitud y las leyes naturales. Se basa en lo que se puede observar, lo que se puede manipular variables y obtener resultados estadísticos. Es real y se puede entender por medio de la

explicación estadística y mecanismos naturales, se relación con el investigador y la variable que se mide (Ramos, 2015).

El paradigma positivista es importante en esta investigación ya que tiende al análisis de los hechos que se pueden verificar, de la mano de los resultados científicos. El sujeto tiene el control sobre el objeto y se obtiene por medio de la fragmentación de fenómenos sociales, esta se asocia mucho al método cuantitativo (Babativa, 2017).

El método implica un proceso para generar ciencia y transformar la información. Los fenómenos están implícitos en la investigación y los métodos permiten demostrar el fundamento de las ideas y de predicciones hechas con anterioridad (Otero, 2018).

Al usar el método cuantitativo el cual hace referencia a la búsqueda de datos que equivalen a la realidad en el contexto de fenómenos sociales, los cuales son medidos y permiten explicarse y predecir, nos permitirá que los datos se contrastan con las hipótesis por medios estadísticos y así poder explicar o predecir fenómenos sociales. Se considera que la realidad de las variables son constantes y adaptables con el tiempo, se demuestran causas y efectos, generando a su vez contraste con la experiencia y el conocimiento (Babativa, 2017).

Según Otero (2018) el método cuantitativo consiste en aplicar procesos de análisis de datos como los estadísticos, que permiten predecir y explicar debido a sus patrones generalizados en espacios similares. Debido a esto su usará ya que inicia con una recolección de datos específica y clara, en base a la problemática planteada de la cual

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

también se puede hipotetizar, finalmente se analizará los resultados.

El diseño de investigación es un procedimiento para desarrollar la investigación en la cual se programa los procedimientos y las condiciones que se realizaran en la investigación (Guillen et al., 2020).

Se aplicará un diseño no experimental ya que es la investigación en la cual no se manipulan las variables de estudio debido a que no se pueden manipular o a que se pretende describir cuales son los niveles del fenómeno en un contexto natural o en un contexto crucial en la sociedad (Armijo et al., 2021).

Ya que en este estudio se usará el diseño no experimental y no se posee control de las variables independientes, se investigará de manera natural al fenómeno, estas ya están dadas y solo se pretende medir y este es un tiempo específico (Guillen et al., 2020).

El corte o enfoque de una investigación pone el comienzo y el fin de la recolección de datos, como en problemáticas o situaciones muy puntuales a investigar. En este caso se usará el enfoque Transversal debido a que es la evaluación u observación en un ambiente sobre el fenómeno a investigar en un momento puntual o temporal y no volver a realizarlo (Armijo et al., 2021).

El alcance sirve para enfocarse en la necesidad y el objetivo de la investigación, en las cuales se usa el alcance descriptivo para escribir sus características o niveles y el alcance correlacional para ver cómo influye (Zambrano et al., 2023).

Así como se explicó en el diseño, se usará un alcance descriptivo donde se conoce previamente el fenómeno y el objetivo de este es buscar la presencia del fenómeno en una población determinada y explicar cuáles son los niveles, en este caso se utiliza el método cuantitativo para poder explicar por medio de datos estadísticos como datos de tendencia central y dispersión. En ocasiones se propone una hipótesis que caracterice el fenómeno (Ramos, 2020).

A su vez se usara el alcance descriptivo ya que pertenece a la investigación cuantitativa de una o más variables, se analizará estadísticamente para estimar o verificar la existencia de dicha variable, se usará instrumentos para medir la variable y estos pueden van a ser tomados en un tiempo específico y las variables no van a ser manipuladas (Ochoa y Yunkor, 2020).

También se usará el alcance correlacional ya que permite plantear una hipótesis para proponer una relación entre las dos o más variables del estudio en la que puede ser directamente proporcional o inversamente proporcional, en especial con el método cuantitativo se aplican procesos estadísticos inferenciales y a su vez poder sacar hipótesis predictivas (Ramos, 2020).

Es importante ya que el alcance correlacional evalúa la asociación entre dos o más variables, se miden las variables y se analiza la relación, la cual puede ser positiva o negativa, si son positivos los demás también deberán ser valores altos y si es negativa deberá presentar valores bajos, estos también pueden ser inversos como algo negativo con resultados positivos (Guillen et al., 2020).

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

La muestra son las personas que han sido elegidas por el investigador el cual delimita la población general a un subgrupo, estas dependen de los objetivos y factores como el tiempo, el costo, accesibilidad, etc. La calidad de la muestra es clave, esta se da por la claridad de la delimitación y las técnicas para obtener la muestra, mientras que el muestreo es el procedimiento para seleccionar la muestra (Armijo et al., 2021).

Por ende se usara un muestreo no probabilístico ya que no se necesita operaciones estadísticas para la muestra, no se pueden generalizar los resultados y los tipos de selección utilizados fueron por conveniencia y de forma intencional (Hernández, 2021).

Es así que Armijo et al. (2021) define a la muestra no probabilística como la elección de las personas con una clara delimitación en la población en la cual se busca las características de los datos elegidos por el investigador y esta se trata de una manera cuidadosa y controlada, por ende, se da un muestreo no probabilístico, ya que no se usa el azar.

Así mismo el muestreo no probabilístico utilizará un tipo intencional, ya que es la estrategia de reclutamiento donde los participantes son seleccionados a partir de criterios de inclusión y exclusión, existen tipos de muestreos intencionados que van de un fenómeno muy general a una característica de un fenómeno, en el cual se busca las personas por medio de casos poco habituales, de normalidad o significación paradigmática, generales y específicos, por bola de nieve o secuencial, en esta investigación se usará características de la muestra y a su pareja (Armijo et al., 2021).

La muestra escogida es de 188 adultos entre 18 y 40 años de edad, los mismos que son residentes en la capital de Ecuador, Quito. Principalmente las personas deben encontrarse en una relación de pareja, las cuales se incluyen parejas estables y parejas ocasionales que dependen de la percepción de los entrevistados con su pareja, se incluyen grupos de orientación sexual como heterosexuales, homosexuales y bisexuales. A cada pareja se le pregunto cuál es la duración en años de su relación en la que encontramos relaciones de 0 meses hasta 9 años. Se les dio también un código de pareja para luego contactarlas y devolver los resultados individuales a las personas que hayan respondido.

La muestra al ser no probabilística de tipo intencional fueron seleccionados en base a la disponibilidad y voluntad de participar en la investigación, la investigación se realizó en una universidad y se pidió la colaboración de algunos docentes para mandar las escalas a las personas que tengan parejas, se les pregunto "... desean ser parte de una investigación sobre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento para la tesis de grado en la que se necesitan personas que estén en una relación de pareja estable u ocasional, la participación es voluntaria y los datos que proporcionen serán tratados confidencialmente y al finalizar la investigación se realizara una devolución de resultados de manera individual como agradecimiento." Tras explicar y solventar dudas se les explico que si sus parejas desean participar pueden usar el mismo enlace y usar el mismo código de pareja, finalmente se les pasaría sus resultados.

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

El motivo de investigación en pareja es debido a la incógnita de saber cómo las personas que están en una relación afrontan las situaciones difíciles o problemáticas y saber cuáles son sus niveles de inteligencia emocional en especial personas adultas y a su vez las parejas estables y ocasionales, cómo también las personas de diferentes edades y las relaciones que sean más duraderas en comparación con las relaciones más cortas.

### **Criterios de inclusión**

- Que las personas tengan una relación de pareja.
- Deben tener entre 18 años y 40 años.

### **Criterios de exclusión.**

- Que residan en otras provincias del Ecuador o ciudades que no sean la capital (Quito).
- Personas que tengan un trastorno neuropsicológico que no les permita leer o que le cause dificultad.

Entre los principios éticos utilizados en esta investigación tenemos la Beneficencia y la no maleficencia el cual consiste en no hacer daño y realizar lo mejor posible para el bienestar de la persona o minimizando el daño, Fidelidad y responsabilidad que consiste en la conciencia científica donde se hizo la investigación y manejar los conflictos de interés el cual no hubo ningún conflicto de interés, Integridad que hace referencia a la honestidad de la investigación en la cual se buscó clarificar datos que no hayan estado claros entre los participantes, Justicia para que las personas se beneficien de los aportes de la psicología tanto con la publicación de

los resultados cómo con la devolución de los datos, Respeto por los derechos y la dignidad de las personas referente al derecho de la privacidad, confidencialidad y autodeterminación de las personas (APA, 2010).

