



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



**LA GESTIÓN DE EMOCIONES FRENTE AL COVID - 19 EN LOS
ALUMNOS DEL IESPPA EN EL 2021**

TESIS

PRESENTADA POR:

ANA PILAR CHAMBILLA LUJANO

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PUNO – PERÚ

2022



DEDICATORIA

A Dios, quien guía mis pasos, en el camino de mi desarrollo profesional; fortalecimiento de mis capacidades académicas, emocionales y empáticas.

A mi familia, cuyos integrantes, supieron motivarme para alcanzar mis logros en el plano profesional y laboral.

A todas las personas quienes coadyuvaron en el desarrollo de mi formación profesional y quienes se preocuparon por mi ascenso en el plano laboral.

Ana Pilar Chambilla Lujano



AGRADECIMIENTOS

- *A la Universidad Nacional del Altiplano, Alma Mater que me albergó durante mis estudios de segunda especialidad.*
- *A los docentes del Programa de Segunda Especialidad de Educación, quienes destacadamente imparten conocimientos y experiencias en el campo de la ciencia educativa y permiten formar nuevos valores que impregnen nuevos pensamientos y tareas en esta profesión de la educación.*
- *A mis jurados y asesora, por sus consejos, que me sirvieron para desarrollar esta investigación.*



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 14

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... 16

1.2.1 Problema general 16

1.2.2 Problemas específicos..... 16

1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 17

1.3.1 Hipótesis general 17

1.3.2 Hipótesis específicas..... 17

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 17

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 19

1.5.1 Objetivo general 19

1.5.2 Objetivos específicos 19



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES	20
2.1.1 Antecedentes de nivel global.....	20
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	21
2.2 MARCO TEÓRICO.....	23
2.2.1 Gestión de emociones frente al Covid 19.....	23
2.2.2 Dimensiones de la gestión de emociones	24
2.2.3 COVID-19 y el efecto en la gestión de emociones	28
2.2.4 Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento	29
2.2.5 La gestión y estabilidad de emociones más importantes del ser humano originados en épocas difíciles.....	29
2.3 MARCO CONCEPTUAL	30
2.3.1 Gestión de emociones.....	30
2.3.2 Ira.....	30
2.3.2 Miedo.....	31
2.3.4 Tristeza	31
2.3.5 Alegría	32
2.3.6 Sorpresa	32
2.3.7 Covid 19	32

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	33
3.2 PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.....	33
3.3 PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	33



3.3.1 Tipo y diseño de investigación.....	33
3.3.2 Descripción detallada del uso de materiales, equipos, insumos, instrumentos u otros.....	34
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.....	34
3.4.1 Población.....	34
3.4.2 Muestra.....	35
3.5 DISEÑO ESTADÍSTICO	35
3.6 PROCEDIMIENTO	35
3.7 VARIABLES.....	36
3.8 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	37
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1 RESULTADOS.....	38
4.2 DISCUSIÓN.....	48
V. CONCLUSIONES	50
VI. RECOMENDACIONES	53
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
ANEXOS.....	60

ÁREA : Gestión y Administración de la Educación

TEMA: Gestión de emociones frente al Covid-19.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 15 de junio de 2022.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Puntajes y escalas del instrumento de investigación.....	34
Tabla 2. Población de la investigación.....	35
Tabla 3. Nivel de gestión de las emociones.....	38
Tabla 4. Nivel de gestión de la ira.....	40
Tabla 5. Nivel de gestión del miedo.....	42
Tabla 6. Nivel de gestión de la tristeza	44
Tabla 7. Nivel de gestión de la alegría.....	45
Tabla 8. Nivel de gestión de la sorpresa.....	46



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de gestión de las emociones.....	39
Figura 2. Nivel de gestión de la ira.....	40
Figura 3. Nivel de gestión del miedo.....	42
Figura 4. Nivel de gestión de la tristeza.....	44
Figura 5. Nivel de gestión de la alegría.....	45
Figura 6. Nivel de gestión de la sorpresa.....	47



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- IESPPA** : Instituto de Educación Superior Público Pedagógico Azángaro
- COVID** : CoronaVirus Disease



RESUMEN

El presente informe de investigación se refiere al estudio de “La gestión de emociones en los estudiantes del IESPPA 2021”, realizado en el actual contexto del Covid-19. La gestión de emociones según Hernández (2020) es “la capacidad de manejar eficazmente las emociones”. La investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, debido a que no se realizó ninguna intervención ni cambio de conducta en los integrantes de la muestra de estudio. El diseño es descriptivo simple de diagnóstico, que se tuvo como objetivo general determinar el nivel de gestión de emociones en los estudiantes del IESPPA; y los objetivos específicos: Identificar, independientemente; el nivel de gestión de la ira, el miedo, la tristeza, la alegría y sorpresa frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA. Asimismo, la población y muestra estuvo conformada por 120 estudiantes del IESPPA; cuya técnica utilizada fue la medición aplicando el instrumento Test de identificación del nivel de gestión de emociones, validado por Sullca (2017). De ello se concluyó que: Existe un nivel medio en la gestión de emociones de los estudiantes del IESPPA - 2021 que representa el 76,7% del total, frente a los niveles alto y bajo; que se extiende también en el predominio del nivel medio las dimensiones de miedo 73,3%, tristeza 84,2%, alegría 75% y sorpresa 85%; mientras que en la dimensión ira predomina el nivel bajo 53,3%. Por tanto, dichos valores indican que los estudiantes, en diversos escenarios, regulan moderadamente sus emociones de ira, miedo, tristeza, alegría y sorpresa.

Palabras clave: Alegría, COVID-19, emociones, gestión, ira, miedo, sorpresa, tristeza.



ABSTRACT

This research report refers to the study of "Emotion management in IESPPA 2021 students", carried out in the current context of Covid-19. The management of emotions according to Hernández (2020) is "the ability to effectively manage emotions". The research is of a quantitative approach, of a non-experimental type, because no intervention or change of behavior was carried out in the members of the study sample. The design is simple descriptive diagnostic, whose general objective was to determine the level of emotion management in IESPPA students; and the specific objectives: Identify, independently; the level of management of anger, fear, sadness, joy and surprise in the face of Covid-19 in IESPPA students. Likewise, the population and sample consisted of 120 IESPPA students; whose technique used was the measurement applying the Emotion Management Level Identification Test instrument, validated by Sulca (2017). From this it was concluded that: There is a medium level in the management of emotions of the IESPPA - 2021 students that represents 76.7% of the total, compared to the high and low levels; that also extends in the predominance of the average level the dimensions of fear 73.3%, sadness 84.2%, happiness 75% and surprise 85%; while in the anger dimension the low level predominates 53.3%. Therefore, these values indicate that students, in various scenarios, moderately regulate their emotions of anger, fear, sadness, joy and surprise.

Keywords: Joy, COVID-19, emotions, management, anger, fear, surprise, sadness.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La investigación tiene importancia, toda vez que nos permite identificar el nivel de gestión de emociones frente al Covid – 19 en los estudiantes del IESPPA durante el 2021; gestión de emociones que según Hernández (2020), es la capacidad de manejar eficazmente las emociones. Implica comprender el vínculo entre la comisión y la conducta de la emoción; tener mecanismos eficaces de afrontamiento y la capacidad de producir emociones positivas. Comprende la expresión emocional adecuada, las habilidades de afrontamiento, la capacidad de auto generar emociones agradables, la gestión de emociones y sentimientos.

Otros autores, como es el caso Echeverri (2018) indica que la gestión de emociones presenta componentes vinculados a la inteligencia emocional, como son: componente intrapersonal (relacionado con la reflexión y autocrítica), adaptabilidad (vinculado a la capacidad de contextualización de la búsqueda de soluciones), manejo de estrés (capacidad para aplicar estrategias que eviten cuadros de estrés) y estado de ánimo (situación de ímpetu y confianza existente en la persona). Asimismo, Lasa (2020) señala que la pandemia va acompañada de una serie de situaciones estresantes para los seres humanos; como la aparición de emociones de fastidio y aburrimiento, la incapacidad de satisfacer las demandas básicas y la falta de información e instrucciones de actuación claras a consecuencia del confinamiento durante el periodo de emergencia sanitaria que ha tenido fuertemente impacto en el nivel de gestión de emociones en los estudiantes, en caso específico, del IESPPA.



En el primer capítulo se plantea la pregunta de investigación, en la cual se habla acerca de la situación actual con respecto al tema planteado sobre el nivel de gestión de emociones frente al Covid-19, así mismo se menciona la justificación de la investigación y sus aportes teóricos, metodológicos y prácticos planteados hacia la sociedad. Del mismo modo, se define el objetivo general del trabajo de investigación y los específicos con mayor relevancia dentro del estudio.

En el segundo capítulo se hace un recuento de diversos antecedentes que han abordado temas parecidos a esta investigación, resaltando las coincidencias de dichos trabajos con el presente estudio. También se plantean el marco teórico y conceptual.

Dentro del tercer capítulo se define el uso de los materiales y métodos en la que se amplía el marco metodológico de la investigación, en la cual se muestra el tipo de investigación, que diseño tiene y que clase de corte corresponde al estudio de la investigación. Del mismo modo se plantea la población y muestra usada para el estudio; también se definen los instrumentos utilizados para la obtención de datos, las dimensiones de la gestión de emociones, cómo será su procedimiento finalizando en el análisis de los resultados.

En el cuarto capítulo se realiza el análisis e interpretación de resultados de los datos estadísticos procesados, para luego de ello proceder con la discusión de autores en base a los resultados, objetivos e hipótesis planteadas.

Finalmente, en el quinto capítulo se dan las conclusiones y recomendaciones del presente estudio.



1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según el Banco Interamericano de Desarrollo (2021), la epidemia mundial de la Covid-19 ha tenido una influencia directa en los sistemas educativos de todas las naciones latinoamericanas, afectando a los niños, las familias, las instituciones educativas, los instructores y los administradores. El resultado del cierre de los establecimientos educativos como parte de los esfuerzos para prevenir la propagación del virus; fue más de 165 millones de niños en 25 naciones latinoamericanas que no asistieron a las instituciones educativas, desde el preescolar hasta la educación superior. Las implicaciones económicas y sociales de la epidemia son inciertas, pero se prevé una enorme catástrofe económica.

El cierre prolongado de los establecimientos educativos tiene un efecto perjudicial en los conocimientos aprendidos, el control emocional, la puntualidad, las tasas de abandono y la promoción. Esto afectará aún más a los estudiantes de bajos ingresos y a los de clase media vulnerable, así como a los indígenas, a los migrantes y a los estudiantes con necesidades especiales. (Banco Interamericano de Desarrollo, 2021).

En cuanto a la gestión de las emociones durante una pandemia de Covid-19, es importante citar, que la actual enfermedad por coronavirus (COVID-19) se originó en Wuhan, provincia de Hubei, República Popular China, se ha extendido a varias naciones del mundo. El Comité de Emergencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) designó este brote como una emergencia sanitaria mundial el 30 de enero de 2020, basándose en las crecientes tasas de notificación de casos en China y otros países. (Velavan & Meyer, 2020). El informe indica la situación de la OMS del 26 de septiembre de 2020, en el universo se ha obtenido 32,5 millones de casos confirmados y 988 mil



muertes (World Health Organization, 2020). En el Perú, hasta el 26 de septiembre, se han informado 795 mil casos confirmados y 32 mil víctimas fallecidos (Plataforma digital única del Estado Peruano, 2020). Debido a la alta infecciosidad del virus y al creciente número de casos verificados y de víctimas mortales, hay que tomar precauciones de la población.