Se usará la escala sobre el Rasgo de Metacognición Emocional llamado TMMS-24 es una escala sobre rasgos de inteligencia emocional y consta de 24 ítems, el mismo está adaptado al español por Fernández, Extremera y Barros en el 2004, un tipo de respuesta tipo Likert de 5 opciones, las cuales son (1) Nada de acuerdo, (2) Algo de acuerdo, (3) Bastante de acuerdo, (4) Muy de acuerdo y (5) Totalmente de acuerdo, cuenta con un coeficiente de Alfa de 0,89 en población ecuatoriana y un coeficiente de 0,95 en la aplicación adaptada al español y sus factores son Atención 0,90, Claridad 0,90 y reparación 0,86 (Extremera et al., 2004).

Luego se analizará, ya que este abarca tres factores como la Atención a las emociones el cual es la atención a la conciencia emocional y reconocer los sentimientos y su significado, la Claridad emocional la cual es la facultad de conocer y comprender las emociones, distinguir de ellas e integrar al pensamiento, finalmente la reparación emocional, la cual es la capacidad para regular y controlar las emociones positivas y negativas. Para poder calificar se debe sumar los puntos obtenidos de cada respuesta elegida y considerar cada pregunta con su factor correspondiente, luego se diferencia entre hombre y mujer para poder interpretar sus resultados con los baremos correspondientes al sexo (Taramuel y Zapata, 2017).

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

Tabla 1

*Interpretación de TMMS para hombres.*

<b>Atención emocional (Para hombres)</b>	
<b>Puntuación</b>	<b>Interpretación</b>
8 a 21	Presta poca atención
22 a 32	Adecuada percepción
33 a 40	Presta mucha atención
<b>Claridad emocional (Para hombres)</b>	
<b>Puntuación</b>	<b>Interpretación</b>
8 a 25	Poca claridad
26 a 35	Adecuada claridad
36 a 40	Excelente claridad
<b>Reparación emocional (Para hombres)</b>	
<b>Puntuación</b>	<b>Interpretación</b>
8 a 23	Poca reparación
24 a 35	Adecuada reparación
36 a 40	Excelente reparación

*Nota:* Basado en (Taramuel y Zapata, 2017).

Tabla 2

*Interpretación de TMMS para mujeres.*

<b>Atención emocional (Para mujeres)</b>	
<b>Puntuación</b>	<b>Interpretación</b>
8 a 24	Presta poca atención
25 a 35	Adecuada percepción
36 a 40	Presta mucha atención
<b>Claridad emocional (Para mujeres)</b>	
<b>Puntuación</b>	<b>Interpretación</b>
8 a 23	Poca claridad
24 a 34	Adecuada claridad
35 a 40	Excelente claridad
<b>Reparación emocional (Para mujeres)</b>	
<b>Puntuación</b>	<b>Interpretación</b>
8 a 23	Poca reparación
24 a 34	Adecuada reparación
35 a 40	Excelente reparación

*Nota:* Basado en (Taramuel y Zapata, 2017).

El Brief COPE 28 es un instrumento de 28 ítems con opciones de respuesta tipo Likert en el que se considera 4 opciones de respuesta (0) No lo hago, (1) Lo hago un poco, (2) Lo hago moderadamente y (3) Lo hago mucho, identifica 14 estrategias diferentes de afrontamiento a las problemáticas, en las que se encuentran Afrontamiento activo que se refiere al uso de acciones para eliminar o suprimir el estresor, Planificación para generar soluciones alternas, Apoyo emocional como la simpatía y comprensión en las personas, Apoyo social en las personas competentes para que lo ayuden, aconsejen e informen, Auto-distracción el cual consiste en actividades para no pensar en el estresor, Religión el cual es la participación o realización de actos religiosos, Reevaluación positiva para interpretar de manera positiva algún problema y así mejorar o crecer en esa situación, Aceptación el cual es ser consciente del hecho real., Negación el cual es bloquear o evitar el hecho real, Humor para cambiar el sentido emocional de la situación, Autodistracción el cual son acciones para intentar distraerse del problema, Autoinculpación el cual es criticarse y culparse de los hechos o de las situaciones difíciles, Desconexión que hace referencia a las acciones que se hacen para que no se solucione el problema, Desahogo el cual es el aumento de conciencia del malestar emocional y la expresión de los sentimientos y Uso de sustancias que hace referencia a tomar sustancias para sentirse bien y soportar el estresor (Morán et al., 2010).

Reich et al. (2016) en citados en Morales et al. (2023) confirman el uso investigativo del instrumento COPE-28 debido a que el

# Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

coeficiente de alfa excede los valores de 0,50 en las investigaciones realizadas considerando el COPE-28 como un instrumento aceptable o bueno. Mientras que Dominguez (2016) citado en Morales et al. (2023) la consistencia interna es de 0,93.

Para Moran et al. (2010) considera que no es recomendable para subescalas de dos ítems para el análisis factorial, los coeficientes de cada factor oscilan entre el 0.30 hasta el 0.93 aunque la mayoría pasa del 0.50 a excepción de la estrategia Aceptación. Los mismos autores refieren que la calificación va desde 0 hasta 6 en la cual se considera (0) estrategia nula y 6 estrategia frecuente y las demás puntuaciones son interpretativas como bajas de (1) a (2) y usuales de (3) a (5), se usa un análisis dividido en cuatro factores en los cuales está Afrontamiento cognitivo (0.74), Afrontamiento de apoyo social (0.74), Bloqueo del afrontamiento (0.71) y Afrontamiento espiritual (0.80).

Los datos fueron obtenidos en Forms de Microsoft, las respuestas registradas en Excel, se codificó, se usó el programa SPSS para medidas de tendencia central y correlacionar las variables. Para los gráficos se usó Excel y Word para exponer los datos.

### 3. RESULTADOS.

Los datos sociodemográficos que se usaron para la investigación fueron la edad, los estudios, el sexo, el tiempo en pareja, la orientación sexual y el estado civil entre las 188 personas. Luego se encuentran los resultados sobre las dos escalas, el primero sobre inteligencia emocional y el segundo de estrategias de afrontamiento, los cuales van a ser correlacionados y explicados en este apartado.

Sobre la edad encontramos que la mayoría tiene una edad entre 20 a 22 años con un 41%, seguido los participantes de 17 a 19 años con un 31%, un 20% en el rango de 23 a 25 años, mientras que un 6% en el rango de 26 a 28 y un 2% en el rango de 29 a 32 años (Gráfico 1).

Gráfico 1  
Edad de los participantes.

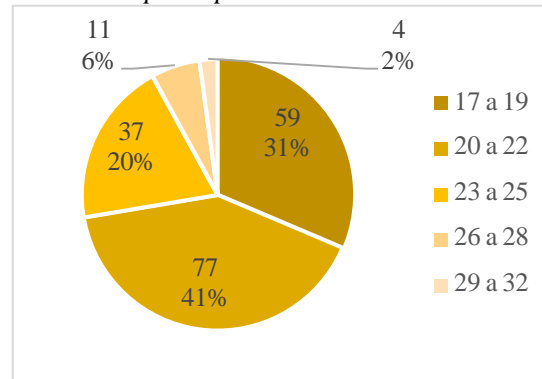


Gráfico 1. Elaboración propia.

El nivel de estudios de los participantes fue en su mayoría de personas con un Tercer nivel de estudios con un 70%, mientras que un 27% corresponde a un nivel de Secundaria y un 3% con un Cuarto nivel de estudios, existe ausencia de personas que tengan un nivel bajo de estudios como ningún tipo de estudio (Gráfico 2).

Gráfico 2  
Estudios de los participantes.

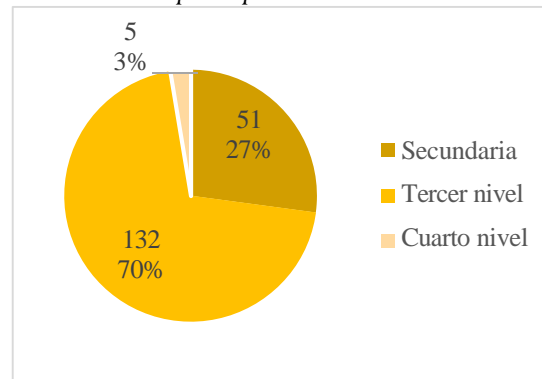


Gráfico 2. Elaboración propia.

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

La variable Sexo está constituida por un 63% de Mujeres y un 37% Hombres lo cual denota que existe una mayoría entre los participantes en el cual las mujeres predominan más que hombres entre los 188 participantes que desearon ser parte de la investigación (Gráfico 3).

Gráfico 3  
Sexo de los participantes.

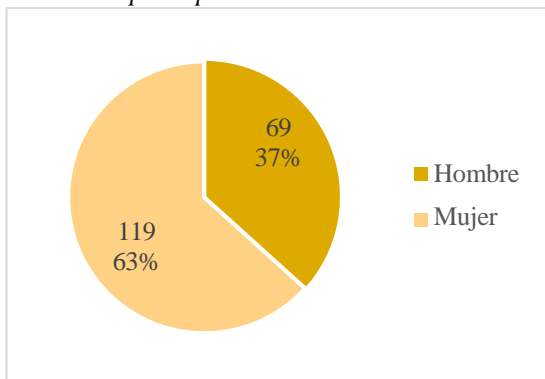


Gráfico 3. Elaboración propia.

Sobre la orientación sexual podemos decir que existe una mayoría de participantes heterosexuales con un porcentaje del 87% el cual es alto, mientras que encontramos una minoría del 11% que hace referencia a los participantes bisexuales y un grupo más reducido del 2% que hace referencia a los participantes de orientación sexual homosexual (Gráfico 4).

Gráfico 4  
Orientación sexual de los participantes.

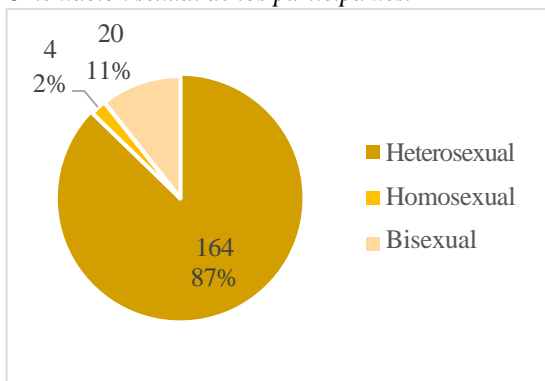


Gráfico 4. Elaboración propia.

Existe una mayoría que percibe a su pareja como una pareja estable con un 92% mientras que el 8% tiene la percepción de una pareja ocasional entre sus parejas.

Gráfico 5  
Estado de pareja de los participantes.

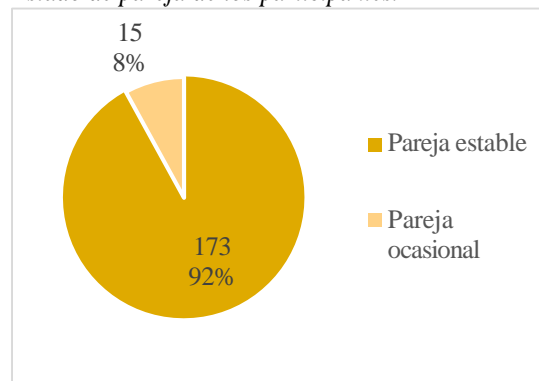


Gráfico 5. Elaboración propia.

La mayoría de los participantes han mantenido una relación durante un año que hace referencia a un 44%, seguido tenemos las relaciones de dos años con un 23%, luego personas que recién tenían una relación o que llevaban menos de un año con un 15%, luego personas que llevaban tres años con un 7%, el 4% a las 7 personas que llevaban 5 años, un 3% a las 6 personas que llevaban 4 años, un 2% a las personas que llevaban 6 años y un 2% a las personas que llevaban 7, 8 y 9 años (Gráfico 6).

Gráfico 6  
Tiempo en pareja de los participantes.

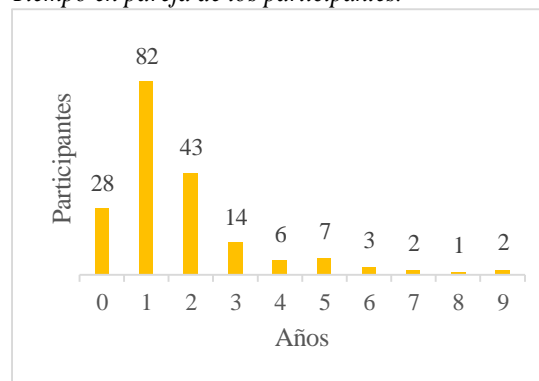


Gráfico 6. Elaboración propia.

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

Respondiendo al objetivo general “Explicar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito” tenemos tres dimensiones de la escala de inteligencia emocional TMMS-24 y cuatro dimensiones sobre la escala de estrategias de afrontamiento COPE-28.

Como podemos observar en la tabla 3 existe una relación significativa en el nivel 0.040 con la atención a las emociones y la claridad emocional por lo que la atención a las emociones podría generar una claridad emocional y a su vez la claridad emocional una buena atención, la atención a las emociones tiene una relación significativa de 0.012 con el afrontamiento de apoyo social por lo que la atención puede verse potenciada por el apoyo de las personas de confianza o el apoyo puede generar atención a las emociones.

Sobre la claridad emocional tenemos una correlación muy significativa en un nivel de 0.000 con la reparación emocional por lo que si la persona tiene una buena claridad tendrá una buena reparación con un coeficiente de 0.352, así mismo una correlación muy significativa en el mismo nivel con la claridad emocional y el afrontamiento cognitivo con un coeficiente de 0.270, se puede decir que la claridad emocional ayuda significativamente con las estrategias de afrontamiento cognitivo, finalmente una correlación inversamente proporcional muy significativa con el bloqueo del afrontamiento en el nivel 0.007 con un coeficiente de -0.195, esto quiere decir que entre mejor claridad emocional menor bloqueo emocional y viceversa.

La reparación emocional, aparte de las correlaciones ya mencionadas se correlaciona de manera muy significativa con el afrontamiento cognitivo en el nivel 0.000 con un coeficiente de 0.407 este es uno de los más altos por lo que la reparación emocional se asocia con las estrategias de afrontamiento cognitivo y por ello un nivel alto de reparación emocional da como resultado un buen nivel de afrontamiento cognitivo, este se asocia de manera muy significativa con el afrontamiento espiritual con un nivel de 0.001 y un coeficiente de 0.246 por lo que la reparación puede generar un afrontamiento espiritual.

El afrontamiento cognitivo abarca 4 estrategias de afrontamiento, el Afrontamiento activo, Planificación, Reevaluación positiva y Aceptación, se correlaciona con el afrontamiento espiritual el cual consta de la estrategia religión en un nivel de 0.004 y un coeficiente de 0.209 lo cual si es significativo, en este caso la parte espiritual permite tener un buen afrontamiento cognitivo.

Por último el afrontamiento de apoyo social abarca 3 estrategias de afrontamiento, Apoyo emocional, Apoyo social y Desahogo, se relaciona de manera significativa con el bloqueo del afrontamiento el cual conforma de 6 estrategias de afrontamiento, Negación, Humor, Autodistracción, Autoinculpción, Desconexión y Uso de sustancias, en el nivel 0.036 con un coeficiente de 0.153 lo cual permite hipotetizar que quizá el bloqueo del afrontamiento se genera por el apoyo social debido a algunos factores desconocidos y la correlación mencionada en la atención de las emociones.

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

Tabla 3.

*Correlaciones entre las dimensiones de Inteligencia Emocional y las dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento*

Correlaciones		Claridad (IE)	Reparación (IE)	Cognitivo (EA)	Apoyo social (EA)	Bloqueo (EA)	Espiritual (EA)
Atención (IE)	Coeficiente	<b>,150*</b>	,058	,099	<b>,183*</b>	,003	,055
	Significancia	,040	,431	,178	,012	,964	,456
Claridad (IE)	Coeficiente		<b>,352**</b>	<b>,270**</b>	,098	<b>-,228**</b>	,080
	Significancia		,000	,000	,182	,002	,273
Reparación (IE)	Coeficiente			<b>,407**</b>	-,084	-,027	<b>,246**</b>
	Significancia			,000	,253	,709	,001
Cognitivo (EA)	Coeficiente				-,021	,078	<b>,209**</b>
	Significancia				,777	,285	,004
Apoyo social (EA)	Coeficiente					<b>,151*</b>	,006
	Significancia					,038	,934
Bloqueo (EA)	Coeficiente						,084
	Significancia						,252

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

\*\*.. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

*Nota.* Elaboración propia.

Sobre el TMMS-24 el cual es una escala sobre inteligencia emocional, el TMMS-24 considera tres factores que se determinan como atención emocional, claridad emocional y reparación emocional, en teoría cada una predispone a la siguiente, finalmente se interpretan en niveles altos, medios y bajos.

Respondiendo el primer objetivo específico “Describir los niveles de inteligencia emocional en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito” el primer factor llamado atención a las emociones se divide en tres interpretaciones, las cuales se pueden observar que un poco más de la mitad tiene una adecuada atención a las emociones el cual es el 59% de los entrevistados, luego

una poca atención a las emociones con un 26% y un 15% haciendo referencia a una demasiada atención, estos dos se consideran preocupantes y se asocian con algunos problemas (Ver gráfico 7).