En Perú, el Ministerio de Educación utilizó los medios de comunicación para conservar la secuencia de la causa pedagógica tanto en el nivel Básico regular, como también el nivel superior, entregadas las restricciones de la conectividad a Internet en diversas residencias. A lo largo de los meses de 2020 y 2021, se observó una extensa gama de eventos pedagógicos de televisión y Perú lanzó una diversidad de comprendidos en español y lenguas maternas por grado y nivel, utilizables en medios de comunicación en los siguientes medios: radio, televisión e internet.

Por otro lado, dadas las circunstancias observadas, el rendimiento académico y la gestión de emociones de los estudiantes no fue el esperado; a pesar de la serie de lineamientos publicados dirigido a las instituciones de nivel superior y pedagógicas.

En el departamento de Puno, la zona rural o urbana marginal es la más afectada a nivel emocional, no solo por la pobreza que enfrentan las poblaciones de esta zona, sino también porque el Ministerio de Educación por medio de la Dirección Regional de Puno, no ha puesto en práctica las estrategias para asegurar el desarrollo de la gestión de emociones de los estudiantes en el nivel superior pedagógico; menos aún en el Instituto de Educación Superior Público Pedagógico Azángaro de la ciudad de Azángaro, que es una de las instituciones de gran prestigio en la zona noreste del departamento de Puno,



cuya población y muestra de estudio está conformada por 120 estudiantes del nivel superior no universitaria.

Por tanto, los principales síntomas observados, respecto a la situación problemática en el IESPPA son de diversa índole en el plano de la gestión de emociones. Durante los años 2020 y 2021, se ha observado en los estudiantes, ausentismo por enfermedad, manifestaciones de ansiedad y depresión, lo que presumiblemente se vinculó con signos y síntomas de estrés con variaciones de edad, sexo, ocupación, especialización, tipo de actividad realizada y la proximidad con sus compañeros.

Por todo lo señalado, permite que en la presenta investigación se plantean las siguientes interrogantes:

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es el nivel de gestión de emociones frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA en el 2021?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de gestión de la ira frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA?
- ¿Cuál es el nivel de gestión del miedo frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA?
- ¿Cuál es el nivel de gestión de la tristeza frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA?



- ¿Cuál es el nivel de gestión de la alegría frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA?
- ¿Cuál es el nivel de gestión de la sorpresa frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA?

1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Hipótesis general

- El nivel de gestión de emociones frente al Covid 19 en los estudiantes del IESPPA - 2021, es medio.

1.3.2 Hipótesis específicas

- El nivel de gestión de la ira frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es bajo.
- El nivel de gestión del miedo frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es medio.
- El nivel de gestión de la tristeza frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es medio.
- El nivel de gestión de la alegría frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es medio.
- El nivel de gestión de la sorpresa frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es medio.

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El presente estudio se realiza con la finalidad de determinar el nivel de gestión de emociones en el contexto de la pandemia por el Covid-19 en los estudiantes del IESPPA.



La variable de investigación es la “Gestión de emociones” que es entendida como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre la comisión, el comportamiento de la emoción; tener buenas herramientas de afrontamiento; capacidad para generar emociones agradables. Abarca la expresión emocional adecuada, las habilidades de afrontamiento, la capacidad de auto generar emociones agradables, la gestión de emociones y sentimientos (Hernández, 2020).

La investigación tiene una relevancia social, porque involucra a los estudiantes de IESPPA, quienes, ante el mal manejo de las emociones existentes, salen a la luz la ira, la irritabilidad, la tristeza y el miedo; en consecuencia, la mala gestión de las emociones determina todos los aspectos que afectan emocionalmente al ser humano en todos los niveles.

También se tiene una relevancia teórica, debido a que el manejo o gestión de las emociones en tiempos de pandemia por el Covid-19, es una categoría actual que involucra innovadores campos y propuestas teóricas, con las cuáles se elabora el marco teórico y se realiza la discusión de los resultados.

Asimismo, se tiene una relevancia práctica, ya que se realizó un trabajo de campo semipresencial y virtual, teniendo un diálogo directo con cada uno de los estudiantes para escuchar sus impresiones, sus dificultades en lo concerniente a la gestión de las emociones. Asimismo, el contacto se estableció a través de los distintos aplicativos virtuales, mediante los cuales se extrajo información relevante.



En cuanto a la metodología, también es sumamente relevante porque se explicó el tipo, diseño, población y muestra, técnicas e instrumentos de manera objetiva. En relación al instrumento de investigación, éste pasó por el proceso de validez de contenido y constructo.

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo general

- Determinar el nivel de gestión de emociones frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA en el 2021.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de gestión de la ira frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA.
- Identificar el nivel de gestión del miedo frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA.
- Identificar el nivel de gestión de la tristeza frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA.
- Identificar el nivel de gestión de la alegría frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA
- Identificar el nivel de gestión de la sorpresa frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA.
-



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES

2.1.1 Antecedentes de nivel global

Ozamiz en el (2020) el propósito de esta investigación fue investigar los niveles de estrés, ansiedad y depresión durante la primera fase de la epidemia de COVID-19 en el norte de España. En metodología, se trata de un estudio de tipo descriptivo. Concluyeron a pesar de que los niveles de sintomatología fueron típicamente modestos al inicio de la alerta, la población más joven y la que padecía enfermedades crónicas reportaron mayores niveles de sintomatología que el resto de la población.

Lozano en el (2020) El objetivo de la investigación era investigar el efecto del brote de Coronavirus (COVID-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios de China y del público en general. En cuanto a la metodología, se trata de un estudio explicativo (causa-efecto)”. Concluyó que el 53,8% de los efectos psicológicos eran de moderados a graves, incluyendo el 16,5% de síntomas depresivos, el 28,8% de síntomas ansiosos y el 8,1% de estrés. El sexo femenino, ser estudiante, tener síntomas médicos particulares y una evaluación negativa de la propia salud estaban relacionados con un efecto psicológico alto y niveles elevados de estrés, ansiedad y síntomas depresivos. Otra investigación realizada en el mismo país descubrió que el 35 por ciento de la población general tenía malestar psicológico, y que las mujeres, las personas de entre 18 y 30 años y los ancianos mostraban mayores niveles que los hombres de 60 años. La pandemia plantea pues el desafío de cuidar la salud mental del personal de salud tanto como la de la población general.



Ceballos y Sevilla (2021), en su investigación, planteó como objetivo: determinar las consecuencias del cierre de escuelas de Covid-19 en los desacuerdos educativos. Metodológicamente, se trata de una investigación basada en la explicación. Determinaron que, debido al aislamiento, tanto los instructores como las familias están realizando un mayor esfuerzo. Es evidente que ambas partes están utilizando la tecnología moderna para abordar el problema actual.

Bohlken (2020), en su publicación, proyectó como objetivo: establecer niveles de síntomas de depresión y ansiedad. En cuanto a la metodología, se trata de un estudio descriptivo. Concluyó que existen síntomas de depresión y ansiedad en los profesionales. Se encontró grados severos de depresión en 2,2% a 14,5% (2). La gravedad de los síntomas psicológicos se vio influida por edad, género, grupo ocupacional, área temática, tipo de actividad y proximidad a pacientes COVID-19 (2).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Álvarez (2021), El propósito de la investigación fue identificar las características de la educación en la era del coronavirus, es decir, los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante el COVID-19. Esta investigación descriptiva concluye que el cierre prolongado de las instalaciones educativas tendrá efectos perjudiciales en el rendimiento del aprendizaje, la asistencia a tiempo a la escuela, la deserción y la promoción. Esto afectará de manera desproporcionada a los alumnos pobres y desfavorecidos de la escuela media, así como a los indígenas, migrantes y niños con necesidades especiales.



Buenaño (2017), en su estudio, planteó como objetivo: determinar Los estados emocionales de los profesores como posiciones coyunturales en un entorno universitario. Metodológicamente, se trata de una investigación descriptiva. El estudio revela que los profesores muestran un estado emocional de conformismo en respuesta a las demandas existentes en el entorno institucional y en el sistema de educación superior de la nación.

En un estudio, Méndez (2020) planteó como objetivo: determinar el estilo de vida relacionado con la salud de los profesionales y síntomas de depresión. Metodológicamente, se trata de un estudio de la correlacional. Concluyó que de los 353 profesionales calificados (72%), se encontró una muestra contingente de 256 en el *Medical Outcomes Study-The 36 Ítem Short-Form Health Survey (SF-36)* y el *Beck Depression Inventory (BID)* (auto- aplicación). Las mujeres y los trabajadores con mayor intensidad de síntomas de depresión tuvieron una puntuación SF-36 más baja en las áreas de capacidad funcional, vitalidad y aspectos sociales. La conclusión indica que el impacto es mayor en mujeres (65%) o con síntomas depresivos que en hombres (35%). Los programas de apoyo psicológico pueden mitigar estos efectos y mejorar la formación y el rendimiento del personal militar. trabajadores en situaciones más vulnerables.

Arce (2020), El objetivo de la investigación era evaluar el grado de estrés profesional. Esta investigación es descriptiva. También estableció una asociación positiva entre las variables de riesgo psicosocial intralaboral y la cantidad de estrés laboral en cada área. Llegó a la conclusión de que el 31,4% de los empleados experimentan niveles elevados de estrés laboral.



Rendón y Peralta (2020), en su publicación, plantearon con el fin de decretar el nivel de Síndrome de Buurnout. Se trata de una tesis de tipo descriptivo y de un esquema transversal Determinaron que el grado de Síndrome de Burnout (estrés) es moderado con un 82,2 por ciento, el agotamiento emocional es bajo con un 62,2 por ciento, la despersonalización es baja con un 57,8 por ciento y la pérdida de satisfacción personal es baja con un 40 por ciento.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Gestión de emociones frente al Covid 19

La “Gestión de emociones” es la capacidad de manejar eficazmente las emociones Implica comprender el vínculo entre la comisión y la conducta de la emoción; tener mecanismos eficaces de afrontamiento y la capacidad de producir emociones positivas. Comprende la expresión emocional adecuada, las habilidades de afrontamiento, la capacidad de auto generar emociones agradables, la gestión de emociones y sentimientos (Hernández, 2020).

Johnson y Saletti (2020) señalan que la gestión de alteraciones es la capacidad de manejo, control y regulación de las alteraciones, emociones y expectativas que crea el COVID-19.

Echeverri (2018) indica que la gestión de emociones presenta componentes vinculados a la inteligencia emocional, como son: componente intrapersonal (relacionado con la reflexión y autocrítica), adaptabilidad (vinculado a la capacidad de contextualización de la búsqueda de soluciones), manejo de estrés (capacidad para aplicar estrategias que eviten cuadros de estrés) y estado de ánimo (situación de



ímpetu y confianza existente en la persona).

2.2.2 Dimensiones de la gestión de emociones

a) Gestión de la ira

Es la capacidad de regular la ira, enfado o irritabilidad, reacciones emocionales que se producen cuando una persona cree que existe o habrá consecuencias negativas para sus intereses que podría haberse evitado si alguien los hubiera tenido en cuenta y hubiera actuado en su beneficio. manera diferente (Kanashiro, 2021).