Gráfico 7  
*Atención a las emociones de los participantes.*

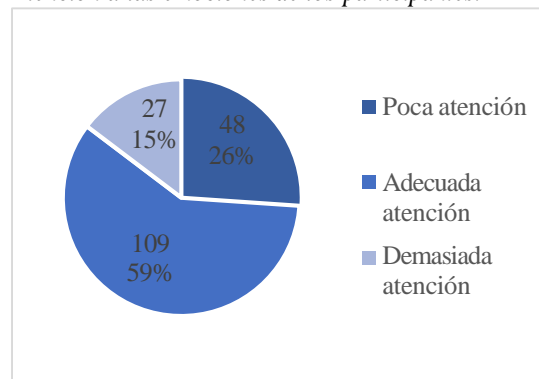


Gráfico 7. Elaboración propia.

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

Sobre la claridad emocional tenemos que el 53% tiene poca claridad emocional, el 36% tiene una adecuada claridad emocional y el 11% una excelente claridad emocional. La claridad es saber lo que la persona siente y se asocia con la atención de las emociones (Ver gráfico 8).

Gráfico 8

Claridad emocional de los participantes.

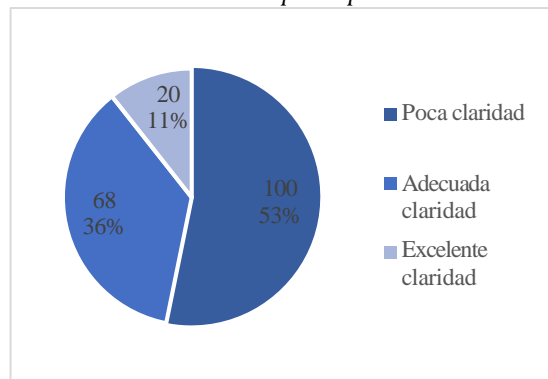


Gráfico 8. Elaboración propia.

La reparación emocional se asocia a las estrategias de afrontamiento y encontramos que existe un 45% de los participantes con una Adecuada reparación, un 43% de participantes con una Poca reparación, y un 12% de los participantes tienen una excelente reparación. La reparación ayuda a generar buenas estrategias de afrontamiento (Ver gráfico 9).

Gráfico 9

Reparación emocional de los participantes.

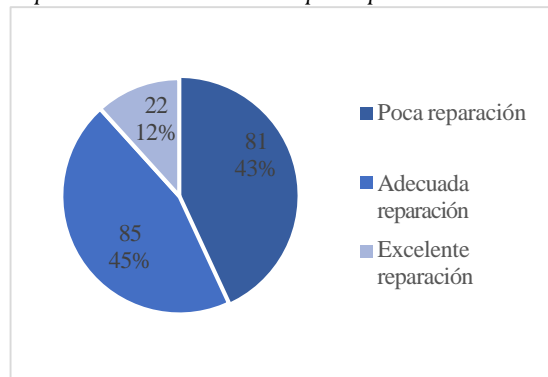


Gráfico 9. Elaboración propia.

Tabla 4.

Frecuencias de las Estrategias de Afrontamiento y el estudio actual.

COPE-28	Media	DE
Aceptación	4,19	1,29
Afrontamiento activo	4,11	1,22
Autodistracción	3,97	1,49
Planificación	3,82	1,29
Humor	3,39	1,86
Reevaluación positiva	3,35	1,44
Autoinculpación	3,29	1,72
Apoyo emocional	3,04	1,78
Apoyo social	2,97	1,68
Desahogo	2,62	1,40
Religión	2,00	1,89
Desconexión	1,96	1,49
Negación	1,90	1,68
Uso de sustancias	1,07	1,65

Nota. Elaboración propia.

Respondiendo el segundo objetivo específico “Clasificar las estrategias de afrontamiento más usadas en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito” las estrategias más usadas son de Aceptación con una media de 4.19, una desviación estándar de 1.29 donde la mayoría se encuentra en 6 siendo muy alto y 3 lo cual es un nivel medio, el Afrontamiento se encuentra en segundo lugar con una 4.11 y una D.E. de 1.22, y la autodistracción con una media de 3.97, una D.E. de 1.49 poniendo a estas dos estrategias con niveles de 5 siendo altos y 3 siendo moderados. Por otro lado los más bajos son uso de sustancias donde tiene una media de 1,07 y un D.E. de 1.65, la desconexión tiene una media de 1.96 y un D.E. de 1.49, las personas se encuentran entre el 3 siendo medio y 0 de nulo, por otro lado la media de Negación es de 1.90, y una

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

D.E. de 1.68, poniendo a la mayoría de la muestra entre 4 siendo medio alto y 0 de nulo (Tabla 4).

Explicando sobre el COPE-28 tenemos 14 estrategias de afrontamiento en la cual la más usada es la aceptación, esta es la estrategia dirigida a aceptar los hechos del problema, en sí afrontar las situaciones de frente, se observa que la mayoría, en este caso el 73% como una estrategia usual lo cual es bueno para afrontar cualquier problema, un 16% como una estrategia frecuente, mientras que por otro lado el 10% lo tienen como una estrategia baja y solo una persona lo considera como una estrategia nula, referente al 1%, lo contrario de esta estrategia es la negación la cual veremos más adelante (Ver gráfico 10).

Gráfico 10

*Aceptación de los participantes.*

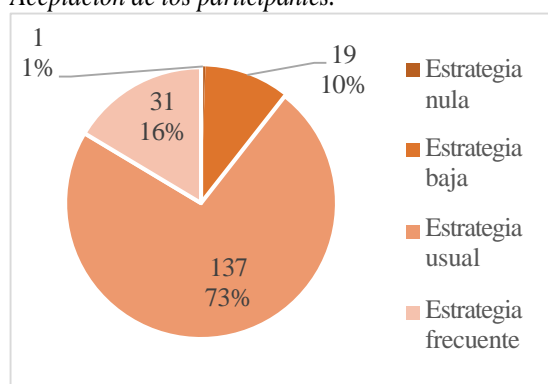


Gráfico 10. Elaboración propia.

La segunda más usada es el afrontamiento activo en el que el 75% de los participantes lo tienen como una estrategia usual, el 13% hace referencia a una estrategia frecuente, mientras que un 12% a una estrategia baja y como estrategia nula ningún participante, esta estrategia hace referencia a las acciones que toma la persona para enfrentar una situación o un problema. Esta se asocia con la planificación (Ver Gráfico 11).

Gráfico 11

*Afrontamiento activo de los participantes.*

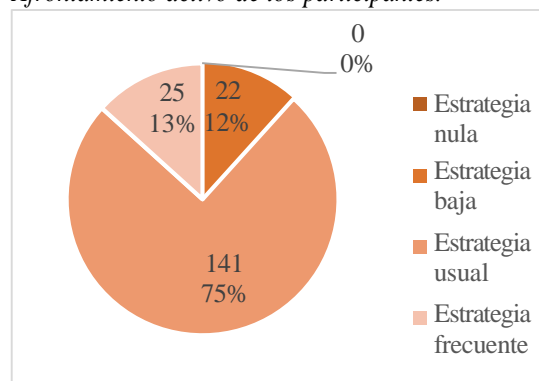


Gráfico 11. Elaboración propia.

La autodistracción es la tercera estrategia más usada, esta estrategia se evidencia en acciones que la persona toma para no pensar en él, la mayoría con un 66% lo hace de manera usual y es importante tener en cuenta al problema, un 18% lo hace frecuentemente y por otro lado un 14% lo hace pocas veces y un 2% no lo hace (Ver gráfico 12).

Gráfico 12

*Autodistracción de los participantes.*

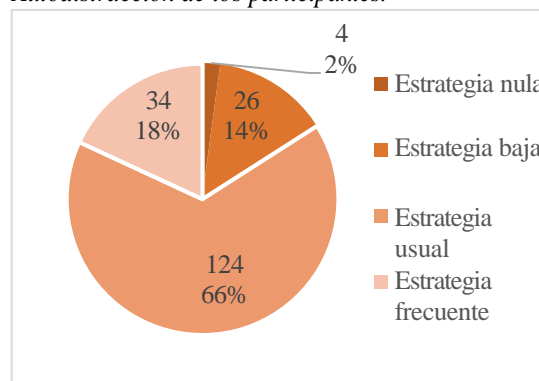


Gráfico 12. Elaboración propia.

La planificación la cual es generar ideas o soluciones alternativas para poder llegar a una solución, se asocia con la terapia de resolución de problemas la mayoría de las personas planifican estas soluciones de una manera usual con un 76% de los participantes, un 14% con una estrategia

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

baja, un 8% con una estrategia frecuente, mientras que el 2% lo tiene como una estrategia nula por lo que se debe tener en cuenta esa minoría (Ver gráfico 13)

Gráfico 13

Planificación de los participantes.

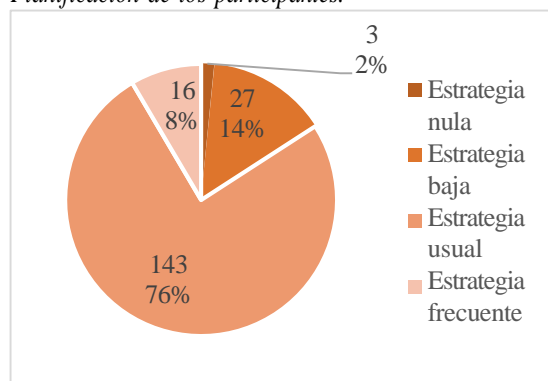


Gráfico 13. Elaboración propia.

El humor es la estrategia que cambia el sentido emocional de la situación, generalmente por una positiva, y trata de evitar el sufrimiento o dolor, los participantes lo hacen de manera usual con un 48%, un 26% lo hace de manera baja, por los extremos tenemos un 18% que lo hace de manera frecuente y por otro lado un 8% que no lo hace. (Ver gráfico 14)

Gráfico 14

Humor de los participantes.

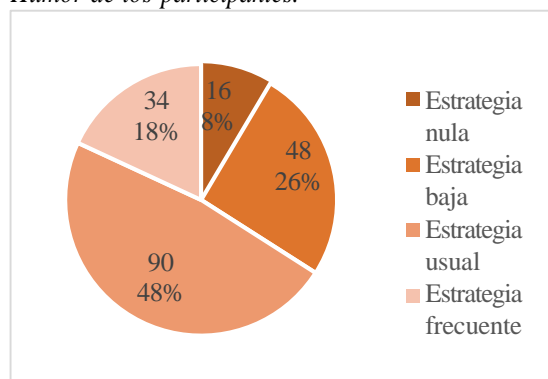


Gráfico 14. Elaboración propia.

La reevaluación positiva es cambiar el sentido de la situación por una positiva, es

ver el lado positivo de un conflicto en el cual el 62% lo hace de manera usual, el 28% lo hacen pocas veces, el 8% lo hace de manera frecuente y por otro lado un 2% no lo hace (Ver gráfico 15).

Gráfico 15

Reevaluación positiva de los participantes.

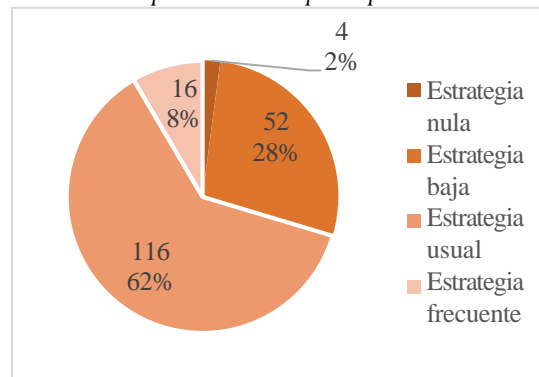


Gráfico 15. Elaboración propia.

La autoinculpación es considerar que las situaciones son por culpa propia, debida a diferentes factores, es importante tener en cuenta que no todas las situaciones son iguales y que pueden ser problemas espontáneos, el 49% de los participantes realiza la autoinculpación de manera usual, por otro lado el 31% lo hace de manera baja y los extremos como un uso frecuente es del 14% de los participantes y por otro lado el 6% no lo hacen (Ver gráfico 16).

Gráfico 16

Autoinculpación de los participantes.

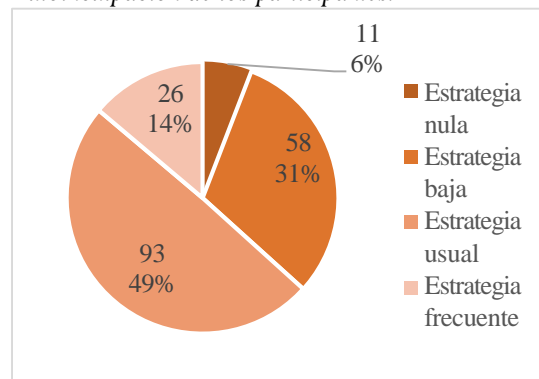


Gráfico 16. Elaboración propia.

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

El apoyo emocional se asocia a la ayuda con las emociones, como mayoría tenemos que el 51% de los participantes usa el apoyo emocional usualmente, mientras que el 26% lo usa de manera baja y existe un 12% que no lo usa en ningún momento, por otro lado tenemos que un 11% lo hace frecuentemente (Ver gráfico 17).

Gráfico 17

Apoyo emocional de los participantes.

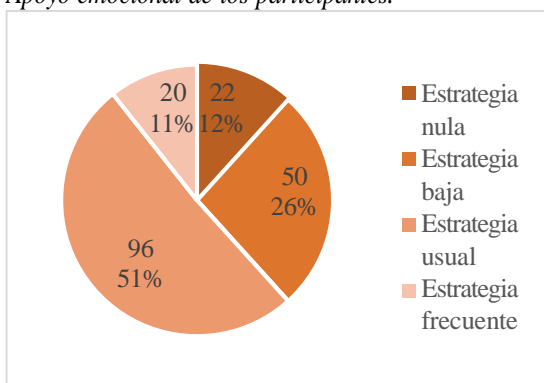


Gráfico 17. Elaboración propia.

Por otro lado tenemos el apoyo social que hace referencia al apoyo que se recibe de otras personas como acompañamiento, consejo o la opinión en el tema, se encuentra un nivel de estrategia usual en el 45% de los participantes, una estrategia baja en el 38%, un 10% lo tienen como estrategia frecuente y un 7% lo tienen como una estrategia nula.

Gráfico 18

Apoyo social de los participantes.

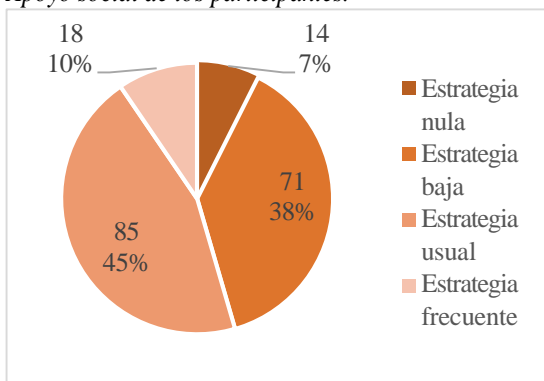


Gráfico 18. Elaboración propia.

El desahogo es el aumento de la conciencia sobre un malestar y la expresión emocional de alguna situación, el 49% lo hace de manera usual, mientras que el 42% de los participantes lo hacen de manera baja, en los extremos tenemos un 7% referente a un uso nulo y un 2% como frecuente. (Ver gráfico 19)

Gráfico 19

Desahogo de los participantes.

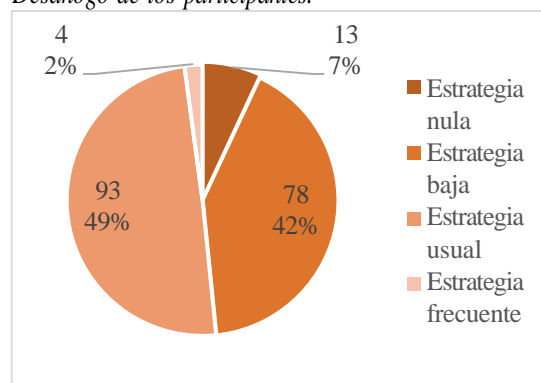


Gráfico 19. Elaboración propia.

La religión es considerada una estrategia de afrontamiento y el 40% de los participantes usa esta estrategia de manera baja, mientras que el 27% no lo usa debido a que puntuaron con una estrategia nula, por otro lado un 24% lo puntuó como una estrategia usual y solo un 9% como una estrategia frecuente (Ver gráfico 20).

Gráfico 20

Religión de los participantes.

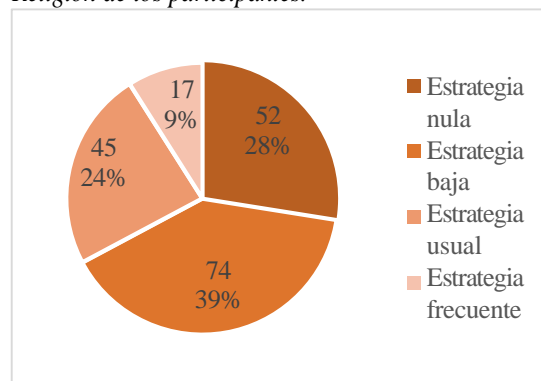


Gráfico 20. Elaboración propia.