Es en estos momentos en que se requiere una respuesta emocional de tranquilidad y calma; la conciencia de los procesos internos de nuestro cuerpo y mente y creación de interacciones interpersonales y sociales. (García, 2021).

La regulación y tratamiento de la ira es un proceso autoconsciente, de introspección profunda. Sin embargo, muchas veces la capacidad de autocontrol no es visible; es en este momento en el que se debe acudir a un tratamiento especializado, considerando que:

- Las capacitaciones de relajación apuntan a los elementos emocionales y fisiológicos de la furia.
- Las terapias cognitivas abordan métodos cognitivos como la conciencia de los indicios y los desencadenantes, las evaluaciones y atribuciones hostiles, las creencias aisladas y la inclinación inflamatoria.
- Las mediaciones en destrezas en declaración buscan mejorar la asertividad y la capacidad de resolución de conflictos.



- Las terapias combinadas incorporan dos o más intervenciones de TCC (terapia conductual cognitiva) y se dirigen a varios dominios de respuesta.

b) Gestión del miedo

Es la capacidad de regular la emoción del miedo, de la preocupación frente a diversas adversidades. El miedo puede desencadenar un pensamiento desagradable, por motivos imaginarios, como los fantasmas, o por una amenaza real. Normalmente, se requiere la existencia de un estímulo que induzca preocupación e inseguridad en la persona para que se desarrolle el miedo. En psicología, el miedo es un mecanismo de defensa psicológico y fisiológico que permite a un organismo mantenerse al margen o a la defensiva y asegura su supervivencia en caso de amenaza. El miedo es importante e incluso beneficioso, ya que prepara al organismo para responder a circunstancias que requieren un nivel de actividad neuronal mayor que el de otros sucesos. (Kanashiro, 2021).

García (2021) sugiere que para regular y para erradicar el miedo, es esencial comprender sus orígenes, qué lo causa y por qué entra en nuestras vidas; en otras palabras, es crucial reconocer que vivimos y nos comportamos por miedo.

"La automatización es el método que permite economizar recursos en la vida cotidiana y gestionar la información aprendida como medio para producir respuestas rápidamente y con poco esfuerzo. Sin embargo, el automatismo a menudo nos impide trascender los hábitos, dificultando la percepción de los efectos de determinadas decisiones/acciones en nuestra vida.



Desarrollar y crecer implica ser consciente de uno mismo, de sus puntos fuertes y de sus carencias, de sus deseos y aspiraciones, como punto de partida para comprender por qué nos comportamos como lo hacemos en respuesta a los acontecimientos (Kanashiro, 2021).

c) Gestión de la tristeza

Se trata de la capacidad de regular y controlar cuadros de tristeza y nostalgia. La tristeza es una condición continua de la mente ocupada por el dolor o el odio. Sus manifestaciones son variadas, desde el duelo que es el estado mental avanzado de dolor, hasta cuadros de grandes aflicciones y melancolía, como característica propia del temperamento (Kanashiro, 2021).

En ocasiones, las personas reprimen la melancolía debido a ideas como: "La tristeza es para la gente débil", "Si muestro tristeza, me harán daño", "La gente fuerte no llora", "Si lloro, me deprimiré", etc. Se trata de ideas que los individuos han aprendido a través de su entorno inmediato y de la sociedad en su conjunto, y que luego perpetúan inconscientemente. Es vital poder reconocer estas creencias, examinarlas y flexibilizarlas para evitar el encapsulamiento de la emoción, permitirle expresarse cuando lo requiera y escuchar lo que tiene que decir. (García, 2021).

Por otro lado, la regulación emocional debe ser concebida como la capacidad de ajustar el estado de ánimo de acuerdo con las normas establecidas social y culturalmente. La regulación emocional incluye sistemas tanto internos como extrínsecos responsables de analizar y ajustar las respuestas emocionales para alcanzar determinados objetivos. La capacidad de los individuos para ajustar su conducta en



respuesta a las demandas de determinadas condiciones es la autorregulación. García (2021) sostiene que la autorregulación emocional es una función crucial para la adaptación ambiental del individuo y que esta función está influenciada por elementos como el entorno y el temperamento del individuo.

d) Gestión de la alegría

La gestión de la alegría significa que se cuenta con la capacidad de controlar cuadros negativos vinculados a una aparente alegría, nos referimos a una jocosidad burlesca. Pero en sí, la alegría es adecuada para la salud de las personas, La positividad es un estado de ánimo provocado por una experiencia positiva y que se manifiesta con señales externas como una sonrisa, un estado de ánimo agradable y bienestar personal. (García, 2021).

La alegría es una emoción buena que suele ir acompañada de sentimientos de bienestar y felicidad. Es el resultado de un acontecimiento favorable. Normalmente, este tipo de sentimiento es fugaz, es decir, no persiste mucho tiempo. Por ejemplo, cuando alguien nos ofrece un ramo de flores, experimentamos felicidad; pero, a medida que pasa el tiempo, nuestra felicidad disminuye (Kanashiro, 2021).

No debe confundirse alegría con felicidad. La felicidad trasciende la alegría, ya que es un estado genérico. Sería el estado que surge de un periodo prolongado de felicidad. No hay muchas pruebas de felicidad. Por ejemplo, cuando la vida va según lo previsto, cuando conseguimos el éxito en el trabajo, a nivel personal, etc., experimentamos la felicidad. (Kanashiro, 2021).



Para regular la alegría hace falta conocernos a nosotros mismos, aprender a pensar positivamente y entrenar el autoconcepto.

e) Gestión de la sorpresa

Se trata de la capacidad de controlar situaciones de sorpresa, asombro y hasta anonadamiento. La sorpresa es una emoción que se produce cuando se descubre o se toma desprevenido algo inesperado. La sorpresa puede llegar al pasmo, situación que no es nada adecuada porque influye negativamente en la salud emocional (García, 2021).

La capacidad de la sorpresa para desviar la atención hacia otros acontecimientos la convierte en una emoción muy poderosa, es una de las más potentes para orientar nuestro pensamiento hacia una idea, que bien utilizada puede servir para conseguir muchos buenos objetivos en las personas, llevándolas a dar lo mejor de sí mismas, sobre todo en los momentos en los que son presas de sus emociones negativas y sienten estrés o ansiedad, por ejemplo, la sorpresa puede ser un poderoso remedio momentáneo para reducirlas y evitar sus manifestaciones más graves. (Kanashiro, 2021).

2.2.3 COVID-19 y el efecto en la gestión de emociones

Mondragón (2020) señala que el Covid-19 es un momento de inflexión que marcará un antes y un después debido a su rápida propagación a nivel mundial tras su detección en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019 y su clasificación como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de marzo de 2020. Los efectos a medio y largo plazo aún no son evidentes, pero los efectos visibles se



han dejado sentir de forma instantánea en todos los aspectos de la vida social, incluidos los ámbitos económico, laboral, jurídico, medioambiental, sanitario y educativo. El carácter inusual de esta contingencia epidemiológica nos plantea dificultades adicionales. En el ámbito de la administración educativa, es necesario desarrollar nuevos métodos, esquemas de participación y protocolos de actuación con un enfoque de anticipación y prevención por parte de administradores, instructores y estudiantes.

2.2.4 Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento

Lasa (2020) señala que la pandemia va acompañada de una serie de situaciones estresantes para los seres humanos. Los estudios sobre el estrés y las circunstancias de emergencia permiten describir los principales factores psicológicos de la siguiente manera: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la aparición de emociones de fastidio y aburrimiento, la incapacidad de satisfacer las demandas básicas y la falta de información e instrucciones de actuación claras.

2.2.5 La gestión y estabilidad de emociones más importantes del ser humano originados en épocas difíciles

Gondim (2010) recuerda al lector que, al tiempo que se presentan algunos de los principales puntos de vista sobre el estudio de las emociones, se hará hincapié en las investigaciones que concluyen que las emociones y los procesos sociocognitivos no sólo se influyen mutuamente, sino que también tienen una conexión determinante con los procesos socioculturales. A pesar de los muchos desafíos inherentes a la compatibilidad de múltiples enfoques epistemológicos y teóricos, la complejidad de los fenómenos de las emociones obliga a la integración



de puntos de vista originalmente conflictivos, ya que todos los esfuerzos por comprenderlos se han mostrado insuficientes. Terminamos apoyando la necesidad de construir una teoría de las emociones que incorpore las aportaciones de diversas disciplinas académicas, incluida la sociología.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 Gestión de emociones

Las emociones son estados afectivos que formamos a partir de nuestras interpretaciones de las circunstancias en las que nos encontramos, y determinan el tipo de conducta que hay que desarrollar para responder a las exigencias de dichas situaciones. Ayudan a la toma de decisiones y a la adaptación a la realidad, ya sea favorable o mala. Por lo tanto, cumplen un propósito adaptativo al ayudarnos a adaptarnos a nuestro entorno.

2.3.2 Ira

La furia, el enfado o la rabia es una respuesta emocional que surge cuando una persona percibe una mala consecuencia para sus intereses que podría haberse evitado si alguien los hubiera tenido en cuenta y se hubiera comportado de forma diferente. (García, 2021).

Es una reacción emocional definida por una estimulación fisiológica, motora o cardiovascular, acompañada de emociones de rabia, que se produce cuando no se cumple un objetivo o una necesidad. Evidentemente, queremos expresar nuestro descontento quejándonos. Abarca una serie de funciones de adaptación al entorno, como la organización y gestión de los procesos internos de nuestro cuerpo y mente, y la regulación y formación de las interacciones interpersonales y sociales.



2.3.2 Miedo

Genuino o imaginario, irracional o no, como los fantasmas, el miedo puede ser provocado por un pensamiento desagradable, una causa irracional o un peligro real. Normalmente, se requiere la existencia de un estímulo que induzca preocupación e inseguridad en la persona para que se desarrolle el miedo. Esto da lugar a respuestas corporales de la persona, como el conflicto o la huida en respuesta al escenario amenazante. La percepción de que la seguridad o la vida de alguien está en peligro puede llevar al cerebro a activar una cascada de moléculas químicas que inducen respuestas de miedo. En psicología, el miedo es un mecanismo de defensa psicológico y fisiológico que permite a un organismo vivo retirarse o ponerse a la defensiva y asegurar su existencia ante una amenaza potencial. El miedo es importante e incluso beneficioso, ya que prepara al organismo para responder a circunstancias que requieren un nivel de actividad neuronal mayor que el de otros sucesos. (García, 2021).

2.3.4 Tristeza

La tristeza es un estado mental prolongado caracterizado por la pena o la infelicidad. La aflicción es el estado del espíritu en la máxima agonía. Una persona que siempre está preocupada por su desgracia está triste. Una buena madre se aflige cada vez que recuerda la muerte de un hijo a temprana edad. " José López de la Huerta "La tristeza suele ser el resultado de importantes dificultades. La melancolía es un afecto temperamental. Un informe negativo nos deprimirá. Una dolencia corporal nos hará deprimirnos (García, 2021).



2.3.5 Alegría

La alegría es un estado de ánimo provocado por un acontecimiento positivo que suele reflejarse en manifestaciones externas como una sonrisa, un estado de ánimo agradable y una sensación de bienestar. El término alegría deriva del latín alicer o alecris, que significa "vivo y vibrante" (García, 2021).

2.3.6 Sorpresa

La sorpresa es la sensación que se experimenta cuando se descubre algo inesperado o cuando se le coge a uno desprevenido. El término sorpresa deriva de la palabra latina superprehensus, que significa "algo inesperado" o "coger a alguien desprevenido". (García, 2021).

2.3.7 Covid 19

Los coronavirus recientemente identificados son la causa de esta enfermedad viral. Tanto el nuevo virus como la enfermedad no habían sido identificados antes del brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019 (Mondragón, 2020).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El trabajo se realizó en el Instituto de Educación Superior Público Pedagógico (IESPPA) de la ciudad de Azángaro, se trata de una institución de gran prestigio en la zona noroeste de la Región Puno.

3.2 PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación tuvo una duración de los dos últimos trimestres del año 2021, en su etapa de proyecto y ejecución de investigación.

3.3 PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Los materiales utilizados tienen una procedencia física y virtual. Física porque se utilizaron materiales bibliográficos y virtuales porque se acudió al uso de tecnologías virtuales para recoger, sistematizar y procesar información.

3.3.1 Tipo y diseño de investigación.

Tipo. La investigación es de tipo no experimental, debido a que en este tipo de trabajo se describe las dimensiones de cada variable sin ninguna manipulación por parte de la investigadora.

Diseño. En cuanto al diseño de investigación es descriptivo simple de diagnóstico.

3.3.2 Descripción detallada del uso de materiales, equipos, insumos, instrumentos u otros.

Se aplicó un Test de identificación del nivel de gestión de emociones, instrumento adaptado de la autora Sullca, Josefina; con un total de 50 ítems por estudiante y respectivamente por especialidad mencionada.

La organización del instrumento es como sigue:

Tabla 1
Puntajes y escalas del instrumento de investigación

Dimensión	N° de reactivos	Ítem	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Escala
Ira	11	6, 7, 16, 20, 21, 25, 26, 30, 35, 40, 46	11	44	Alto (33-44) Medio (22-32) Bajo (11-21)
Miedo	9	1, 2, 12, 22, 27, 37, 41, 45, 48	9	36	Alto (27-36) Medio (18-26) Bajo (9-17)
Tristeza	11	5, 8, 13, 15, 17, 29, 31, 32, 36, 42, 44	11	44	Alto (33-44) Medio (22-32) Bajo (11-21)
Alegría	13	3, 9, 11, 14, 18, 23, 28, 33, 34, 38, 43, 47, 50	13	52	Alto (39-52) Medio (26-38) Bajo (13-25)
Sorpresa	6	4, 10, 19, 24, 39, 49	6	24	Alto (18-24) Medio (12-17) Bajo (6-11)
Total	50	1-50	50	200	Alto (150-200) Medio (100-149) Bajo (50-99)

Fuente: Instrumento Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid-19

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1 Población

Se aplicó a todos los alumnos del IESPPA de la especialidad de Comunicación, que hacen un total de 120 alumnos.



Tabla 2
Población de la investigación

Especialidad	Número de alumnos	Porcentaje
Comunicación	120	100%
TOTAL	120	100%

Fuente: Actas de matrícula de estudiantes, 2021.

3.4.2 Muestra

En vista de que la población es bastante reducida, para la presente investigación la muestra de estudio representa el total de la población, en consecuencia, se aplicó a todos los estudiantes del IESPPA.

3.5 DISEÑO ESTADÍSTICO

Para el tratamiento estadístico de la presente investigación se utilizaron cuadros de frecuencia y sus respectivas gráficas las cuales fueron descritas según el Test aplicado.

Asimismo, se trabajó con el hallazgo de frecuencias y magnitudes porcentuales. De manera complementaria se trabajó con estadísticos de adición como las sumatorias y los ponderados.

3.6 PROCEDIMIENTO

Para la ejecución de la investigación se siguió el siguiente procedimiento:

- Se recogió la información utilizando el instrumento de investigación y acudiendo a los integrantes de la muestra.
- Esta información recogida fue procesada y sistematizada en una base de datos y en tablas de frecuencia utilizando Excel y SPSS versión 25.

- Las tablas y figuras fueron interpretadas escrupulosamente a fin de que reflejen los resultados tal cual fueron recogidos.

3.7 VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Gestión de emociones	Ira	Me molesto fácilmente por causa de esta pandemia	Siempre (4) Casi siempre (3) Algunas veces (2) Nunca (1)
		El encierro por la pandemia me molesta	
		Me molesto demasiado de cualquier cosa	
		Peleo con mis compañeros	
		Está activado recurrentemente mi amígdala (Molestia)	
		Tengo mal genio frecuentemente	
		Tengo mi cortisol frecuentemente activado (Malgeniado) por la pandemia	
		Cuando me molesto actuó de manera iracunda (sin pensar)	
		Reaccionó ante una mirada mala con golpe	
		Me es difícil controlar mi ira por la pandemia COVID- 19	
		Me odio a mí mismo	
	Miedo	Cuando me gritan, me pongo a llorar	Siempre (4) Casi siempre (3) Algunas veces (2) Nunca (1)
		Cuando hay un accidente huyo	
		Tengo miedo de manifestar mis sentimientos	
		A veces no puedo dormir pensando en el COVID-19	
		Duermo muy poco por la pandemia	
		Desconfío de mí mismo	
		Siento ansiedad frente a la realidad	
		No me siento seguro de mis acciones	
		Me causa extrañeza mi debilidad por la vida	
	Tristeza	No me siento feliz por el COVID – 19	Siempre (4) Casi siempre (3) Algunas veces (2) Nunca (1)
		Tengo melancolía constantemente	
		Estoy siempre desganado	
		Estoy desconcertado por el trabajo remoto	
		No tengo ganas de hacer nada	
		A veces me sobre salto por no ser grande en la vida	
		Se me hace difícil manejar mi cortisol (Hormona de la tristeza)	
		Me paso pensando negativamente por el COVID 19	
		Me falta energía para realizar mis trabajos	
		Me siento cansado sin ganas de realizar mis actividades	
		Me siento conmovido por la pandemia	
	Alegría	Soy feliz	Siempre (4) Casi siempre (3) Algunas veces (2) Nunca (1)
		Nada me molesta frente a la pandemia	
		Puedo mantener la calma cuando estoy molesto	
		Me agrada sonreír	
		Sé cómo divertirme	
		Me siento feliz como soy	
		Tengo ganas de hacer cosas divertidas	
		Tengo siempre activado mi dopamina (Celebrar, dormir)	
Siento admiración por mis padres			
Tengo siempre activado mi oxitocina (Meditar, generosidad)			
Tengo siempre activado mis endorfinas (Bailar, cantar)			
Tengo siempre activado mi serotonina (Recordar momentos maravillosos)			
Me divierto constantemente			



	Sorpresa	Me siento asombrado por el confinamiento	Siempre (4) Casi siempre (3) Algunas veces (2) Nunca (1)
		Me encantan que me den una sorpresa	
		Siento estupefacto por no ir a mis clases presenciales	
		Siento admiración por mí mismo	
		Me siento asombrado por mi talento	
		Me siento asombrado por el confinamiento	

3.8 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Debido a que la investigación es descriptiva, los resultados fueron organizados en tablas de frecuencia. Asimismo, fueron interpretados a nivel de frecuencias y porcentajes. Posteriormente se desarrolló una discusión, es decir una comparación de resultados con otros estudios de similares características.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS

En este capítulo se desarrolla la exposición de resultados. En primer lugar, se exponen los resultados del objetivo general (gestión de emociones) a través de la tabla y figura de frecuencias con su respectiva descripción e interpretación. En segundo lugar, se presentan los resultados de los objetivos específicos (ira, miedo, tristeza, alegría y sorpresa) exponiendo las tablas y figuras de frecuencias con sus respectivas descripciones e interpretaciones. En seguida se expone la discusión de los resultados desarrollando comparaciones con otros estudios similares.

4.1.1 OG: Resultado del nivel de gestión de las emociones

Tabla 3
Nivel de gestión de las emociones

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	12	10,0	10,0
	Medio	92	76,7	86,7
	Alto	16	13,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0

Fuente: Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid-19

Elaboración: La ejecutora

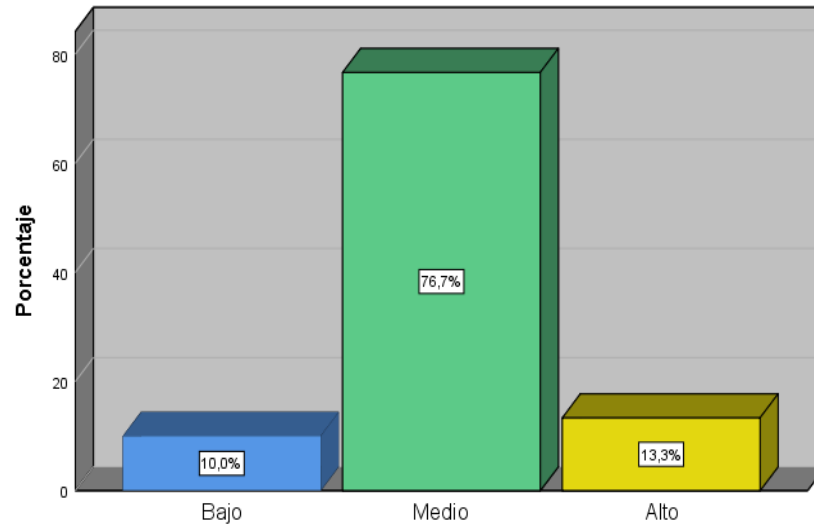


Figura 1. Nivel de gestión de las emociones

Fuente: Tabla 3

Elaboración: La ejecutora

Análisis e interpretación

En la tabla 3 y figura 1, muestra los resultados obtenidos en relación al nivel de gestión de emociones en los estudiantes del IESPPA, en el año 2021, de un total de 120 estudiantes, el 76,7% se ubica en el nivel medio, el 13,3% se ubica en el nivel alto y el 10% se ubica en el nivel bajo.

Estos resultados indican que predominantemente los estudiantes tienen un nivel de gestión de emociones medio. Dicho de otro modo, los estudiantes, en diversos escenarios, regulan moderadamente (nivel medio) sus emociones de la ira, miedo, tristeza, alegría y sorpresa.

4.1.2 OE1: Resultado del nivel de gestión de la ira

Tabla 4
Nivel de gestión de la ira

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	64	53,3	53,3	53,3
	Medio	47	39,2	39,2	92,5
	Alto	9	7,5	7,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid-19.

Elaboración: La ejecutora

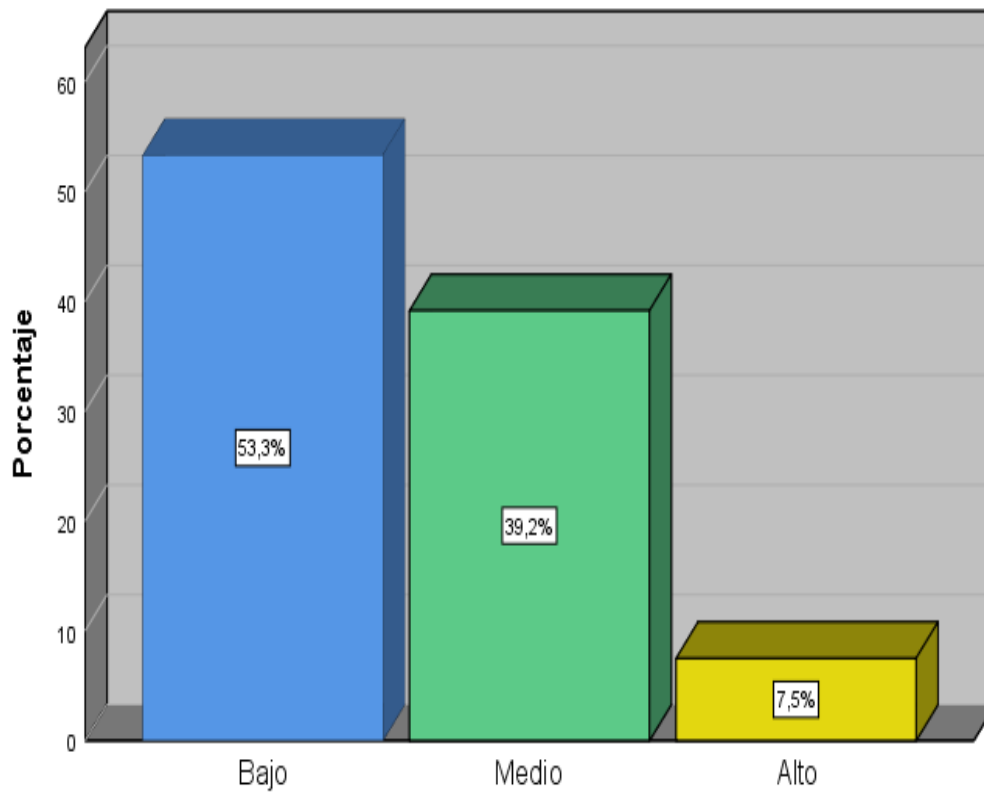


Figura 2. Nivel de gestión de la ira

Fuente: Tabla 4

Elaboración: La ejecutora



Análisis e interpretación

En la tabla 4 y figura 2, muestra los resultados obtenidos en relación al nivel de gestión de la ira en los estudiantes del IESPPA, en el año 2021; de un total de 120 estudiantes, el 53,3% se ubica en el nivel bajo, el 39,2% se ubica en el nivel medio y el 7,5% se ubica en el nivel alto.

De lo descrito, se deduce que predominantemente los alumnos tienen un nivel bajo de gestión de la ira. Esto significa que los estudiantes tienen un nivel bajo para regular la cólera, el enfado, las reacciones emocionales que se producen cuando una persona cree que existe o habrá un resultado negativo para sus intereses, que podría haberse evitado si alguien los hubiera tenido en cuenta y hubiera actuado de manera diferente (Kanashiro, 2021).

Entonces, los estudiantes no tienen una respuesta emocional de tranquilidad y calma; la conciencia de la regulación de sus procesos internos en cuerpo y mente es deficiente (García, 2021).

4.1.3 OE2: Resultado del nivel de gestión del miedo

Tabla 5

Nivel de gestión del miedo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	6,7	6,7	6,7
	Medio	88	73,3	73,3	80,0
	Alto	24	20,0	20,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid-19

Elaboración: La ejecutora

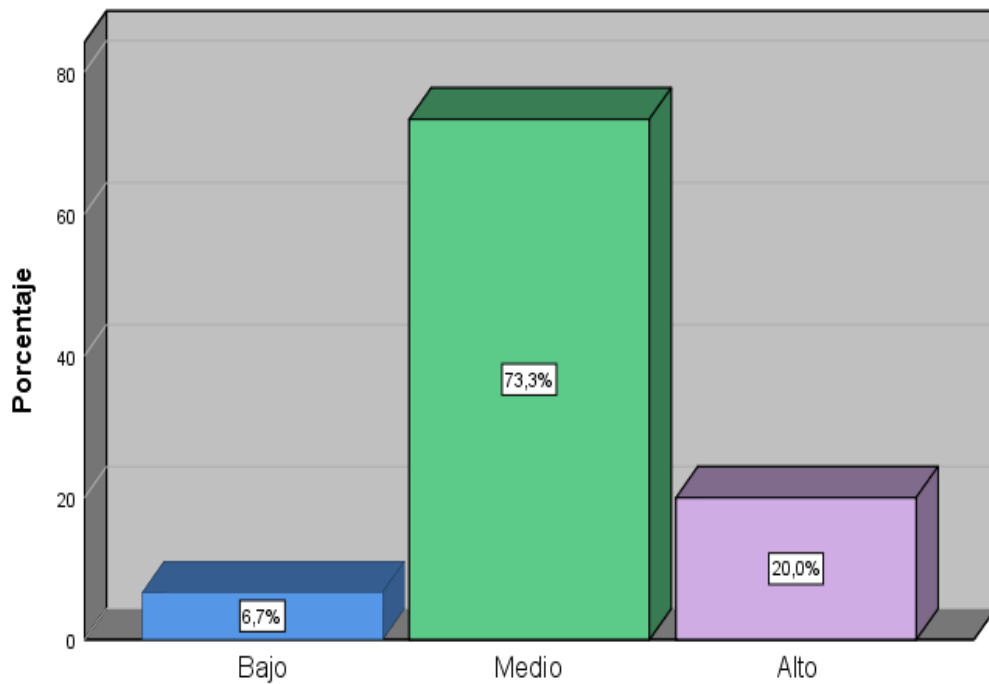


Figura 3. Nivel de gestión del miedo.

Fuente: Tabla 5

Elaboración: La ejecutora



Análisis e interpretación

En la tabla 5 y figura 3, muestra los resultados obtenidos en relación al nivel de gestión del miedo en los estudiantes del IESPPA, en el año 2021; de 120 estudiantes, el 73,3% se ubica en el nivel medio, el 20% se ubica en el nivel alto y el 6,7% se ubica en el nivel bajo.

A partir de lo mencionado, se infiere que predominantemente los estudiantes tienen un nivel medio de gestión del miedo. Esto significa que los estudiantes tienen un nivel medio para regular la preocupación frente a diversas adversidades, frente a situaciones desagradables, por motivos imaginarios, sin fundamento o lógica racional.

Los alumnos, se ubican en un nivel medio en la regulación de aspectos que constituyan una amenaza, se mantienen apartados o a la defensiva; de esta manera aseguran su supervivencia en caso de peligro (Kanashiro, 2021).

4.1.4 OE3: Resultado del nivel de gestión de la tristeza

Tabla 6

Nivel de gestión de la tristeza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	5,8	5,8	5,8
	Medio	101	84,2	84,2	90,0
	Alto	12	10,0	10,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid-19

Elaboración: La ejecutora

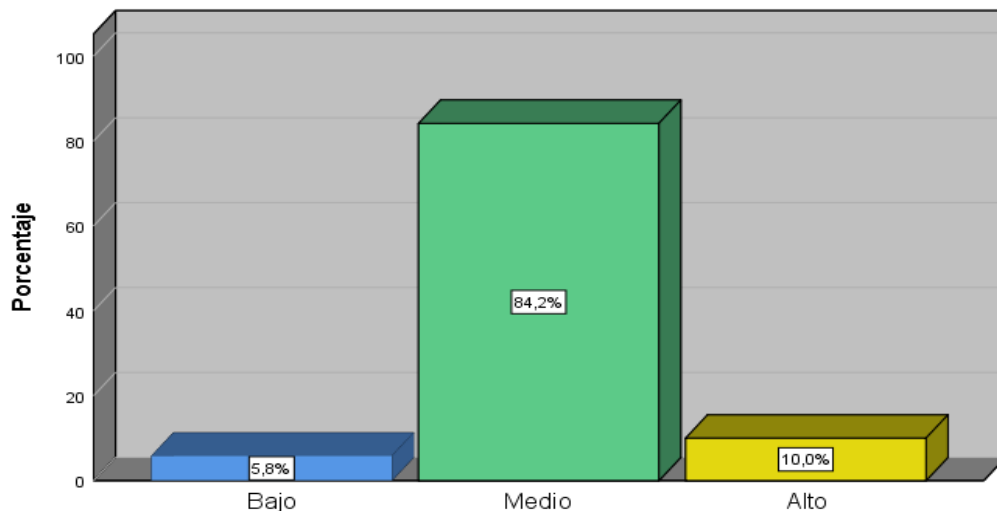


Figura 4. Nivel de gestión de la tristeza

Fuente: Tabla 6

Elaboración: La ejecutora

Análisis e interpretación

En la tabla 6 y figura 4, muestra los resultados obtenidos en relación al nivel de gestión de la tristeza en los estudiantes del IESPPA, en el año 2021; de 120 alumnos, el 84,2% se ubica en el nivel medio, el 10% se ubica en el nivel alto y el 5,8% se ubica en el nivel bajo.

De lo descrito se infiere que predominantemente los estudiantes tienen un nivel medio de gestión de la tristeza; es decir, los estudiantes tienen un nivel medio para regular cuadros de nostalgia, aflicción y dolor frente a escenarios de excesiva preocupación, depresión o duelo.

4.1.5 OE4: Resultado del nivel de gestión de la alegría

Tabla 7

Nivel de gestión de la alegría

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	7,5	7,5	7,5
	Medio	90	75,0	75,0	82,5
	Alto	21	17,5	17,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid-19

Elaboración: La ejecutora

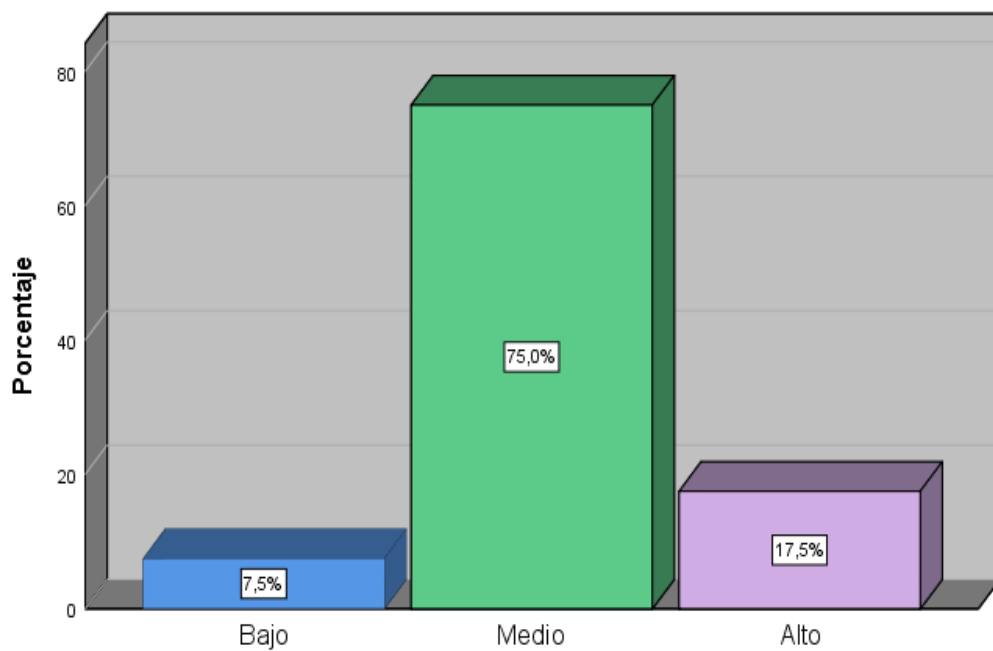


Figura 5. Nivel de gestión de la alegría

Fuente: Tabla 7

Elaboración: La ejecutora

Análisis e interpretación

En la tabla 7 y figura 5, muestra los resultados en relación al nivel de gestión de la alegría en los estudiantes del IESPPA, en el año 2021; de 120 estudiantes, el 75% se ubica en el nivel medio, el 17.5% se ubica en el nivel alto y el 7.5% se ubica en el nivel bajo.

De lo descrito se infiere que predominantemente los alumnos tienen un nivel medio de gestión de la alegría; es decir, los estudiantes tienen un nivel medio para controlar cuadros negativos vinculados a una aparente alegría; la alegría debe ser sana, mas no se debe llegar a la alegría a expensas de la tristeza de otros.

La alegría de los alumnos se expresa en un nivel medio, ya que logran regularla como estado de ánimo producido por un acontecimiento favorable que suele manifestarse mediante signos externos como una sonrisa, buen humor y bienestar personal (García, 2021).

4.1.6 OE5: Resultado del nivel de gestión de la sorpresa

Tabla 8

Nivel de gestión de la sorpresa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	3,3	3,3	3,3
	Medio	102	85,0	85,0	88,3
	Alto	14	11,7	11,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid-19

Elaboración: La ejecutora

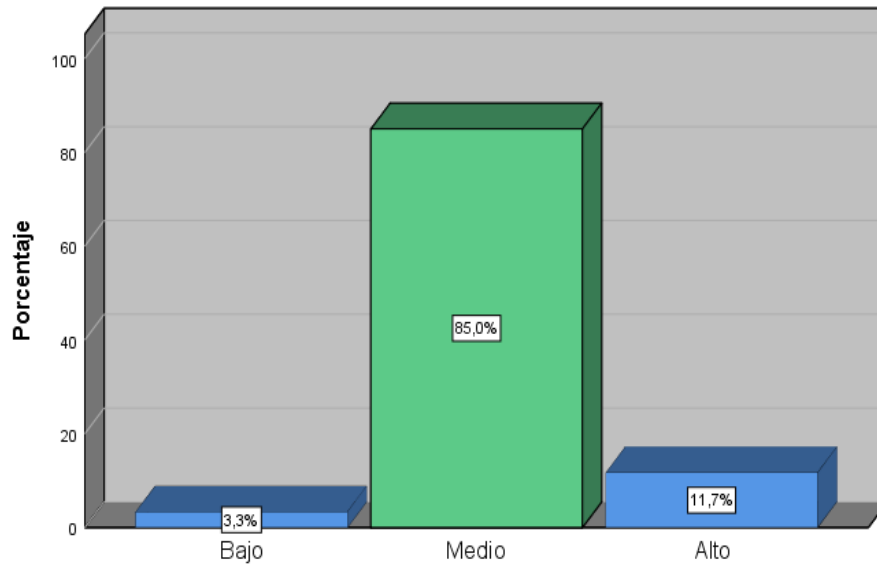


Figura 6. Nivel de gestión de la sorpresa

Fuente: Tabla 8

Elaboración: La ejecutora

Análisis e interpretación

En la tabla 8 y figura 6, muestra los resultados en relación al nivel de gestión de la sorpresa en los estudiantes del IESPPA, en el año 2021; de 120 alumnos, el 85% se ubica en el nivel medio, el 11,7% se ubica en el nivel alto y el 3.3% se ubica en el nivel bajo.

De lo descrito se infiere que predominantemente los alumnos tienen un nivel medio de gestión de la sorpresa; es decir, los alumnos tienen un nivel medio para regular situaciones de asombro cuando descubren o toman desprevenido algo inesperado. Los alumnos evitan que la sorpresa pueda llegar al pasmo, situación que no es nada adecuada porque influye negativamente en la salud emocional (García, 2021).



4.2 DISCUSIÓN

La actual investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de gestión de emociones en los estudiantes del IESPPA en el 2021. Para ello se desarrolló un test de identificación del nivel de la gestión de emociones, cuyos resultados indican que, de manera global, el nivel de gestión de las emociones es medio (76,7%), debido a que regulan moderadamente sus emociones de la ira, miedo, tristeza, alegría y sorpresa, frente a diversos escenarios.

Estos resultados conducen a reflexionar sobre la importancia de buscar el nivel alto para que los estudiantes mantengan un equilibrio emocional frente a diversas situaciones, siendo una de ellas la pandemia por el Covid – 19.

Asimismo, en relación a las dimensiones, en cuatro casos el nivel es medio: miedo (73,3%), tristeza (84,2%), alegría (75,0%), sorpresa (85,0%). En cambio, en la dimensión gestión de la ira, el nivel es bajo (84,2%), lo que indica que los estudiantes no pueden controlar la cólera o irritabilidad, tienden a mostrar su enfado y reaccionar de forma inadecuada.

Respecto a los resultados obtenidos en la presente investigación y realizando el análisis comparativo con otros estudios, nos muestra claramente la relación directa, respecto al actual estudio con los siguientes:

Bohlken (2020), en su estudio, encontró que existen cuadros de tristeza y depresión. Se encontró grados severos de depresión en 2,2% a 14,5%. La gravedad de los síntomas psicológicos se vio influida por edad, género, grupo ocupacional, área temática,



tipo de actividad.

Buenaño (2017), en su estudio, concluyó que los integrantes de la muestra evidencian un estado emocional de conformismo frente a las actuales exigencias del entorno.

Méndez (2020) encontró que el impacto es mayor en mujeres (65%) con síntomas depresivos que en hombres (35%). Los programas de apoyo psicológico pueden minimizar estos impactos y contribuir a una mejor formación en situaciones más vulnerables.

Rendón y Peralta (2020), en su estudio encontró que existe un nivel medio de (estrés) 82.2%; agotamiento emocional bajo 62.2%; nivel bajo de despersonalización 57.8% y nivel bajo de falta de realización personal 40%.

En conclusión, estos resultados tienen similitud con la actual investigación, debido a que los resultados no son extremos, sino que se mantienen en un nivel medio, tanto a nivel de la variable única como de las dimensiones.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Respecto al nivel de gestión de las emociones frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA durante el 2021, de un total de 120 estudiantes; el 76,7% de estudiantes se ubica en el nivel medio, siendo el porcentaje más predominante con respecto al 13,3% de estudiantes que se ubican en el nivel alto y el 10% de estudiantes que se ubica en el nivel bajo. Estos valores indican que los estudiantes, en diversos escenarios, regulan moderadamente (nivel medio) sus emociones de la ira, miedo, tristeza, alegría y sorpresa.

SEGUNDA: Los datos procesados sobre la dimensión en el nivel de gestión de la ira frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, resulta que el 53,3% del total de estudiantes se ubica en el nivel bajo, siendo el porcentaje con predominio en relación al 39,2% de estudiantes que se ubican en el nivel medio y el 7,5% de estudiantes que se ubican en el nivel alto. Valores, que como bien lo citó Kanashiro (2021), significa que los estudiantes tienen un nivel bajo para regular la cólera, el enfado, las reacciones emocionales que se producen cuando una persona cree que existe o habrá un resultado negativo para sus intereses, que podría haberse evitado si alguien los hubiera tenido en cuenta y hubiera actuado de manera diferente; más aún en situaciones como las que tuvimos que afrontar frente al Covid-19.

TERCERA: Los resultados sobre la dimensión en el nivel de gestión del miedo frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, precisa que el 73,3% del total de estudiantes se ubican en el nivel medio, siendo predominante respecto



al 20% de estudiantes que se ubican en el nivel alto y el 6,7% de estudiantes que se ubica en el nivel bajo. Nivel medio que permite a los estudiantes a regular su preocupación frente a diversas adversidades y situaciones desagradables.

CUARTA: Los resultados en la dimensión del nivel de gestión de la tristeza frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA; el 84,2% del total, se ubican en el nivel medio, siendo predominante respecto al 10% de estudiantes que se ubican en el nivel alto y el 5,8% que se ubican en el nivel bajo. Por lo tanto, los estudiantes tienen un nivel medio para regular cuadros de nostalgia, aflicción y dolor frente a escenarios de excesiva preocupación, depresión o duelo.

QUINTA: Los datos procesados en la dimensión del nivel de gestión de la alegría frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, resulta que el 75% del total de la población, se ubican en el nivel medio, siendo un elevado porcentaje en comparación al 17.5% de estudiantes que se ubican en el nivel alto y el 7.5% se ubican en el nivel bajo. Significa que, los estudiantes para controlar cuadros negativos aún mantienen una aparente alegría que se manifiesta a través de signos externos como la sonrisa, buen humor y bienestar personal.

SEXTA: Respecto a los resultados de la dimensión, en el nivel de gestión de la sorpresa frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, precisa que el 85% del total de estudiantes se ubican en el nivel medio, siendo elevado el



porcentaje en comparación al 11,7% de estudiantes que se ubican en el nivel alto y el 3.3% que se ubican en el nivel bajo. Estudiantes que en un nivel medio pueden regular situaciones de asombro cuando descubren o toman desprevenido algo inesperado; siendo normal, según García (2021) que cita: si los estudiantes evitan la sorpresa pueda llegar al pasmo, situación que no es nada adecuada porque influiría negativamente en la salud emocional.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A los investigadores de la Universidad Nacional del Altiplano, a los docentes y estudiantes del IESPPA, se les recomienda que profundicen la investigación sobre el nivel de gestión de las emociones de los estudiantes en el contexto de la pandemia por COVID-19, a fin de que se pueda conocer desde los aportes científicos las implicancias socioemocionales en el plano de las emociones como la ira, miedo, tristeza, alegría y sorpresa. Y porque no de la salud mental. Asimismo, implementar en las experiencias de aprendizaje en el nivel superior las técnicas de regulación de emociones con apoyo de especialistas y/o profesionales en Psicología.

SEGUNDA: A los investigadores de la Universidad Nacional del Altiplano, a los docentes y estudiantes del IESPPA, se les sugiere que desarrollen estudios transversales y longitudinales sobre el nivel de gestión de la ira frente al Covid-19, a efectos de construir un marco teórico científico sobre esta dimensión y que las autoridades puedan tomar decisiones.

TERCERA: A los investigadores de la Universidad Nacional del Altiplano, a los docentes y estudiantes del IESPPA, se les aconseja que desarrollen estudios y programen cursos para conocer el nivel de gestión del miedo frente al Covid-19 y afrontar las limitaciones que se desprendan, con el propósito de que los estudiantes tengan una adecuada salud emocional.



- CUARTA:** A los investigadores de la Universidad Nacional del Altiplano, a los docentes y estudiantes del IESPPA, se les recomienda que investiguen y desarrollen charlas sobre el nivel de gestión de la tristeza frente al Covid-19, a fin de combatir casos de depresión, preocupación y nostalgia.
- QUINTA:** A los investigadores de la Universidad Nacional del Altiplano, a los docentes y estudiantes del IESPPA, se les sugiere que investiguen el nivel de gestión de la alegría frente al Covid-19, con el propósito de que los aspectos positivos puedan ser desarrollados y consolidados para que los estudiantes tengan una adecuada salud emocional.
- SEXTA:** A los investigadores de la Universidad Nacional del Altiplano, a los docentes y estudiantes del IESPPA, se les aconseja que desarrollen actividades transversales a nivel práctico y teórico para conocer el nivel de gestión de la sorpresa frente al Covid-19, con la finalidad de enriquecer la salud emocional y las relaciones interpersonales.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, H. (2021). *La educación en tiempos de coronavirus, los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19*. Banco interamericano de Desarrollo, 3-30.
- Arce Julio R, Rubio Buchard K, Cuadrado Vizcaino H, Fonseca- Angulo R, León-García M, Rodríguez-Barraza P (2020). *Relación entre el nivel de estrés laboral y los factores de riesgos psicosociales intralaborales en trabajadores de una fundación de niños con discapacidad ubicado en el departamento del Atlántico/Colombia*. Rev la Asoc española Espec en Med del Trab /Rev Asoc Esp Espec Med Trab. 2020; 29:42–56.
- A Quispe, J. S. (2016). *Inteligencia emocional en los alumnos de CEBA mateo Pumacahua de Sicuani*. Tesis, Universidad Nacional del Altiplano, Cusco. Recuperado el jueves de enero de 2021, de file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/bibliografia%20para%20la%20tesis/TESIS%20DE%20EMOCION/Sullca_Quispe_Josefina-TESIS%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20DE%20LOS%20ALUMNO S%20DE%20CEBA%202016.pdf.
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2021). *La educación en tiempos de Coronavirus*. Recuperado el 18 de octubre de 2021, de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>.
- Bohlken J, Schömig F, Lemke MR, Pumberger M, Riedel-Heller (2020). *SG. COVID-19-Pandemie: Belastungen des medizinischen Personals*. Psychiatr Prax. 2020;47(04):190–7.
- Buenaño, M. y. (diciembre de 2017). *Gestión de las emociones en los docentes universitarios*. REVISTA SAN GREGORIO (19). Recuperado el jueves de enero de 2021, de file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/bibliografia%20para%20la%20tesis/LIBRO S%20DE%20GESTION/Dialnet-GestionDeLasEmocionesEnLosDocentesUniversitarios-6236971.pdf.
- Ceballos, N., & Sevilla, S. (2021). *Consecuencias del cierre de escuelas por el Covid-19 en las desigualdades educativas*. Revista Internacional de Educación para la Justicia Social, 2-13.



C3%ADa%20es%20un%20estado%20de, significa%20%E2%80%9c
Vivo%20y%20 animado. %E2%80%9D.

Huahuachampi Bobadilla, Juan; Zavaleta Quispe, Mario Arcadio. (2020). *La inteligencia emocional en el contexto covid-19 y los logros de aprendizaje en el área de educación para el trabajo, en estudiantes del quinto año de secundaria*, del Glorioso Colegio Nacional de Ciencias del Cusco, 2020. UNSA, Cuzco. Cuzco: Repositorio institucional. Recuperado el 22 de abril de abril de 2021, de URI: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11796>.

Jiménez, N. M. (ago de 2020). *Conciencia emocional en la formación del profesorado a través de elementos musicales y visuales*. Scielo, 13(4). doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000400211>.

Johnson, Lorena Saletti-Cuesta, Natalia Tumas. (05 de junio de 2020). *Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del Covid 19*. SCIELO (1), 05. Recuperado el jueves de abril de 2021, de <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>.

Kanashiro, Lilian (2021). Entre el miedo y la ira. Prácticas de seguridad en los sectores de menores recursos en Lima, Perú. Rev. mex. cienc. polít. soc vol.66 no.241 Ciudad de México ene./abr. 2021 Epub 19-Mar-2021.

Lasa, N. B. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento* (Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco, Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua ed., Vol. I). Vazco, Barcelona. Recuperado el jueves de abril de 2021, de https://www.universidades.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Consecuencias_psicologicasCOVID19.pdf.

León Berrios, Y. R. (2021). *Relación del Covid19 y el estrés emocional en los padres de familia de la Institución Educativa Inicial de "Huellas de Lupita"* de la ciudad de Azángaro - 2020. UNA, Puno. Azángaro: Repositorio. Recuperado el 22 de abril de abril de 2021, de URI: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/14895>.

LOZANO-VARGAS, A. (01 de enero de 2020). *Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China*. (A. Lozano-Varga, Ed.) SCIELO - Perú, 83(01), 10. Recuperado el 22 de abril de 2021, de <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>.

Martin, E. M. (2018). *Inteligencia Emocional* (1.0 ed.). España: Elearning S.L. Recuperado el Jueves de Enero de 2021, de <https://books.google.es/books?id=bp18DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.



- Méndez, R (2020) *Estilo de vida relacionado con la salud y síntomas depresivos*. Salud Pública y Administración, Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2020; 2(1).
- Mille, E. (24 de 04 de 2016). <https://www.significados.com/miedo/>. Recuperado el jueves de enero de 2021, de Significados.com. : [tps://www.significados.com/miedo/](https://www.significados.com/miedo/).
- Mondragón, A. R. (5 de mayo de 2020). COVID-19: *El efecto en la gestión educativa*. (A. R. Mondragón, Ed.) Revista Latinoamericana De Investigación Social, 03(01), 5. Recuperado el jueves de abril de 2021, de <http://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/relais/article/view/2640>.
- OZAMIZ-ETXE BARRIA, N. (30 de abril de 2020). *Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España*. . (N. OZAMIZ-ETXE BARRIA, Ed.) SCIELO, 36(4), 10. Recuperado el 22 de abril de 2021, de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2020000405013&script=sci_abstract&tlng=es.
- Piqueras, Ramos, Martines. (02 de diciembre de 2009). *Emociones negativas y su impacto*. Suma Psicológica, 16(02), 29. Recuperado el viernes de abril de 20'21, de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>.
- Psicoglobal. (s.f.). <https://www.psicoglobal.com/>. Recuperado el jueves de enero de 21, de <https://www.psicoglobal.com/>: <https://www.psicoglobal.com/>
- Rendón Montoya MS, Peralta Peña SL, Hernández Villa EA, Hernández Pedroza RI, Vargas MR, Favela Ocaño MA (2020). *Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización*. Enfermería Glob. 2020;19(3):479–506.
- Rivera Flores, Danny Gonzales, Cornejo Monge, Jennif Katrina. (2020). *Estabilidad emocional estudio virtual correccional rendimiento académico*. Tesis, UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, Ambato -Ecuador, Ambato. Recuperado el 24 de abril de 2021, de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31862>.
- Sullca, J. (2017). *Regulación de emociones*. Mc Graw Hill. 2016.
- Tinoco, S. A. (2020). *Síntomas ansiosos y depresivos en la población general y personal*. Tesis para optar especialista en psiquiatría, Universidad Cayetano Heredia, Lima, Lima. Recuperado el 23 de abril de 2021, de <https://hdl.handle.net/20.500.12866/7889>.
- Velavan T, Meyer C. (2020) *La epidemia de Covid-19*. Trop Med Int Health. Abril; 25(3).



World Health Organization. *Coronavirus disease (COVID-19)* (2020). Situation Report-65 2020. [Online].; 2020 [cited 2020 setiembre 26. Available from: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200325-sitrep-65-covid-19.pdf?sfvrsn=2b74edd8_2.



ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia de la investigación

Planteamiento del problema	Hipótesis	Objetivos	Variabes	Dimensiones	Métodos	Estadística
<p>Problema general ¿Cuál es el nivel de gestión de emociones frente al COVID - 19 en los estudiantes del IESPPA en el 2021</p> <p>Problemas específicos - ¿Cuál es el nivel de gestión de la ira frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA? - ¿Cuál es el nivel de gestión del miedo frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA? - ¿Cuál es el nivel de gestión de la tristeza frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA? - ¿Cuál es el nivel de gestión de la alegría frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA? - ¿Cuál es el nivel de gestión de la sorpresa frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA?</p>	<p>Hipótesis General - El nivel de gestión de emociones frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA - 2021, es medio.</p> <p>Hipótesis específicas -El nivel de gestión de la ira frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es bajo. -El nivel de gestión del miedo frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es medio. -El nivel de gestión de la tristeza frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es medio. -El nivel de gestión de la alegría frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es medio. -El nivel de gestión de la sorpresa frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA, es medio.</p>	<p>Objetivo general - Determinar el nivel de gestión de emociones frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA.</p> <p>Objetivos Específicos - Identificar el nivel de gestión de la ira frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA. -Identificar el nivel de gestión del miedo frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA. - Identificar el nivel de gestión de la tristeza frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA. -Identificar el nivel de gestión de la alegría frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA. -Identificar el nivel de gestión de la sorpresa frente al Covid-19 en los estudiantes del IESPPA.</p>	<p>GESTIÓN DE EMOCIONES FRENTE AL COVID 19</p>	<p>1.- Ira 2.-Miedo 3.- Tristeza 4.- Alegría 5.- Sorpresa</p>	<p>Tipo y diseño de la investigación. El tipo de investigación es No experimental, debido a que se describieron cada una de las dimensiones</p> <p>El diseño de investigación que corresponde es el descriptivo simple o de diagnóstico</p>	<p>Se aplicó un modelo estadístico de frecuencia para hallar su magnitud</p>



Anexo 2. Constancia de ejecución de la investigación



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AZÁNGARO

CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE:

Director del Instituto de educación superior Pedagógico Público de Azángaro.

Hace constar que la Lic. Ana Pilar Chambilla Lujano identificado con DNI: 01306519, estudiante de la Segunda Especialidad de Psicología Educativa de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. Realizó las actividades de un TEST de aplicación a los alumnos de la institución con la finalidad de concretar el proyecto de tesis denominado: "LA GESTIÓN DE EMOCIONES FRENTE AL COVID -19 EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AZÁNGARO – 2021" cumpliéndose satisfactoriamente dicho TEST con la participación de los alumnos.

Se le otorga la presente constancia a solicitud del interesado para los fines que viera por conveniente.

Azángaro, agosto del 2021




Msc. Eleuterio Andrés LAURRA ARP
Director General (e) IESPR - AZÁNGARO
R.D.R. N° 0368 - 2021 - DREP



Anexo 3. Dimensiones, ítem y frecuencia de ítem

Emoción	Ítem	N° de ítems
Ira	6, 7, 16, 20, 21, 25, 26, 30, 35, 40, 46	11
Miedo	1, 2, 12, 22, 27, 37, 41, 45, 48	9
Tristeza	5, 8, 13, 15, 17, 29, 31, 32, 36, 42, 44	11
Alegría	3, 9, 11, 14, 18, 23, 28, 33, 34, 38, 43, 47, 50	13
Sorpresa	4, 10, 19, 24, 39, 49	6
TOTAL		50



Anexo 4. Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid – 19

INSTRUCCIONES

Lea con atención cada uno de los ítems y elija la respuesta con la que este usted de acuerdo o que se aproxime marcando con (X) el número que mejor exprese su opinión, de acuerdo a la siguiente escala:

SIEMPRE	4	CASI SIEMPRE	3	ALGUNAS VECES	2	NUNCA	1
---------	---	--------------	---	---------------	---	-------	---

Nº	ITEMS	1	2	3	4
1	Cuando me gritan, me pongo a llorar				
2	Cuando hay un accidente huyo				
3	Soy feliz				
4	Me siento asombrado por el confinamiento				
5	No me siento feliz por el COVID - 19				
6	Me molesto fácilmente por causa de esta pandemia				
7	El encierro por la pandemia me molesta				
8	Tengo melancolía constantemente				
9	Nada me molesta frente a la pandemia				
10	Me encantan que me den una sorpresa				
11	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto				
12	Tengo miedo de manifestar mis sentimientos				
13	Estoy siempre desganado				
14	Me agrada sonreír				
15	Estoy desconcertado por el trabajo remoto				
16	Me molesto demasiado de cualquier cosa				
17	No tengo ganas de hacer nada				
18	Sé cómo divertirme				
19	Siento estupefacto por no ir a mis clases presenciales				



20	Peleo con mis compañeros				
21	Está activado recurrentemente mi amígdala (Molestia)				
22	A veces no puedo dormir pensando en el COVID-19				
23	Me siento feliz como soy				
24	Siento admiración por mí mismo				
25	Tengo mal genio frecuentemente				
26	Tengo mi cortisol frecuentemente activado (Malgeniado) por la pandemia				
27	Duermo muy poco por la pandemia				
28	Tengo ganas de hacer cosas divertidas				
29	A veces me sobre salto por no ser grande en la vida				
30	Cuando me molesto actuó de manera iracunda (sin pensar)				
31	Se me hace difícil manejar mi cortisol (Hormona de la tristeza)				
32	Me paso pensando negativamente por el COVID 19				
33	Tengo siempre activado mi dopamina (Celebrar, dormir)				
34	Siento admiración por mis padres				
35	Reaccionó ante una mirada mala con golpe				
36	Me falta energía para realizar mis trabajos				
37	Desconfío de mí mismo				
38	Tengo siempre activado mi oxitocina (Meditar, generosidad)				
39	Me siento asombrado por mi talento				
40	Me es difícil controlar mi ira por la pandemia COVID- 19				
41	Siento ansiedad frente a la realidad				
42	Me siento cansado sin ganas de realizar mis actividades				
43	Tengo siempre activado mis endorfinas (Bailar, cantar)				
44	Me siento conmovido por la pandemia				
45	No me siento seguro de mis acciones				



46	Me odio a mí mismo				
47	Tengo siempre activado mi serotonina (Recordar momentos maravillosos)				
48	Me causa extrañeza mi debilidad por la vida				
49	Me siento asombrado por el confinamiento				
50	Me divierto constantemente				

FUENTE: Adecuado de la tesis inteligencia emocional de los alumnos de CEBA “Mateo Pumacahua” de Sicuani 2016, Josefina Sulca Quispe.



Anexo 5. Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al COVID

– 19 con las dimensiones ordenadas.

INSTRUCCIONES

Lea con atención cada uno de los ítems y elija la respuesta con la que esté usted de acuerdo o que se aproxime marcando con (X) el número que mejor exprese su opinión, de acuerdo a la siguiente escala:

SIEMPRE	4	CASI SIEMPRE	3	ALGUNAS VECES	2	NUNCA	1
---------	---	--------------	---	---------------	---	-------	---

N°	ITEMS	1	2	3	4
IRA					
6	Me molesto fácilmente por causa de esta pandemia				
7	El encierro por la pandemia me molesta				
16	Me molesto demasiado de cualquier cosa				
20	Peleo con mis compañeros				
21	Está activado recurrentemente mi amígdala (Molestia)				
25	Tengo mal genio frecuentemente				
26	Tengo mi cortisol frecuentemente activado (Malgeniado) por la pandemia				
30	Cuando me molesto actuó de manera iracunda (sin pensar)				
35	Reaccionó ante una mirada mala con golpe				
40	Me es difícil controlar mi ira por la pandemia COVID- 19				
46	Me odio a mí mismo				
MIEDO					
1	Cuando me gritan, me pongo a llorar				
2	Cuando hay un accidente huyo				
12	Tengo miedo de manifestar mis sentimientos				
22	A veces no puedo dormir pensando en el COVID-19				
27	Duermo muy poco por la pandemia				



37	Desconfío de mí mismo				
41	Siento ansiedad frente a la realidad				
45	No me siento seguro de mis acciones				
48	Me causa extrañeza mi debilidad por la vida				
TRISTEZA					
5	No me siento feliz por el COVID - 19				
8	Tengo melancolía constantemente				
13	Estoy siempre desganado				
15	Estoy desconcertado por el trabajo remoto				
17	No tengo ganas de hacer nada				
29	A veces me sobre salto por no ser grande en la vida				
31	Se me hace difícil manejar mi cortisol (Hormona de la tristeza)				
32	Me paso pensando negativamente por el COVID 19				
36	Me falta energía para realizar mis trabajos				
42	Me siento cansado sin ganas de realizar mis actividades				
44	Me siento conmovido por la pandemia				
ALEGRÍA					
3	Soy feliz				
9	Nada me molesta frente a la pandemia				
11	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto				
14	Me agrada sonreír				
18	Sé cómo divertirme				
23	Me siento feliz como soy				
28	Tengo ganas de hacer cosas divertidas				
33	Tengo siempre activado mi dopamina (Celebrar, dormir)				
34	Siento admiración por mis padres				
38	Tengo siempre activado mi oxitocina (Meditar, generosidad)				



43	Tengo siempre activado mis endorfinas (Bailar, cantar)				
47	Tengo siempre activado mi serotonina (Recordar momentos maravillosos)				
50	Me divierto constantemente				
SORPRESA					
4	Me siento asombrado por el confinamiento				
10	Me encantan que me den una sorpresa				
19	Siento estupefacto por no ir a mis clases presenciales				
24	Siento admiración por mí mismo				
39	Me siento asombrado por mi talento				
49	Me siento asombrado por el confinamiento				



Anexo 6. Ficha técnica del instrumento de investigación y baremos del anexo 5

El puntaje total de los indicadores del instrumento permite clasificar de acuerdo a tres puntos de corte. Es así, como a aquellos que tengan menos de 100 puntos, se les clasificará con nivel bajo de gestión de emociones.

A quienes presenten un puntaje dentro del rango entre los 100 a 149 puntos, se les considerará con nivel medio de gestión de emociones.

Mientras quienes presentaron un puntaje superior a 149 puntos, se les catalogó como personas con nivel alto de gestión de emociones.

Baremos:

Menos de 100: Nivel bajo de gestión de emociones.

De 100 a 149: Nivel medio de gestión de emociones.

Más de 149: Nivel alto de gestión de emociones.

Para los objetivos específicos, se consideran los siguientes baremos:

Emoción	Escala de valoración		Escala global
	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	
Ira	11	44	Alto (33-44) Medio (22-32) Bajo (11-21)
Miedo	9	36	Alto (27-36) Medio (18-26) Bajo (9-17)
Tristeza	11	44	Alto (33-44) Medio (22-32) Bajo (11-21)
Alegría	13	52	Alto (39-52) Medio (26-38) Bajo (13-25)
Sorpresa	6	24	Alto (18-24) Medio (12-17) Bajo (6-11)
TOTAL	50	200	Alto (150-200) Medio (100-149) Bajo (50-99)



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Investigador: Ana Pilar Chambilla Lujano

Título del trabajo de investigación: "Gestión de emociones frente al Covid -19 en los estudiantes del IESPPA en el 2021"

Nombre del instrumento: Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid - 19

Apellidos y nombres de juicio de experto: Dr. Dra. Gervacia Cristina
Alanguía Collatupa

Mediante el presente hago constar, que el instrumento de investigación para recolección de datos, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser válido, por tanto, está apto para ser aplicado en el logro de objetivos que se plantea en la investigación.


Dra. Gervacia Cristina Alanguía Collatupa
Especialidad Ciencias Sociales

Firma y post firma del experto

Fecha: 21/07/2021



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Investigador: Ana Pilar Chambilla Lujano

Título del trabajo de investigación: “Gestión de emociones frente al Covid -19 en los estudiantes del IESPPA en el 2021”

Nombre del instrumento: Test de identificación del nivel de la gestión de emociones frente al Covid - 19

Apellidos y nombres de juicio de experto: Dr. Psic. MANUEL J. RODRIGUEZ
CAJERES

Mediante el presente hago constar, que el instrumento de investigación para recolección de datos, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser válido, por tanto, está apto para ser aplicado en el logro de objetivos que se plantea en la investigación.



Firma y post firma del experto

Fecha: 21/07/2021



Anexo 8. Confiabilidad del instrumento mediante expertos

1. Datos individuales

	Estadísticas de elemento		
	Media	Desv. Desviación	N
V1	2,50	,608	3
V2	2,43	,576	3
V3	2,40	,614	3
V4	2,48	,550	3
V5	2,59	,601	3
V6	2,55	,620	3
V7	2,58	,616	3
V8	2,50	,622	3
V9	2,51	,635	3
V10	2,61	,652	3
V11	2,63	,649	3
V12	2,60	,653	3
V13	2,57	,632	3
V14	2,63	,636	3
V15	2,61	,612	3
V16	2,59	,601	3
V17	2,63	,566	3
V18	2,54	,620	3
V19	2,53	,647	3
V20	2,60	,627	3
V21	2,73	,604	3
V22	2,71	,653	3
V23	2,68	,663	3
V24	2,68	,650	3
V25	2,71	,600	3
V26	2,64	,646	3
V27	2,65	,617	3
V28	2,65	,603	3
V29	2,66	,642	3
V30	2,65	,575	3
V31	2,62	,638	3
V32	2,70	,603	3
V33	2,64	,671	3
V34	2,68	,568	3
V35	2,61	,626	3
V36	2,63	,551	3
V37	2,58	,575	3
V38	2,65	,644	3
V39	2,68	,624	3
V40	2,58	,602	3
V41	2,60	,640	3
V42	2,58	,630	3
V43	2,65	,589	3
V44	2,64	,632	3
V45	2,65	,657	3
V46	2,61	,665	3
V47	2,68	,608	3
V48	2,71	,653	3
V49	2,66	,587	3
V50	2,49	,635	3

2. Resultado de Alpha de Cronbach



Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,795	,789	50

3. Decisión

Para decidir si el instrumento tiene un adecuado nivel de fiabilidad, es necesario analizar la siguiente tabla:

Coefficiente	Relación
0,00 a +/- 0,20	Despreciable
0,21 a 0,40	Baja o ligera
0,41 a 0,60	Moderada
0,61 a 0,80	Marcada
0,81 a 1,00	Muy alta

Decisión: Según el resultado 0,795; se concluye que el instrumento presenta una confiabilidad marcada; lo que significa que el instrumento (test) es confiable, por tal razón sirve para recoger información confiable.



Anexo 9. Base de datos de las dimensiones y variable

Ira	Miedo	Tristeza	Alegría	Sorpresa	Gestión de las emociones
Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
Bajo	Medio	Alto	Alto	Medio	Bajo
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
Alto	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio
Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo
Medio	Alto	Medio	Bajo	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto
Bajo	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto
Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Bajo	Alto	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto
Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Alto	Medio	Medio	Bajo
Bajo	Medio	Medio	Bajo	Alto	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto
Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Alto	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio



Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Bajo	Medio	Medio	Alto
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio
Medio	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo
Bajo	Alto	Medio	Bajo	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Alto	Alto	Bajo	Bajo
Bajo	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio
Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Alto
Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Medio	Alto	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Medio
Medio	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto
Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto
Bajo	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto
Medio	Medio	Medio	Bajo	Medio	Bajo
Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio
Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Bajo
Bajo	Medio	Medio	Alto	Bajo	Medio
Bajo	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Bajo	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto
Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
Medio	Alto	Medio	Medio	Medio	Bajo
Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	Bajo

Anexo 9. Base de datos de los indicadores

N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
2	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
3	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
4	Siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre
5	Algunas veces	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
6	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
7	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Algunas veces
8	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
9	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces
10	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
11	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	Nunca	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces
12	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
13	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces
14	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
15	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
16	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
17	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
18	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
19	Nunca	Casi siempre	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
20	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces
21	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Nunca	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre
22	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces
23	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre