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

La desconexión es la tercera menos usada y hace referencia a dejar atrás el problema y no hacer nada por solucionarlo, se asemeja a la autodistracción pero con mayor gravedad, un 48% lo hace de manera baja lo cual es positivo, pero por otro lado tenemos que un 29% lo hace de manera usual y llega a ser preocupante debido a que se puede generar un mayor problema, en los extremos encontramos que un 22% no lo hace y por otro lado un 1% lo hace frecuentemente (Ver gráfico 21).

Gráfico 21  
Desconexión de los participantes.

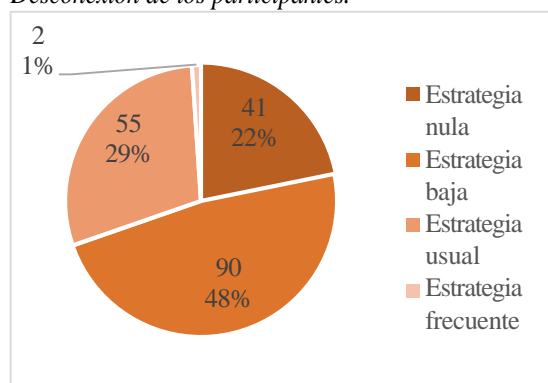


Gráfico 21. Elaboración propia.

La negación es la segunda menos usada y como se mencionó anteriormente es lo contrario a la aceptación y este se asocia con querer olvidar lo pasado, este puede causar problemas para afrontar el problema y generar otros, un 36% lo tiene como una estrategia baja, un 30% como una estrategia usual lo cual si lo suelen hacer, otro 30% como una estrategia nula, lo cual no lo hacen para nada y un 4% lo hace frecuentemente, hay que tener en cuenta a este porcentaje ya que prefieren hacer esto conscientemente en los problemas, a su vez con los que lo hacen usualmente pero también puede depender ya que pueden pasar por algún problema que no tenga solución (Ver gráfico 22).

Gráfico 22  
Negación de los participantes.

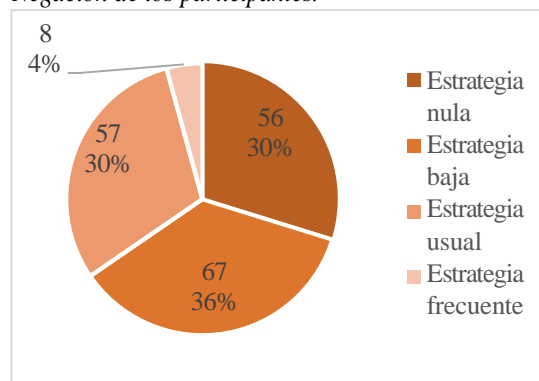


Gráfico 22. Elaboración propia.

Finalmente el uso de sustancias como la estrategia menos usada, esta estrategia puede llegar a crear un abuso, prácticamente es refugiarse en las sustancias ya que estas pueden alejar el problema pero es de manera temporal, el 61% de los participantes lo tiene como una estrategia nula, luego un 24% en un nivel bajo, el 11% lo hace usualmente y un 4% lo hace frecuentemente (Ver gráfico 23).

Gráfico 23  
Uso de sustancias de los participantes.

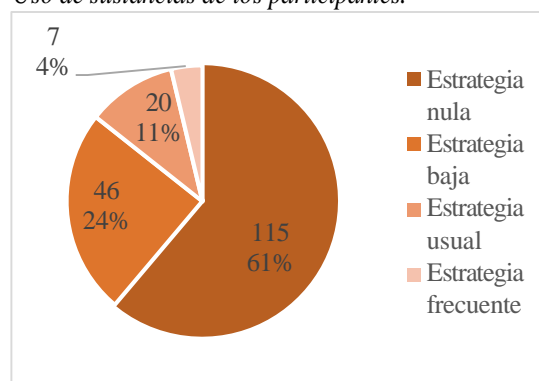


Gráfico 23. Elaboración propia.

Respondiendo el último objetivo “Relacionar las estrategias de afrontamiento con datos sociodemográficos como la edad, el nivel de estudios, el sexo, la orientación sexual, el tiempo que llevan y el hecho de tener una pareja estable en adultos que se

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito” obtuvimos una correlación muy significativa en la tabla 5 entre la edad y la dimensión de la estrategia de afrontamiento espiritual en el nivel 0.005 y un coeficiente de 0.204 por lo que podemos decir que a mayor edad más uso de la estrategia espiritual para afrontar ciertos problemas en la muestra.

Por otro lado tenemos una relación significativa en el nivel 0.043 con un coeficiente de 0.148 con el sexo en el cual las mujeres tienen un mayor uso de las estrategias de apoyo social y los hombres en un nivel más bajo

Tabla 5.

*Correlaciones entre los datos sociodemográficos y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento*

Correlaciones		Apoyo			
		Cognitivo	social	Bloqueo	Espiritual
Edad	Coefficiente	,079	-,036	-,060	<b>,204**</b>
	Significancia	,283	,623	,416	,005
Sexo	Coefficiente	-,114	<b>,148*</b>	,023	-,027
	Significancia	,120	,043	,755	,717

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).  
 \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

*Nota.* Elaboración propia

#### 4. DISCUSIÓN.

Según varios estudios la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento tienen correlaciones significativas como en el caso de Corral (2015) en el cual se encuentran la Claridad emocional y la estrategia Afrontamiento activo con una relación significativa de 0.05 con un 0.32 de coeficiente, la Reevaluación positiva con una relación muy significativa en 0.01 y un coeficiente de 0.36, a su vez el Desahogo es una relación muy significativa en 0.01 con un coeficiente de 0.42, igualmente el Apoyo social con un coeficiente de 0.36 siendo muy significativo.

Mientras que los niveles obtenidos en la investigación se asemejan debido a que la Claridad se correlaciona en el nivel 0.00, pero tiene un coeficiente de 0.27 con las

estrategias Cognitivas, las cuales son la Planificación, Afrontamiento activo, Reevaluación positiva y Aceptación las cuales abarca el otro estudio, la dimensión Apoyo social no obtuvo correlación significativa, pero si una correlación inversamente proporcional con el Bloqueo del afrontamiento. Por otra parte en el estudio de Corral (2015) no se encontró relación con la Atención emocional y la Reparación emocional, mientras que en este estudio se obtuvo relación con las estrategias de la dimensión Cognitiva y la dimensión Espiritual. A su vez se relaciona la Claridad con la Reparación en un nivel 0.05 con un coeficiente 0.25 mientras que en el estudio actual la correlación es de 0.35 y una significancia de 0.00.

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

Los niveles de inteligencia emocional en el estudio de parejas privadas de la libertad en Ecuador de Mantilla et al. (2021), fue una adecuada atención en el 51% luego una demasiada atención con un 34% y poca atención con un 15%, mientras que en el estudio actual se parecen debido a que tiene una adecuada atención a las emociones en un 59%, luego una poca atención a las emociones con un 26% y un 15% haciendo referencia a una demasiada atención por lo que aquí se ve una diferencia ya que entre poca atención y demasiada atención varía.

La Claridad obtenida en el estudio de Mantilla et al. (2021), tiene un nivel adecuado en el 46% de la muestra, luego poca claridad con un 30% y excelente claridad con un 24%, por otro lado en la investigación actual tenemos que el 53% tiene poca claridad emocional, el 36% tiene una adecuada claridad emocional y el 11% una excelente claridad emocional. Los datos se diferencian, quizá se deba a los datos sociodemográficos.

Los niveles de Reparación en Mantilla et al. (2021), empieza con la mitad de la muestra teniendo una adecuada reparación con el 50%, el 36% hacer referencia a una excelente reparación y el 14% corresponde a poca reparación. En la investigación actual la mayoría corresponde al 45% con una adecuada reparación, un 43% con un poco reparación y un 12% tiene una excelente reparación. Hay que tomar en cuenta que el promedio de edad se encuentra entre los 31 y 40 años, luego de 21 a 30 y considerar que son personas privadas de la libertad y esto puede influir en los resultados.

Sobre los niveles de estrategias de afrontamiento tenemos niveles basados en

frecuencias del trabajo de Cabrera (2023) nos muestra que la mayor estrategia usada es el Afrontamiento activo con una media de 3.72 y una desviación estándar de 1.48, esto quiere decir que se pueden encontrar entre 2 y 5 denotando niveles medios bajos y altos en su frecuencia, la segunda estrategia más usada es la de aceptación con una media de 3.72 y una desviación estándar de 1.35, dejando un rango entre 2 y 5, al igual que la primera estrategia son niveles medios bajos y altos, hay que tomar en consideración que las puntuaciones varían de 0 como mínimo y 6 como máximo, finalmente la planificación es otra estrategia con una media de 3.63 y una desviación estándar de 1.53, a su vez se encuentran entre 2 y 5, con interpretaciones de medias bajas y altas. Por otro lado en el actual estudio se muestra que la aceptación es la estrategia más usada con una media de 4.19 y con una desviación estándar de 1.29 por lo que se pueden encontrar entre puntuaciones de 3 y 6 denotando niveles medios y muy altos, en segundo lugar está el afrontamiento al igual que el otro estudio se obtuvo una media más alta, con un valor de 4.11 y una desviación estándar de 1.22, como rango se encuentran entre 3 y 5, esto quiere decir niveles medios y altos, finalmente tenemos la planificación con una media de 3.82 y una desviación estándar de 1.29, dando como resultado un posible rango de 3 a 5, interpretado como medio y alto.

### 5. CONCLUSIONES.

Es así que las correlaciones han sido muy significativas y significativas, con un nivel medio de correlación como la Reparación emocional entre el Afrontamiento cognitivo, en un nivel bajo de correlación Claridad emocional entre Afrontamiento

## **Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito**

cognitivo, Reparación emocional entre Afrontamiento espiritual directamente proporcional y Claridad emocional con Bloqueo emocional siendo una correlación inversamente proporcional de nivel bajo, siendo estas muy significativas y la Atención a las emociones entre Afrontamiento de apoyo social, lo cual es significativo y directamente proporcional. Estas se relacionan con otros estudios con variables sociodemográficas parecidas.

La Atención a las emociones en su mayoría es adecuada para los encuestados y límites de poca atención y demasiada atención, Claridad donde su mayoría de los encuestados tienen un poco claridad y es importante tener en cuenta, luego un tercio tiene una adecuada claridad y una minoría una excelente claridad, por otro lado tenemos una adecuada reparación con casi la mitad de la muestra y cerca de esta se encuentra la poca reparación, finalmente una minoría correspondiente a una excelente reparación. A su vez los estudios comparados se relacionan en la atención emocional de las personas privadas de la libertad que están en una relación de pareja, y también se diferencian como en la claridad emocional, finalmente la reparación se asemeja en que la mitad o menos tienen una adecuada reparación mientras que en el estudio actual el 43% tiene una poca reparación, quizá debida a rangos de edad diferentes u otros factores.

La Aceptación es la estrategia más usada entre niveles medios y muy altos mientras que las estrategias de Afrontamiento activo, Autodistracción y Planificación son las 3 más usadas seguidas de la aceptación siendo niveles medios y altos, estos tienen una

frecuencia parecida con otro estudio ya que la Aceptación, el Afrontamiento activo y la Planificación son las más usadas y está relacionado con la muestra debido a que la mayoría son estudiantes del área de salud. Por otro lado también tienen similitud en las estrategias más bajas.

Respondiendo al último objetivo las estrategias de afrontamiento que se correlacionan son el afrontamiento espiritual y la edad siendo muy significativo, coeficiente bajo y directamente proporcional, finalmente el afrontamiento de apoyo social entre el sexo siendo significativo, coeficiente bajo y directamente proporcional en esta muestra.

### **6. LIMITACIONES**

Como limitaciones se tiene en cuenta el número de palabras de los resultados y un poco del marco teórico debido a que no se pudo hacer tantos análisis como se deseaban.

Otros limitantes fueron la poca información en el contexto ecuatoriano, así sea con la validación de los instrumentos, como con las correlaciones que fueron difíciles de encontrar y correlaciones que no se han hecho como las estrategias de afrontamiento con datos sociodemográficos.

Existieron varias formas para analizar las estrategias de afrontamiento por dimensiones compuestas, por lo que el proceso de análisis se extendió un poco.

### **7. RECOMENDACIONES.**

Seguir con la investigación de Inteligencia emocional, en especial con las Estrategias de afrontamiento las cuales han sido poco exploradas y son continuación de varios

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

factores como traumas, estrés, personalidad, etc.

También considerar más datos sociodemográficos que puedan ser de relevancia e interés.

Considerar diversas formas de interpretar los datos, como puede ser por medidas de tendencia central y estadísticas.

Recomendaría usar estrategias para que las personas deseen participar por medio de la interacción con los demás y tomar iniciativa para seguir con el trabajo.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- American Psychological Association. (2010). Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta. [https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/Codigo\\_APA.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf)
- Armijo, I., Aspillaga, C., Bustos, C., Calderón, A., Cortés, C., Fossa, P., Melipillan, R., Sánchez, A. y Vivanco, A. (2021). Manual de Metodología de Investigación 2021. <https://psicologia.udd.cl/files/2021/04/Metodolog%C3%ADa-PsicologiaUDD-2-1.pdf>
- Babativa, C. (2017). Investigación cuantitativa. Fundación Universitaria del Área Andina. ISBN: 978-958-5459-00-7.
- Bonilla, D., Balseca, A. y Cárdenas, M. (2022). Inteligencia emocional, compromiso y autoeficacia académica. Análisis de mediación en universitarios ecuatorianos. Interdisciplinaria. 39(2), 249-254. <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.16>
- Cabrera, E. (2023). Sintomatología de ansiedad generalizada, estrategias de afrontamiento y resiliencia en el personal de salud de primer nivel de atención de la dirección distrital 10D02 Antonio-Ante-Otavalo-Salud, posterior al levantamiento de restricciones sanitarias por covid-19 en la población en general. <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13932/2/Pg%201417%20TRA%20BAJO%20GRADO.pdf>
- Castro, W., Chávez, A. y Arévalo, J. (2023). Inteligencia emocional: Asociación con las emociones negativas y desempeño laboral en personal docente universitario. Revista Electrónica Educare. 27(1), 1-17. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/14391>
- Corral, M. (2015). Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de Cruz Roja: Estudio preliminar para el diseño de acciones formativas. Universidad de Valencia. <https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2019/03/tesisestudiovoluntariadocruzroja.pdf>
- Cuamba, N. y Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psicumex. 10(2), 71-94. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=667871448004>

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

- Extremera, N., Fernández., P., Mestre, J. y Guil, R. Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 36(2), 209-228. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80536203.pdf>
- Fernández, E. y Jiménez, M. (2010). *Psicología de la emoción*. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Fundación TANDEM y PLURAL. (2023). Encuesta de Salud Mental Distrito Metropolitano de Quito 2023. Quito Ecuador. 22-40. <https://fundaciontandem.com/wp-content/uploads/2024/02/Encuesta-Distrital-Salud-Mental.pdf>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Bantam Books. 283.
- Goma, H. (2004). Terapia de pareja en el marco de la inteligencia emocional. *Revista de psicoterapia*. 15(60), 147-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1371055>
- González, F. (2005). ¿Qué es un paradigma? Análisis Teórico, Conceptual y Psicolingüístico del Término. *Investigación y Postgrado*. 20(1), 13-54. <https://www.redalyc.org/pdf/658/65820102.pdf>
- González, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*. 39(2), 2-15. <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/879/822>
- Guadarrama, R., Mendoza, V., Márquez, O., Veytia, M. y Padilla, I. (2018). Diferencias en la aplicación de estrategias de afrontamiento adolescente entre alumnos hombres y mujeres del nivel medio superior. *Interdisciplinaria*. 35(1), 205-216. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18058784012>
- Guillen, O., Sánchez, M. y Begazo, L. (2020). Pasos para elaborar una tesis de tipo correlacional. 1, 73-74. [https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19\\_c.pdf](https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19_c.pdf)
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 37(3), 1-3. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>
- Lacunza, A., Contini de Gonzales, E., Mejail, S., Caballero, S. y Lucero, G. (2022). Uso de redes virtuales en adolescentes de contextos vulnerables: comportamiento agresivo y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología*. 40(2), 739-766. <https://doi.org/10.18800/psico.202202.004>
- Mantilla, L., Mogollón, M. y Maya, J. (2021). Lazos maritales e inteligencia emocional en las PPLs, un estudio de caso en el Ecuador. *593 Digital Publisher*. 6(5-1), 68-81. [https://www.593dp.com/index.php/593\\_Digital\\_Publisher/article/view/547](https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/547)
- Mayer, J. (2003). La inteligencia emocional. Una breve Sinopsis. *Revista de Psicología y Educación*. 1(1), 32. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/4.pdf>

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

- Mota, C., Sánchez, C., Carreño, J. y Gómez, M. (2021). Los estilos de afrontamiento como predictores del duelo perinatal. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. 13(1), 50-58. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333469858003>
- Morán, C., Landero, R. y Gonzáles, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*. 9(2). 543-552. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/285/473>
- Muñoz, C. (2016) Inteligencia emocional: El secreto de una familia feliz. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007172.pdf>
- Muñoz, S., Sánchez, R., Rosales, C. y Enríquez, D. (2022). Situaciones estresantes y estrategias de afrontamiento en comunidad LGB. *Psicogente*. 25(47), 1-17. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4555>.
- Ochoa, J. y Yunkor, Y. (2021). El estudio descriptivo en la investigación científica. *ACTA JURÍDICA PERUANA*, 2(2). <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/224>
- Otero, A. (2018). Enfoques de Investigación. Métodos para el diseño del proyecto de investigación. [https://www.researchgate.net/publication/326905435\\_ENFOQUES\\_DE\\_INVESTIGACION#pf3](https://www.researchgate.net/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION#pf3)
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés: ¿Qué es el estrés? [https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad\\_source=1&gclid=EAIaIQobChMIInJbkkY2jiQMvz6NaBR09 BxSEAAAYASAAEgJuu D BwE](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIInJbkkY2jiQMvz6NaBR09 BxSEAAAYASAAEgJuu D BwE)
- Ortega, N., Dávalos, M., Rivera, A. y Guajardo, J. (2019). Inteligencia Emocional, Felicidad y Enojo, en Relación a la Violencia Psicológica en el Noviazgo de Jóvenes Universitarios. *European Scientific Journal*. 15(28), 166-182. <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/12474>
- Psience-Psicología aplicada a la salud. (2022). Componentes, tipos y fases del amor. *Psience.es*. <https://psience.es/wp-content/uploads/2022/10/Documento.-Componentes-tipos-y-fases-del-amor-Sternberg.pdf>
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av.Psicol*. 23(1), 1-9. [https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_1/Carlos\\_Ramos.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf)
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*. 9(3), 1-5. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Reyes, V., Collazo, A., De la Roca, J. y Alcázar, R. (2020). La relación entre las emociones y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante la reprobación. *Psicogente*. 23(44), 1-20. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3659/4429>
- Rico, C. (2002). La inteligencia emocional en el trabajo. De Hendrie Weisinger. *Revista Facultad de Ciencias Económicas: Investigación y Reflexión*. 10(2), 101-104. <https://www.redalyc.org/pdf/909/90910213.pdf>

## Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito

- Ruiz, L., Marín, M. y Martínez, R. (2021). La Inteligencia Emocional y Las Estrategias de Afrontamiento de las Mujeres Desplazadas Víctimas del Conflicto Armado. Anuario de Psicología Jurídica. 32(1), 87-93. <https://doi.org/10.5093/apj2021a24>
- Serrano, G. y Carreño, M. (1993). La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico. Psicothema. 5(1), 151-167. <https://www.psicothema.com/pdf/1135.pdf>
- Silva, C., Andrade, C., Juárez, A. y González, K. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. Psicumex. 12(1), 1-25. <https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/416>
- Suarez, V. (2017). Inteligencia emocional y relaciones amorosas en la adolescencia. Universidad de Vigo. [https://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/808/Inteligencia\\_emocional\\_y\\_relaciones\\_amorosas.pdf?sequence=1](https://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/808/Inteligencia_emocional_y_relaciones_amorosas.pdf?sequence=1)
- Taramuel, J. y Zapata, V. 2017. Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. Revista publicando. 11(1), 162-181. ISSN 1390-9304
- Tituaña, K. (2022). Inteligencia emocional (Salovey y Mayer) y aprendizaje social en estudiantes universitarios. Non Verba Revista Científica.12(2), 16-29. <https://revistas.ecotec.edu.ec/index.php/rnv/article/view/654/447>
- Yáñez, S. y Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. Acción Psicológica. 8(2), 67-85. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030766006.pdf>
- Zambrano, L., Herrera, J. y Cruz, K. (2023). Fases de la investigación. El problema de la investigación. Mawil. Ecuador. <https://mawil.us/repositorio/index.php/academico/catalog/book/51>
- Zumaeta, R., Aguirre, J., Talavera, J. y Palomino, J. (2023). Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud. Revista de la Facultad de Medicina Humana. 23(3), 46-56. <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/5659/9434>

# **Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en adultos que se encuentran en relaciones de pareja en la ciudad de Quito**

## **AGRADECIMIENTOS.**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi pareja, Connie, por acompañarme en todos los momentos, por escucharme cuando sentía la necesidad de explicar algo y por ser mi mayor apoyo emocional.

A mi hermana menor, Valentina, a mi papá, Alex, y a mi mamá, Verónica, gracias por su constante apoyo, por estar siempre pendientes de mis avances y por el esfuerzo que hicimos juntos para superar los retos económicos que enfrentamos. A mi familia en general, quienes con su amor y dedicación me motivaron a seguir adelante, no tengo palabras suficientes para agradecerles.

A mis profesores, quienes me guiaron tanto teórica como metodológicamente. Especialmente agradezco a mi tutor, Andrés, y a profesores como Luis, Carlos, Jonathan, Steven, Soledad y Paulina, por compartir su conocimiento y orientarme en este camino académico.

A mis amigos Freddy y Juliana, quienes fueron compañeros valiosos durante este proceso de tesis, apoyándonos mutuamente en cada etapa. A Alex, por estar siempre dispuesto a ayudarme y mantenerme enfocado con sus consultas, y a todas las personas con las que compartí este semestre, gracias por ser parte de este proceso.

Finalmente, quiero expresar mi gratitud a quienes participaron en esta investigación, pues sin su colaboración este trabajo no habría sido posible.

## **DEDICATORIA.**

Dedico esta obra a mis padres ya que sin su apoyo esto no hubiera sido posible, a mi pareja Connie la cual me ha ayudado bastante en momentos difíciles y a mi familia que estaba pendiente de mi crecimiento profesional conjunto de su apoyo social y emocional, espero que el trabajo sea de interés en general.

## **ANEXOS.**

# Escalas sobre comportamiento humano

\* Obligatoria

## Consentimiento informado

Por favor leer detenidamente y procure responder todo

El presente estudio tiene por objetivo evaluar algunos aspectos vinculados con la conducta, emociones y sentimientos. Buscamos entender que relación guardan ciertas maneras de sentir y actuar, para lo cual solicitamos su colaboración respondiendo la siguiente encuesta.

Cabe destacar que si decide participar en este estudio:

1. Todas sus respuestas serán tratadas anónimamente.
2. Sus respuestas serán trabajadas de modo confidencial, protegiendo en todo momento la privacidad de éstas y sólo el investigador responsable tendrá acceso final a éstas.
3. Si usted lo desea, puede dejar de responder en cualquier momento las preguntas de esta encuesta sin ningún tipo de consecuencia asociado a esto, solicitando la eliminación inmediata de sus respuestas escribiendo al correo electrónico que aparece más abajo.
4. Es importante que sepa que no existe ningún riesgo asociado a su salud por participar en este estudio. Si usted tiene cualquier pregunta y/o consulta sobre los objetivos de este estudio o sobre cualquier otro aspecto, puede escribir al siguiente correo: [alkbaquero75@gmail.com](mailto:alkbaquero75@gmail.com). Su mensaje será contestado de lunes a viernes de 10.00 am a 18.00 pm.
5. La encuesta tiene una duración estimada de 20 minutos. \*

Sí

No

Edad (solo numeros) \*

Estudios \*

Ninguno

Primaria

Secundaria

Tercer nivel

Cuarto nivel

Sexo \*

Hombre

Mujer

Orientación sexual \*

Heterosexual

Homosexual

Bisexual

Tiempo en pareja (numero en años) \*

Estado civil \*

Pareja ocasional

Pareja estable

Codigo de pareja \*

## Trait Meta-Mood Scale TMMS-24

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas.

Señale la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta. \*

	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Presto mucha atención a los sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en mi estado de ánimo constantemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A menudo pienso en mis sentimientos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presto mucha atención a cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo claros mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frecuentement e puedo definir mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Señale la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta. \*

	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Casi siempre sé cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siempre puedo decir cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Señale la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta. \*

	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando estoy enfadado intento que se me pase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## COPE-28

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras.

Escoja la respuesta que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello. \*

	No lo hago	Lo hago un poco	Lo hago moderadamente	Lo hago mucho
Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acepto la realidad de lo que ha sucedido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me digo a mí mismo "esto no es real"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Escoja la respuesta que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello. \*

	No lo hago	Lo hago un poco	Lo hago moderadamente	Lo hago mucho
Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hago bromas sobre ello	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me critico a mí mismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consigo apoyo emocional de otros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Escoga la respuesta que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello. \*

	No lo hago	Lo hago un poco	Lo hago moderadamente	Lo hago mucho
Renuncio a intentar ocuparme de ello	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me niego a creer que haya sucedido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Escoga la respuesta que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello. \*

	No lo hago	Lo hago un poco	Lo hago moderadamente	Lo hago mucho
Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me río de la situación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rezo o medito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Escoga la respuesta que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello. \*

	No lo hago	Lo hago un poco	Lo hago moderadamente	Lo hago mucho
Aprendo a vivir con ello.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Expreso mis sentimientos negativos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Renuncio al intento de hacer frente al problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario.