

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica

TRABAJO DE TITULACIÓN

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN ASPIRANTES
A POLICÍAS. ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS. GRUPO
DE OPERACIONES ESPECIALES. GUANO, 2019**

Autoras: Machado Villa Erika Antonela

Sánchez Villacis Mayra Elizabeth

Tutor: PhD. Manuel Cañas Lucendo

Riobamba – Ecuador

Año 2019

APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR

APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR

PhD. Manuel Cañas Lucendo. Docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN ASPIRANTES A POLICÍAS. ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS. GRUPO DE OPERACIONES ESPECIALES. GUANO, 2019”**. Realizado por las señoritas MACHADO VILLA ERIKA ANTONELA con C.C 060465105-9 y SÁNCHEZ VILLACIS MAYRA ELIZABETH con C.C 060381599-4, mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución académica. Encontrándose aptas para presentarse a la defensa pública del estudio realizado.

Riobamba, 27 de febrero de 2019



PhD. Manuel Cañas Lucendo

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación de título:

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN ASPIRANTES A POLICÍAS. ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS. GRUPO DE OPERACIONES ESPECIALES. GUANO, 2019”, presentado por las señoritas MACHADO VILLA ERIKA ANTONELA con C.C 060465105-9 y SÁNCHEZ VILLACIS MAYRA ELIZABETH con C.C 060381599-4, dirigido por el PhD. Manuel Cañas.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito con fines de graduación, en el cual se ha constado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia de la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firma:

PhD. Manuel Cañas
Tutor



Mgs. Lilian Granizo
Miembro del tribunal



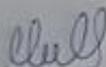
Mgs. Alexandra Pilco
Miembro del tribunal



AUTORÍA

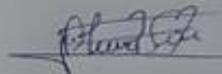
AUTORÍA

Yo, ERIKA ANTONELA MACHADO VILLA portadora de la cédula de ciudadanía No. 060465105-9 y MAYRA ELIZABETH SÁNCHEZ VILLACIS portadora de la cédula de ciudadanía No. 060381599-4, declaramos ser responsables de las ideas, resultados y propuestas planteadas en el presente proyecto de investigación: "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN ASPIRANTES A POLICÍAS. ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS. GRUPO DE OPERACIONES ESPECIALES. GUANO, 2019", y que el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Erika Antonela Machado Villa

C.I 060465105-9



Mayra Elizabeth Sánchez Villacis

C.I 060381599-4

AGRADECIMIENTO.

A mis padres, quienes me han apoyado incondicionalmente, y que con el ejemplo me han brindado el deseo de aprender he salido a delante. A los maestros, amigos y familiares que me han impulsado siempre a continuar con mis estudios.

A la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo por enseñarme y guiar mi camino de conocimiento intelectual y espiritual. A nuestro tutor PhD. Manuel Cañas quien con su conocimiento nos orientó en esta investigación.

Machado Villa Erika Antonela

A mis queridos padres, quienes me han brindado su apoyo incondicional, comprensión y motivación. A la Universidad Nacional de Chimborazo, especialmente a los docentes de la carrera de Psicología Clínica, por transmitir sus enseñanzas.

Sánchez Villacis Mayra Elizabeth

DEDICATORIA

A mi madre Fernanda Villa quien ha sido mi apoyo incondicional, a mi padre Ronny Machado que me bendice desde el cielo y quienes guiaron mi camino para ser una excelente profesional, gracias por enseñarme que siempre debo cumplir cada una de mis metas, gracias por siempre apoyarme en los momentos más difíciles, a mi querida familia gracias por todo.

Machado Villa Erika Antonela

A Dios, ante todo, a mis amados padres y hermano por siempre apoyarme.

A Cristian León mi esposo.

A mi hija Madelin Lliguin, gracias por ser mi motivación para continuar alcanzando mis metas y sueños.

Sánchez Villacis Mayra Elizabeth

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo principal analizar las dimensiones de la inteligencia emocional y nivel de ansiedad que presentan los aspirantes a servidores técnicos operativos del Centro de Formación Profesional GOE-Guano, 2019. La muestra de estudio comprendió de 33 aspirantes a policías. La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo, bibliográfico, de diseño transversal, no experimental y nivel descriptivo. Las técnicas que se emplearon fueron recolección de información, revisión documental y la observación, como instrumento se empleó el Trait-Meta Mood Scale (MMS-24) para inteligencia emocional y para la ansiedad la escala de ansiedad de Hamilton. Entre los principales resultados se evidenció que el 48.7% tiene una adecuada atención emocional, el 55.3% de la población presenta una adecuada claridad emocional y el 51.3% presenta un nivel adecuado de reparación emocional. Referente a la variable de ansiedad se obtuvo los siguientes resultados, el 56.6% de la población no presenta ansiedad, el 42,1% de aspirantes a policías poseen niveles de ansiedad menor y el 1,3% presenta ansiedad mayor. En razón del porcentaje obtenido se elaboró una propuesta de intervención psicológica para los aspirantes a policía, para la ansiedad y la inteligencia emocional, mismo que tiene por finalidad disminuir los niveles de ansiedad y mejorar la inteligencia emocional presente en los aspirantes a policía.

Palabras clave: Inteligencia emocional, ansiedad, control de emociones, policías.

ABSTRACT

The main objective of this study was to analyze the dimensions of emotional intelligence and level of anxiety presented by the candidates for operational technical servers of the GOE-Guano Vocational Training Center, 2019. The study sample included 33 police officers. The methodology used was quantitative, bibliographic, cross-sectional, non-experimental and descriptive. The techniques used were information collection, documentary review and observation, as an instrument the Trait-Meta Mood Scale (MMS-24) was used for emotional intelligence and for anxiety the Hamilton anxiety scale. Among the main results it was shown that 48.7% have adequate emotional attention, 55.3% of the population has adequate emotional clarity and 51.3% have an adequate level of emotional repair. Regarding the anxiety variable, the following results were obtained, 56.6% of the population has no anxiety, 42.1% of police applicants have lower anxiety levels and 1.3% have greater anxiety. Due to the percentage obtained, a proposal for psychological intervention was developed for police applicants, for anxiety and emotional intelligence, which aims to reduce anxiety levels and improve the emotional intelligence present in police applicants.

Keywords: Emotional intelligence, anxiety, emotion control, police.

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR.....	I
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	II
AUTORÍA	III
AGRADECIMIENTO.	IV
DEDICATORIA	V
RESUMEN	VI
ABSTRACT.....	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
ÍNDICE DE TABLAS	X
INTRODUCCIÓN.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVOS	6
ESTADO DEL ARTE	7
Antecedentes	7
Inteligencia Emocional	7
Modelos y dimensiones de Inteligencia emocional	8
Modelo de Bar-On.	8
Modelo de las competencias emocionales de Goleman.....	9
Modelo de habilidad de Mayer y Salovey.	10
Ansiedad	13
Definiciones.	13
Características y síntomas de la ansiedad	14
Niveles de ansiedad	15

METODOLOGÍA	17
Enfoque de la investigación:	17
Tipo de Investigación:	18
Diseño de la Investigación:	18
Nivel de la Investigación:	18
Población y muestra	18
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	19
Técnicas	19
Instrumentos.....	20
TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS	21
RESULTADOS	21
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD PARA LOS ASPIRANTES A SERVIDORES TÉCNICOS OPERATIVOS DEL CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL GOE- GUANO.	26
DISCUSIÓN.	32
CONCLUSIONES	35
RECOMENDACIONES.....	35
BIBLIOGRAFÍA	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Síntomas de la ansiedad.....	15
Tabla 2:	Características sociodemográficas.....	22
Tabla 3:	Nivel de ansiedad.....	23
Tabla 4:	Dimensiones de la inteligencia emocional: Atención.....	24
Tabla 5:	Dimensiones de la inteligencia emocional: Claridad.....	24
Tabla 6:	Dimensiones de la inteligencia emocional: Reparación.....	25

INTRODUCCIÓN

Salovey y Mayer (como se cita en Bisquerra, 2019) mencionan que la Inteligencia Emocional (IE) es una habilidad que permite manejar los sentimientos y emociones, dichos conocimientos sirven a las personas para dirigir sus pensamientos y acciones, de esta forma actuar eficazmente ante un estímulo determinado.

Numerosos autores han informado que las habilidades de la inteligencia emocional, tales como: identificar, comprender y regular las emociones son importantes para adaptarse en situaciones estresantes (Adeyemo, 2008; Matthews, Zeidner y Roberts, 2002; Salovey, Bedell, Detweiler y Mayer, 1999). Por lo cual altos niveles de inteligencia emocional se han asociado con una mejor recuperación ante eventos negativos y menor nivel de estrés (Salovey et al., 1995). De igual manera bajos niveles de inteligencia emocional se asocian con sintomatología rumiativa, ansiosa y depresiva (Martínez, Piqueras, y Ramos, 2010). Así mismo, la inteligencia emocional propone dimensiones o capacidades que desarrollan las personas que les permite supervisar los sentimientos y las emociones propias, así como las de los demás, de discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones (Fragoso, 2015).

Por otra parte la ansiedad según Vindel (2003), es una reacción emocional que se produce ante situaciones que interpreta la persona como una amenaza, esta forma es la más frecuente en situaciones estresantes que además viene acompañada de respuestas subjetivas, fisiológicas y conductuales. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) indica que los trastornos por ansiedad son los problemas más habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad, por lo que más de 260 millones de personas tienen trastornos de ansiedad a nivel mundial .

La ansiedad es una parte de la existencia humana, es decir, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, ésta se la considera una respuesta adaptativa, una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional (Sierra, Ortega, y Zubeidat, 2003). De igual manera, reconocer los niveles de ansiedad en la que se encuentra la persona es importante porque permite identificar el rendimiento laboral de la actividad que realiza y en este caso, a mayor nivel de ansiedad, habrá un menor rendimiento laboral, lo que constituye un punto de partida para los trastornos por ansiedad (Celis et al., 2001).

El presente trabajo de investigación analizará las dimensiones de la inteligencia emocional y el nivel de ansiedad, en una población constituida por aspirantes a policías de la escuela de formación de policías “GOE- Guano” para lo cual se iniciará mostrando el problema y revisando estudios previos relacionados con los objetivos.

Una vez explicadas ambas variables se continúa con la descripción de la metodología utilizada en el estudio. Por último, se expone los resultados obtenidos de forma detallada, se discuten estos con investigaciones previas y formulaciones teóricas y se presentan las conclusiones y recomendaciones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el estudio denominado “Inteligencia Emocional: 22 años de avances empíricos”, ofrece una foto de gran angular de los avances empíricos sobre la inteligencia emocional desde diferentes perspectivas y grupos de investigación internacionales, cuyos resultados apoya una idea: el desarrollo de la inteligencia emocional, por un lado, incrementa el bienestar y la felicidad de las personas y, por otro, les ayuda a afrontar de forma más adaptativa situaciones difíciles incrementando la probabilidad de éxito y minimizando la de fracaso (Fernández, Berrios, Extremada, y Augusto, 2012).

“La relación entre inteligencia emocional y salud mental” realizado en Argentina. Se conoce que niveles bajos de inteligencia emocional se encuentran estrechamente relacionan con ciertos problemas emocionales como mayor ansiedad, depresión, estrés y tendencia a conductas adictivas (Ahumada, 2011).

En la ciudad de Riobamba, con referente a inteligencia emocional se han dirigido varios estudios sin embargo, ninguno estudio relaciona a las variables directamente, pero si existe una aproximación, el estudio denominado “Inteligencia emocional y estrés laboral en militares de la brigada de caballería blindada N° 11 “Galápagos” de Riobamba, período marzo – agosto 2016”, sus resultados indican que el 100% de la población presentó un grado intermedio de inteligencia emocional(Acurio y Morejón, 2016).

En cuanto a la ansiedad se indica que los trastornos mentales comunes están en aumento en todo el mundo. Entre 1990 y 2013, el número de personas con ansiedad ha aumentado en cerca de un 50%. Se estima que los trastornos por ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial 1 billón de dólares en pérdida de productividad (OMS, 2017).

En Latinoamérica se estima que el 7,7% de las mujeres padece ansiedad, mientras que en el caso de los hombres es un 3,6%, siendo Brasil el país que más desórdenes asociados a la ansiedad padece, con el 9,3% de la población (Vanzi, 2017).

En relación a Ecuador, según el Ministerio de Salud Pública (MSP), en enero de 2018 indica que se atendieron 42.823 casos, la mayoría se relacionaban con trastornos afectivos, neuróticos y de estrés (Monroy, 2018).

Por último, es necesario mencionar que se ha observado que los aspirantes a policías de la escuela de formación de policías GOE, Guano están constantemente realizando actividades (físicas y psicológicas) que les generan síntomas como: apatía, pérdida de apetito, pérdida del sueño, nerviosismo, sentimientos de tristeza, irritabilidad, angustia, desesperación, cefaleas, dolores musculares, etc., lo que se tiene como consecuencia respuestas inadecuadas de tipo, conductual, cognitivo y emocional, por lo cual, es necesario que conozcan cómo gestionar sus emociones adecuadamente, de ahí la importancia de analizar las dimensiones de la inteligencia emocional y el nivel de ansiedad. Para una correcta gestión de emociones en los aspirantes a policías, se debe adquirir una serie de habilidades que dan paso a una regulación emocional, entre estas tenemos: la habilidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos, habilidad para vigilar reflexivamente nuestras emociones y las de otros y reconocer su influencia, etc. (Pedrera & Revuelta, 2016). La adquisición de estas habilidades permite a los aspirantes tener una respuesta adaptativa frente a situaciones ansiógenas.

JUSTIFICACIÓN

La inteligencia emocional se ha descrito en varios estudios y se la considera como un factor que mejora la salud mental de la persona. Existen datos que respaldan la idea de que niveles altos de inteligencia emocional se asocian a una buena salud mental. En contraste la ansiedad es un problema creciente en la población ecuatoriana, y constituye un factor de riesgo para la salud mental.

Este estudio es de gran importancia debido a su impacto en la comunidad en la que se ejecuta, ya que a través de una correcta identificación de emociones se podría reducir los niveles de ansiedad. Es relevante porque la formación policial requiere de mucho esfuerzo, porque la persona tiene que adaptarse a un nuevo estilo de vida, alejarse del hogar, ejercicio excesivo y que continuamente tienen que someterse a pruebas de resistencia física y psicológica, estar inmersos en un sistema rígido (reglas), obedecer órdenes sin cuestionarlas, estar aislados durante un periodo de tres meses, recursos económicos limitados, presión por parte de sus familiares, lo que genera distintos estados anímicos, siendo la ansiedad el prevalente.

Es de total interés reconocer los recursos (dimensiones) de la inteligencia emocional con los que cuenta la persona y los niveles de ansiedad, lo que permitiría crear un plan de intervención psicológica para el personal de acuerdo a los resultados obtenidos.

Los beneficiarios directos son los aspirantes a policías de la escuela de formación de policías GOE, Guano y como beneficiarios indirectos son los familiares de los aspirantes a policías y las investigadoras.

Se cuenta con la autorización y colaboración por medio del consentimiento informado a los aspirantes a policías de la escuela de formación del GOE-Guano, en donde se realizará la aplicación de test psicométricos cuyos resultados obtenidos serán manejados con absoluta confidencialidad por parte de las investigadoras, además se cuenta con todos los recursos económicos, materiales, tiempo y una bibliografía extensa sobre el tema a ejecutar.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Analizar las dimensiones de la inteligencia emocional y nivel de ansiedad que presentan los aspirantes a servidores técnicos operativos del Centro de Formación Profesional GOE-Guano.

Objetivo Especifico

- Identificar el nivel de funcionalidad de las dimensiones de la inteligencia emocional en los aspirantes a servidores técnicos operativos del Centro de Formación Profesional GOE-Guano.
- Determinar los niveles de ansiedad que presentan los aspirantes a servidores técnicos operativos del Centro de Formación Profesional GOE-Guano.
- Elaborar un plan de intervención psicológica enfocado en fortalecer la inteligencia emocional y disminuir la ansiedad para los aspirantes a servidores técnicos operativos del Centro de Formación Profesional GOE-Guano de acuerdo a los resultados obtenidos.

ESTADO DEL ARTE

Antecedentes

Carrillo y Condo, (2016) realizaron una investigación cuyo objetivo fue describir la relación existente entre la IE y el grado de Ansiedad. La investigación de tipo descriptivo-correlacional, contó con 166 estudiantes participantes de edades entre 16 y 26 años de una institución educativa superior de Lima. Se aplicó el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger, los resultados demuestran una relación altamente significativa entre las dos variables. En IE se encontró que el 81% de los ingresantes presentan un nivel adecuado y en Ansiedad Estado-Rasgo se halló que alrededor del 81% muestran un nivel bajo (p.175).

En el estudio denominado: “IE y ansiedad en estudiantes universitarios”, realizado por Rodríguez, Amaya y Argota (2011), participaron estudiantes de psicología de la universidad pública del Magdalena, Colombia. La investigación fue desarrollada a través de un diseño descriptivo-correlacional, los instrumentos aplicados constaron de TMMS-24 y el IDARE, que se aplicó a 167 personas. Los resultados obtenidos indican que existe relación directa y significativa entre la percepción emocional y la ansiedad estado y rasgo. Por el contrario, se presentó poca relación entre la dimensión de comprensión emocional y la ansiedad estado y rasgo; igualmente entre la dimensión de regulación emocional y la ansiedad estado y rasgo existió poca relación (p. 310).

El estudio denominado “Predictores de la ansiedad y la IE en la adolescencia”, realizado por Pulido y Herrera en la Universidad de Granada. Se examinaron a 811 participantes. Los instrumentos de evaluación se emplearon es el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para niños y un cuestionario elaborado para evaluar la inteligencia emocional como conjunto de habilidades. Los resultados demuestran que los predictores de la ansiedad son la edad y el género. Para la inteligencia emocional aparecen tres predictores, edad, cultura y género. Los factores que actúan como predictores tanto en ansiedad como en la IE son: preocupaciones, dificultades y miedo(Pulido y Herrera, 2017, p. 63).

Inteligencia Emocional

Definiciones.

Según Goleman (1997) la IE es la “capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos para manejarlos adecuadamente y tener relaciones más productivas con quienes los rodean; las personas pueden crear, alimentar y fortalecerlas la IE a través de sus conocimientos adquiridos” (p. 61).

Algunos autores indican que la IE comprende el manejo adecuado de las emociones, incluyendo reconocer y etiquetar con claridad las emociones en uno mismo y en los demás, existiendo una congruencia entre los pensamientos, sentimientos y exteriorización de los mismos, dando como resultado una conducta acorde a sus pensamientos (Mayer, Salovey & Caruso, 2004; Inglese, 2012).

El manejo emocional consiste en la capacidad de reparar, regular y emplear la emoción y la toma de decisiones, lo que implica un crecimiento emocional y personal (Citado en Pino & Samaniego, 2019, p.10).

De igual manera la IE es considerada como una habilidad que no solo permite reconocer sentimientos propios, sino que también es la habilidad de direccionarlos o manejarlos de manera adecuada. Mestre y Fernández (2007) indican que implica “habilidad para percibir y valorar con exactitud las emociones, habilidad para acceder y generar sentimientos, habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones” (Cazalla & Molero, 2014, p. 57).

De este modo la IE, se refiere a “la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, manejar bien las emociones en sí mismos y en las relaciones; se describe aptitudes complementarias, pero distintas de la inteligencia académica, sino referidas al CI” (Federación de enseñanza de Andalucía, 2011, p. 2).

Modelos y dimensiones de Inteligencia emocional

Modelo de Bar-On.

La IE según el Modelo de Bar-On y Parker (2000) se define como “conjunto de competencias, aptitudes, comportamientos emocionales, que determinan que tan bien entienden, expresan, como se comprenden y relacionan con los demás, haciendo frente a las demandas, desafíos y presiones diarias” (como se citó en Pepinós, 2015).

Según Bar-On (2005) existen 5 factores subdivididos que representan varias habilidades:

- a) Factor intrapersonal: Incluye capacidades, competencias y habilidades que pertenecen a uno mismo. También hace referencia a la comprensión emocional para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de uno mismo e incluye: autoconocimiento emocional, asertividad, autoactualización, independencia.
- b) Factor interpersonal: capacidad para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de otras personas, las habilidades son: empatía, responsabilidad social, relación interpersonal.
- c) Manejo del estrés: Se refiere al control que tiene la persona para mantenerse tranquila y hacer frente a las situaciones estresantes. Las habilidades son: tolerancia al estrés, control de impulsos.
- d) Adaptabilidad: Es la capacidad que permite a la persona para adecuarse a las exigencias del entorno, lidiando de manera efectiva las situaciones problemáticas (López, 2008, p. 41). Las habilidades son: validación, flexibilidad, solución de problemas (Pepinós, 2015, p.13).

La importancia de este modelo radica en que se ha encontrado su aplicabilidad en diversos contextos, como el laboral, educativo, médico, clínico y de investigación en programas de prevención, así se observa que el modelo desarrollado por Bar-On, relacionado con la IE, indica que la esfera emocional y cognitiva contribuyen en igual medida a las potencialidades de una persona; es decir que esta confluencia explica cómo un individuo se relaciona con las personas que lo rodean y con su ambiente (Mejía, 2013, p. 18).

Modelo de las competencias emocionales de Goleman.

Goleman por su parte, identifica cuatro componentes que se presenta en la persona que es inteligente emocionalmente. El modelo comprende una serie de competencias que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás” (Goleman, 1998).

Los componentes que constituyen la IE según Goleman (1995) son:

- a) El conocimiento de las propias emociones: este componente incluye el conocimiento de uno mismo, es decir, al momento de aparecer una emoción tiene la capacidad de reconocerlo en el preciso instante.
- b) La capacidad de controlar las emociones: es una habilidad importante que permite al individuo controlar los sentimientos y adecuarlos de acuerdo al momento en que se encuentra.
- c) Capacidad para motivarse uno mismo: consiste en el autocontrol emocional que subyace a todo logro, si la persona es capaz de sumergirse en ese estado de “flujo” estará más capacitada para conseguir resultados sobresalientes.
- d) El reconocimiento de las emociones ajenas: la empatía es otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de la persona, constituye la “habilidad popular” fundamental, permitiéndole ser más aptas para el desempeño de diferentes vocaciones.
- e) El control de las relaciones: es la habilidad que permite relacionarse adecuadamente con las emociones ajenas, es la que subyace a la popularidad, el liderazgo, y la eficacia interpersonal (Goleman, 1995, p. 44).

De igual manera la Federación de Enseñanza de Andalucía (2011) menciona:

Este modelo formula la IE en términos de una teoría del desarrollo y propone una teoría de desempeño aplicable de manera directa al ámbito laboral y organizacional, centrado en el pronóstico de la excelencia laboral. Por ello, esta perspectiva está considerada una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos (p. 5).

Modelo de habilidad de Mayer y Salovey.

Como se mencionó anteriormente, el modelo propuesto por Mayer y Salovey (1997), se encuentra compuesta por cuatro ramas de inteligencia emocional o también denominado modelo de habilidad (Mejia, 2013, p. 14). La IE está formada por un conjunto de habilidades emocionales que forman un continuo que abarca desde aquellas de nivel más básico, que ejecutan funciones fisiológicas fundamentales como la percepción y atención a nuestros estados fisiológicos o expresivos, a otras de mayor

complejidad cognitiva que buscan el manejo personal e interpersonal (Berrocal y Extremera, 2009, p. 92).

En esta perspectiva las fases a superar son las siguientes:

La capacidad más básica es la percepción y la identificación emocional. Posteriormente, las emociones son asimiladas en el pensamiento e incluso pueden ser comparadas con otras sensaciones o representaciones. En la tercera etapa, las reglas y la experiencia gobiernan el razonamiento acerca de las emociones. Finalmente, las emociones son manejadas y reguladas en la cuarta etapa, en términos de apertura y regulación de los sentimientos y emociones con el fin de producir un crecimiento personal y en los demás (López, 2008, p. 32).

A continuación, se describe las fases o etapas.

- a) Percepción de las emociones: según Lane, Quinlan, Schwartz, Walker y Zeitlin, (1990) es la habilidad para captar e identificar las emociones propias y ajenas, en el caso de las emociones propias, la percepción se relaciona con una mayor consciencia emocional (citados en Fernández et al., 2004, p. 145). Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás (Berrocal & Extremera, 2005, p. 69). Salovey, Bedell, Detweier y Mayer (1999); Cabanillas, (2002) indican que con esta habilidad de tener en cuenta las emociones de los demás se puede responder más efectivamente al ambiente y construir una red social favorable que los ayuden en determinadas situaciones (citados por López, 2008, p. 32).
- b) Facilitación emocional del pensamiento: La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones (Berrocal y Extremera, 2009, p. 92). También se la reconoce como la capacidad para relacionar las emociones con otras sensaciones como el sabor y olor o, usar la emoción para facilitar el razonamiento. En este sentido, las

emociones pueden priorizar, dirigir o redirigir al pensamiento, proyectando la atención hacia la información más importante (García y Giménez, 2008, p. 47). En otras palabras, se trata de integrar las emociones en los procesos perceptivos y cognitivos (Mejía, 2013, p. 16).

- c) **Comprensión de las emociones:** La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias (i.e., los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona) (Berrocal & Extremera, 2005, p.70). Esta fase implica el conocimiento de las emociones, su combinación o progresión, y las transiciones entre unas emociones y otras. Permite comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales (Rizzolatti & Sinigaglia, 2007).
- d) **La regulación de emociones:** esta habilidad es considerada la más compleja de la IE, porque incluye la capacidad de apertura de la persona a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad (Berrocal & Extremera, 2009, p. 93). También es la habilidad para modificar los estados emocionales negativos, la evaluación que hacemos de las estrategias para modificarlos dichos estados, estar abierto a los sentimientos y modular los propios y los de los demás, promover la comprensión y el crecimiento personales. Para manejar las propias emociones es preciso ser capaz de observar, distinguir y etiquetar las emociones con precisión (Fernández et al., 2004, p. 146).

La IE es considerada como proceso adaptativo del manejo de las emociones facilitando el procesamiento de la información emocional lo que permite a la persona un razonamiento más efectivo (Barraza, Muñoz, & Behrens, 2017). En este sentido la EI permite a la persona usar sus emociones y sentimientos a su favor, entre ella la ansiedad, misma que se experimenta con desagrado por el sujeto y surge a partir de una situación en donde el individuo la percibe como amenaza ya sea real o no (Amaya, Argota, & Rodríguez, 2011). En la profesión policial existen diversas situaciones generadoras de

ansiedad (situaciones a las que se exponen desde su formación policial por las actividades agotadoras que realizan, como el ejercicio, la academia, seguir órdenes y reglas, etc.) que pueden llegar a ser perjudiciales ya que la ansiedad tiene consecuencias desfavorables, llegando a dificultar el adecuado desarrollo, por ello la inteligencia emocional proporciona un conjunto de habilidades para resolver problemas y contribuye a la disminución de estados emocionales como la aprensión, tensión o intranquilidad (Pulido & Herrera, 2017).

Ansiedad

Definiciones.

Schlatter (2003), al respecto menciona:

La ansiedad es una sensación subjetiva que se presenta ante situaciones que se valoran, como amenaza o riesgo, ya sea por su carácter novedoso o imprevisto, o por la intensidad del estímulo. Esta situación pone en alerta al cerebro, que es el encargado de promover la respuesta adecuada. Algunas de estas respuestas se encuentran «programadas» y son por tanto automáticas, mientras que otras se realizarán de manera consciente (como se cita en Viteri, 2019).

Así mismo, la ansiedad se percibe como un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos en la persona que lo experimenta (Torres et al., 2010, p.8).

De igual manera Marks (1986), expresa que el término ansiedad alude a la combinación de diferentes manifestaciones fisiológicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, es decir, que se manifiestan ya sea en forma de crisis o como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. La ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación frente a estímulos presentes, y la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles y a veces irreales (citado por Sierra et al., 2003, p. 15).

Según Muñoz (2013), la ansiedad es, en muchos casos, una respuesta normal ante una amenaza, que tiene por objetivo protegernos. Esta respuesta implica diferentes sistemas (fisiológico, afectivo, cognitivo y conductual), que se activan de diferente manera según sea la amenaza, (...). Los síntomas de ansiedad pueden dividirse en cognitivos, afectivos, conductuales y fisiológicos. Al mismo tiempo, las reacciones pueden ser de tres tipos: movilización, inhibición y desmovilización (citado en García, 2014, pp. 25-26).

Por último, Romero et al., (2017) expresa que la palabra ansiedad se utiliza generalmente en el lenguaje común “asociando su significado al contexto psiquiátrico y médico, en el sentido, si una persona dice tener ansiedad se entiende que se siente mal y se ve aconsejable buscar ayuda médica”.

Características y síntomas de la ansiedad

La ansiedad generalmente es considerada como una respuesta adaptativa, sin embargo, cuando se presenta genera varias reacciones fisiológicas en el cuerpo.

Según Martín (2009) indica que la característica esencial de este trastorno es un sentimiento de desazón y desasosiego generalizados y persistentes, que no están referidos a ninguna circunstancia ambiental en particular. Lo más habitual es que el paciente se queje de estar permanentemente nervioso, así como de sentir temblores, tensión muscular, exceso de sudoración, mareos y vértigos, taquicardia, y molestias epigástricas.

Con frecuencia las personas afectas con ansiedad manifiestan el temor a que ellos mismos, o sus seres queridos, puedan contraer una enfermedad o sufrir un accidente, entre diversas obsesiones y presentimientos de carácter negativo. Este trastorno es más frecuente en mujeres y está a menudo relacionado con el estrés ambiental de su vida cotidiana. Tiene un curso variable, dependiendo de las características de la persona afectada, pero tiende a ser fluctuante y crónico (citado por Damián y Salazar, 2016, p. 23).

Síntomas Somáticos: según Bautista (2018), indica que existen varios síntomas que pueden presentarse durante largos períodos de tiempo dificultando las actividades sociales laborales. (ver tabla 1)

Síntomas Psíquicos: Mejía y Parra, (2019) expresan que pueden experimentar también las siguientes psicopatologías miedo irracional, ideas catastróficas, miedo a perder la razón y el control, preocupación excesiva, nerviosismo, deseo de huir, irritabilidad.(ver tabla 1)

Tabla 1.

Síntomas de la ansiedad.

	Síntomas Somáticos	Síntomas Psíquicos
	Mareo,	Irritabilidad,
	Hipertensión,	Preocupación,
	Cefalea,	Deseo de huir,
	Náuseas y vómito,	Nerviosismo,
	Taquicardia o palpitaciones,	Preocupación excesiva,
	Opresión de pecho,	Miedo a perder la razón y el control,
	Falta de aire, temblores,	Ideas catastróficas y Miedo irracional.
	Sudoración,	
Síntomas de la ansiedad	Molestias digestivas,	
	Nudo en el estómago,	
	Sensación de obstrucción en la garganta,	
	Agarrotamiento,	
	Tensión y rigidez muscular,	
	Cansancio, hormigueo.	
	Alteraciones del sueño,	
	La alimentación y	
	La respuesta sexual,	
	Hiperactividad Vegetativa	

Fuente: Coloma y Guanga, (2017);Guadalupe y Vaca, (2018)

Elaborado: Machado Antonela y Sánchez Mayra, 2019

Niveles de ansiedad

La ansiedad es un fenómeno normal que en niveles adecuados son beneficiosos para el ser humano, ya que promueve el conocimiento del propio ser, moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de

trabajo y conducta. En cambio cuando los niveles se presentan en exceso, la ansiedad es nociva, mal adaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades (Reyes, 2016, p. 10).

La ansiedad se puede presentar en la tarea policial por diversos motivos. Es considerada como una profesión de alto estrés, debido a que están expuestos a situaciones violentas, nocivas y exigentes. En la condición de estrés excesivo y ansiedad hay manifestaciones a nivel físico y psicológico que afectan directamente su quehacer policial y su vida personal y familiar (Castro, Orjuela, Lozano, Avendaño, & Vargas, 2012). Las actividades que realiza los policías presentan riesgos y peligros que son inherentes a su tarea, estas son generadoras de estrés y se las dividen en dos grupos: los estresores que son inherentes a la tarea y los estresores relacionados con la organización en la que la misma se desarrolla. El primer grupo consta de los peligros propios de su complicada labor y los impactos emocionales derivados del continuo trato con los problemas de otras personas; el segundo grupo, relacionados con el contenido de su trabajo, se hallarían, la escasez de personal y su consecuente sobrecarga de trabajo, la insuficiencia o precariedad de recursos, el trabajo a turnos, la falta de comunicación y consulta, el escaso apoyo de los superiores, lo que puede generar distintos problemas emocionales, entre los más comunes se encuentra la ansiedad (García, 2015).

La ansiedad puede presentarse en los aspirantes a policía en diferentes niveles y dependiendo de estos, los síntomas manifiestan un grado de intensidad, a continuación, se describen los niveles que puede presentar cada aspirante:

Ansiedad leve: En este nivel la persona se encuentra en estado de alerta, la conciencia, atención y la capacidad asociativa son muy elevadas, existen cambios de la conducta (Coloma & Guanga, 2017, p. 16). También, es aquella ansiedad que tiende a ser crónica presentando episodios de ansiedad agudos de frecuencia e intensidad variables (Solís, 2014). En policías las reacciones que presentan son muy diversas, sin embargo, los síntomas leves se restringen a pequeñas molestias referentes con agotamiento o cansancio, tensión muscular, molestias digestivas, aumento del consumo de tabaco y/o alcohol, mal humor, e irritabilidad (Majarín, Gruia, Luceño, & Martín, 2012).

Ansiedad moderada: La persona se concentra exclusivamente en la situación estresante, afectan la vida de la persona presentando diferentes estados como aumento del

ritmo cardiaco, evitar ciertas actividades, hiperhidrosis, sequedad bucal, dolor de estómago y náuseas (Martínez, 2020). Coloma y Guanga, (2017) indican que el campo perceptivo se estrecha, pero la persona puede prestar atención si lo desea, puede resolver sus problemas de manera normal, existe incremento de la actividad, pero su conocimiento perceptual disminuye, el sujeto no se da cuenta de lo que pasa a su alrededor (pp. 16-17). Los síntomas que se presentan en los policías, van causando mayor dificultad en el rendimiento de sus labores, además de las tensiones y dolores corporales y a todos los síntomas que corresponde a la activación fisiológica en un estado de ansiedad leve, en este nivel se presenta una elevada activación fisiológica llegando a presentar: hiperactividad, insomnio, falta de concentración, trastornos cardiovasculares e incluso desórdenes dermatológicos, (Majarín et al., 2012).

Ansiedad severa: La preocupación de paso a una angustia continua. Se presenta sintomatología como: miedo, dudas. Generalmente la persona en este nivel paraliza cualquier iniciativa, cualquier decisión, presenta problemas de concentración, porque los pensamientos están inmersos en una perspectiva de desastres. Los síntomas físicos se hacen evidentes en forma de tensión muscular, dolor de cabeza, nerviosismo, agitación, taquicardia o molestias estomacales (Sánchez, 2013). La ansiedad severa genera consecuencias negativas en toda la vida de los policías, afectando su trabajo, su salud y sus relaciones con otras personas. El campo profesional se va restringiendo y obstaculizado por el alto nivel de ansiedad porque dificulta la concentración de los agentes de seguridad, generando consecuencias físicas como: problemas del sueño, los problemas de la alimentación y la visión, etc., y también consecuencias psicológicas como: presencia de comportamientos agresivos o la persona simplemente se aísla, un alto consumo de alcohol u otras drogas, pudiendo crear enfermedades más complicadas como el síndrome de Burnout, que es bastante recurrente en los profesionales del área (Osorio, 2018).

METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación:

Cuantitativo: esta investigación es cuantitativa porque se recolectan datos por medio de instrumentos que posteriormente serán sometidos a una interpretación y análisis. Al

respecto se menciona que es un “proceso sistematizado y ordenado, que permite la recolección de datos respondiendo a problemas de manera lógica” (Monje, 2011).

Tipo de Investigación:

Bibliográfica: la presente investigación se considera bibliográfica porque para la construcción del estado del arte se utilizaron diferentes fuentes de información como: libros, artículos científicos, revistas, tesis. De este modo se indica que “en este tipo de investigación la búsqueda de información en documentos para determinar cuál es el conocimiento existente en un área particular” (Pineda, Alvarado, & Canales, 1994).

Diseño de la Investigación:

Transversal: se considera transversal porque se recolecta datos en un periodo de tiempo determinado por medio de la implementación de test psicológicos. Según Hernández (citado por Sinchire, 2017) “en este tipo de investigación se recolectan datos en un solo momento, con el propósito de describir las variables a ser estudiadas”.

No experimental: la investigación se llevará a cabo en escuela de formación de policías y se la considera no experimental porque las variables a estudiar no se las manipulará, se las analiza tal cual se presentan en el medio. Al respecto se indica “se observa los fenómenos tal como se presentan, sin intervenir en su desarrollo, es decir sin manipular las variables para analizarlos posteriormente” (Behar, 2008).

Nivel de la Investigación:

Nivel descriptivo: esta investigación es descriptiva porque permite detallar las variables, haciendo énfasis en qué y cómo se manifiestan por medio de conceptos para luego ser sometida a análisis de acuerdo a los resultados obtenidos. Según Hernández et al.(2018) (citados por Castro & Rodríguez, 2019) “los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinando fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (p. 26).

Población y muestra

Población: en esta investigación se trabaja con 76 aspirantes a policías de la escuela de formación de policías del GOE-Guano.

Muestra: Consta de 33 aspirantes a policías de la escuela de formación de policías del GOE-Guano. Este tipo de muestra es no probabilística porque se utilizan criterios de inclusión y exclusión para realizar esta investigación.

Criterios de exclusión

- Aspirantes que se nieguen a participar en la investigación.
- Aspirantes que no se encuentre presente el día de la evaluación.
- Aspirantes que no firme el consentimiento informado.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La investigación fue de tipo bibliográfica, por lo que se aplicó las técnicas revisión documental, y recolección de información, que permitió cumplir con los objetivos de la investigación, de igual manera se aplicaron instrumentos de recolección de datos como: Trait-Meta Mood Scale (MMS-24) y Escala de ansiedad de Hamilton respectivamente para cada variable.

Técnicas:

Recolección de información:

Esta depende en gran medida del tipo de investigación y el problema que se estudia e incluye seleccionar un instrumento de medición válido y confiable, aplicar el instrumento y codificar los mediciones o dato. Esta medición requiere que se defina tanto lo que se está midiendo y también la manera como se hace (Grajales, 2000).

Revisión documental:

Es un argumento escrito, que tiene como intención dar a conocer una síntesis de las lecturas realizadas en el transcurso de la investigación documental, que va a estar acompañado de conclusiones y de discusión. El desarrollo de un documento de revisión bibliográfica está sujeto a tres importantes fases: la investigación documental, la lectura

y el registro de la información y la preparación de un texto escrito, de igual manera se suele denominar investigación documental a la búsqueda y selección de información acerca del problema o de la interrogación de la investigación (Peña, 2010).

Observación:

En la ejecución de la investigación se empleará la técnica de la observación, misma que es definida por Sierra y Bravo (1984) como la inspección y estudio realizado por el investigador, mediante el empleo de sus propios sentidos, con o sin ayuda de aparatos técnicos, de las cosas o hechos de interés social, tal como son o tienen lugar espontáneamente. Siendo la observación científica lo que indica observar un objetivo claro, definido y preciso: el investigador sabe que es lo que desea observar y para que quiere hacerlo, lo cual implica que debe preparar cuidadosamente la observación (Díaz, 2011).

Instrumentos:

Trait-Meta Mood Scale (MMS-24)-Inteligencia Emocional

Adaptación realizada por Fernández-Berrocal, Extremera, y Ramos, (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). La escala se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5= Totalmente de acuerdo), los cuales se agrupan en las siguientes dimensiones:

Atención emocional: Se refiere a la percepción de las propias emociones. Incluye ocho ítems el coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach, encontrado por Fernández, Extremera, y Ramos, (2004) fue de .90. En el presente estudio el coeficiente de fiabilidad encontrado fue de .89.

Claridad emocional: Esta dimensión evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales. Incluye ocho ítems; el coeficiente de fiabilidad encontrado por los autores es de .90. En este estudio se encontró un alfa de Cronbach de .89 (Fernández et al., 2004).

Reparación emocional: Mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de forma correcta. Se compone de ocho ítems; el coeficiente de fiabilidad

según los autores es de .86. En este estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de .85 (P Fernández et al., 2004)

Escala de ansiedad de Hamilton.

La escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Scale, HAS) fue diseñada en 1.959. Su objetivo era valorar el grado de ansiedad en pacientes previamente diagnosticados y, según el autor, no debe emplearse para cuantificar la ansiedad cuando coexisten otros trastornos mentales (Rueda, 2007).

Cada ítem se valora en una escala de 0 a 4 puntos, valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. La puntuación total es la suma de las de cada uno de los ítems. El rango va de 0 a 56 puntos. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y a ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13) (Damián y Salazar, 2016).

Fiabilidad: Muestra una buena consistencia interna alfa de Cronbach de 0,79; 0,86). Con un adecuado entrenamiento en su utilización la concordancia entre distintos evaluadores es adecuada ($r = 0,74 - 0,96$). Posee excelentes valores test-retest tras un día y tras una semana ($r = 0,96$) y aceptable estabilidad después de un año ($r = 0,64$) (Damián y Salazar, 2016).

Validez: La puntuación total presenta una elevada validez concurrente con otras escalas que valoran ansiedad.(Maier, Buller, Philipp, 1988; Lipman, 1982) como The Global Rating of Anxiety ($r = 0,63 - 0,75$) y con el Inventario de Ansiedad de Beck ($r = 0,56$) (Rueda, 2007).

TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Tras la aplicación de los test, la información obtenida se someterá a un análisis e interpretación, se procesa dichos datos por medio del programa IBM SPSS Statistics versión 25.0 con el cual se formularán tablas estadísticas, mismas que incluirán medidas de frecuencia, porcentaje, medias y desviación estándar.

RESULTADOS

Tabla 2.

Características sociodemográficas.

		F	%	\bar{x} (σ)
Género	Masculino	76	100	- (-)
	Femenino	0	0	
Edad		-	-	21.71(+2.04)
Estado civil	Soltero	72	94.7	- (-)
	Casado	2	2.6	
	Unión libre	2	2.6	

Fuente: Test psicométricos: Trait-Meta Mood Scale (MMS-24) y Escala de ansiedad de Hamilton.

Abreviaciones: (F) frecuencia, (%) porcentaje, (\bar{x}) media, (σ) desviación estándar.

Análisis e interpretación

Se puede observar que la muestra estudiada está conformada sólo por el sexo masculino siendo el 100%, esto puede deberse al rol que desempeñaban en sus operaciones que constan de intervenciones en prevención de delitos y en situaciones de alto riesgo. La edad de los individuos oscila entre los 19 y 27 años de edad, mostrando una media de 21.71 años. El grupo de solteros conforma el 94.7% de la muestra, casado el 2.6% y de igual manera el 2.6% pertenece al grupo de personas en unión libre.

Es importante tener en cuenta los datos sociodemográficos dado que el grupo estudiado está expuesto a varias situaciones que generan ansiedad por el contacto recurrente con sucesos de alto riesgo, en donde la edad, estado civil y género pueden ser factores determinantes para la aparición de la ansiedad. La edad puede determinar la aparición de ansiedad debido a que la persona no cuenta con experiencia y aborda las situaciones estresantes de una manera inadecuada. En cuanto al estado civil los solteros podrían tener una mayor probabilidad a desarrollar ansiedad debido a que no cuentan con una pareja estable y en varios estudios se ha demostrado que el estado civil casado funciona como un factor protector de ansiedad por el apoyo que percibe la persona. El género puede ser otro factor que determina la aparición de ansiedad, se ha demostrado en estudios que el género femenino es más propenso a sufrir ansiedad, en la presente investigación toda la muestra estudiada corresponde al género masculino lo que indica que hay una menor probabilidad de desarrollar ansiedad esto puede deberse a que los hombres manejan mejor las emociones (Aquino, 2008).

Tabla 3.

Nivel de ansiedad.

	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
No ansiedad	43	56.6
Ansiedad menor	32	42.1
Ansiedad mayor	1	1.3
Total	76	100.0

Fuente: Test psicométrico: Escala de ansiedad de Hamilton.

Análisis e interpretación.

Teniendo en cuenta el objetivo de la investigación que se refiere a: determinar los niveles de ansiedad que presentan los aspirantes a policías de la escuela de formación de policías del GOE, Guano, tras la revisión de los resultados obtenidos en la escala de ansiedad de Hamilton se obtuvo que el 56.6% de la muestra estudiada no presenta riesgo de padecer ansiedad, el 42.1% presenta ansiedad menor y el 1.3% de la muestra presenta ansiedad mayor.

Se puede evidenciar que un porcentaje elevado de la muestra no presenta ansiedad lo que los vuelve aptos para realizar las actividades que se demanda en la escuela de formación, sin embargo, se debe monitorear periódicamente la salud mental del personal operativo ya que al enfrentarse a actividades de alto riesgo podría generar varias enfermedades, entre ellas la ansiedad. Las personas que presentan ansiedad menor tienden a presentar un estado continuo de nerviosismo, y la preocupación es permanente, lo que les impediría efectuar sus actividades adecuadamente. En cuanto a las personas que presentan ansiedad mayor, esto podía deberse a que los aspirantes a policías deben realizar diversas actividades y a la vez cumplir con las exigencias de sus mandos superiores, lo que les exponen a que se enfrenten a diferentes conductas y emociones volviéndoles vulnerables a sufrir diferentes enfermedades, uno de ellos es la ansiedad. Esta profesión es de alta responsabilidad y de expectativa de rol en la comunidad, que genera estrés y ansiedad afectando la realización del trabajo y es una de las principales causas de enfermedad laboral y de ausentismo (Walker, 1977; Kelling & Moore, 1988; Trojanowicz & Buceroux, 1990 citados por Castro et al., 2012).

Tabla 4.

Dimensiones de la inteligencia emocional: Atención.

	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Mejorar	34	44.7
Adecuada	37	48.7
Excelente	5	6.6
Total	76	100.0

Fuente: Test psicométrico: Trait-Meta Mood Scale (MMS-24)

Análisis e interpretación.

Este componente se refiere a la dimensión de Atención que presta la persona a sus emociones, de los cuales los resultados son los siguientes: el 48.7% de la población estudiada indica que tiene una atención adecuada en cuanto a sus emociones, el 44.7% se encuentra en un rango en donde debe mejorar su atención y el 6.6% tiene una excelente atención a sus emociones.

Estos resultados demuestran que las personas generalmente prestan atención a su cuerpo y sentimientos lo que les permite que estén conscientes de sus diferentes estados emocionales, de esta manera pueden regular sus estados emocionales. Al respecto se dice que al enfocar la atención se puede regular las emociones y las sensaciones del cuerpo y para varios autores la atención es un procedimiento eficaz para el tratamiento de trastornos psicofisiológicos asociados al estrés y ansiedad (Barco, López, Martínez, Castaño, & Martín, 2009).

Tabla 5.

Dimensiones de la inteligencia emocional: Claridad.

	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Mejorar	13	17.1
Adecuada	42	55.3
Excelente	21	27.6
Total	76	100.0

Fuente: Test psicométrico: Trait-Meta Mood Scale (MMS-24)

Análisis e interpretación.

De acuerdo a los resultados obtenidos con respecto al componente denominado dimensión de Claridad, se puede evidenciar que: el 55.3% de la muestra estudiada presenta una adecuada claridad de sus emociones, el 27.6 de la muestra presenta una

excelente claridad en cuanto a sus emociones y el 17.1% de la muestra indica que tiene que mejorar su claridad emocional.

La importancia de la claridad emocional en el personal policial radica en que le permite distinguir sus emociones, lo que le permite posteriormente a la persona gestionarlas de manera adecuada teniendo en cuenta que habitualmente se encuentran en situaciones que demandan un control adecuado de las emociones es primordial que aprendan a manejar o controlar correctamente sus emociones lo que les permitiría realizar su labor con mayor eficacia. La claridad emocional es la facultad para conocer y comprender nuestras emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento (López, Acosta, García, & Fumero, 2007).

Tabla 6.

Dimensiones de la inteligencia emocional: Reparación.

	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Mejorar	6	7.9
Adecuada	39	51.3
Excelente	31	40.8
Total	76	100.0

Fuente: Test psicométrico; Trait-Meta Mood Scale (MMS-24).

Análisis e interpretación.

En cuanto al componente dimensión de Reparación se observa que el 51.3% de la muestra corresponde a una adecuada reparación, el 40.8% de la muestra tiene una excelente reparación emocional, en tanto el 7.9% de la muestra indica que debe mejorar su reparación emocional.

Los aspirantes a policías se encuentran frecuentemente ante situaciones que les exige que regulen sus emociones por lo cual han desarrollado la capacidad de gestionarlos propios estados emocionales, de esta manera se pueden desenvolver de forma correcta antelas diferentes situaciones que generan estrés o ansiedad, es decir, que pueden manejar sus estados emocionales de manera adecuada ante las adversidades. Por lo cual la reparación emocional es la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y

negativas para poder emitir una respuestas adaptativa ante el estímulo estresor (López et al., 2007).

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD PARA LOS ASPIRANTES A SERVIDORES TÉCNICOS OPERATIVOS DEL CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL GOE-GUANO.

Luego de identificar los niveles de ansiedad y las dimensiones de la IE que presentan los aspirantes a servidores técnicos operativos del GOE, se considera necesario plantear actividades que: reduzca los niveles de ansiedad que permita mejorar el desempeño en sus actividades diarias; y potenciar la IE que permita mejorar a la persona su capacidad de conocer, comprender, dirigir y reaccionar ante las propias emociones y las emociones ajenas.

La presente propuesta se basa en el modelo cognitivo-conductual que cumple con el objetivo de elaborar un plan de intervención psicológica enfocado en fortalecer la inteligencia emocional y disminuir la ansiedad para los aspirantes a servidores técnicos operativos del Centro de Formación Profesional GOE-Guano de acuerdo a los resultados obtenidos. La propuesta se desarrollará por número de sesiones.

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA ANSIEDAD			
N°	OBJETIVO	TÉCNICA	DESARROLLO
1	Proporcionar información adecuada sobre la ansiedad, sus causas, efectos y consecuencias.	Psicoeducación	<p>La presente técnica tiene el objetivo de proporcionar información específica acerca de la enfermedad, es un proceso en el cual el profesional detalla y resume información científica y relevante para responder preguntas acerca del origen, evolución y abordaje de un padecimiento desde su entorno (Cuevas y Moreno, 2017, p. 207).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para aplicar esta técnica se procederá a explicar a los aspirantes, los diferentes aspectos que se desarrollan en torno al padecimiento: nombre de su enfermedad, los signos de alarma, síntomas y el tratamiento a seguir, situación que les brinda elementos de juicio para la toma de una decisión informada. - Materiales: hojas, lápices, computadora, proyector - Numero de sesiones: 1 - Temporalización: 1 hora
Intervención para Ansiedad Menor			
2	Disminuir los síntomas de ansiedad que se presentan en los aspirantes en situaciones específicas.	Entrenamiento en respiración	<p>La respiración es una técnica que ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo. La respiración controlada es un procedimiento que ayuda a reducir la activación fisiológica y, por tanto, a afrontar la ansiedad. La técnica consiste en aprender a respirar de un modo lento (García, Fusté, y Bados, 2013). Se entrenará de manera progresiva a los aspirantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: espacio amplio, ropa cómoda. - Numero de sesiones: 2 - Temporalización: 1 hora
3	Determinar actividades de ocio que permita disminuir la ansiedad	Lista de actividades lúdicas/ocio	<p>Con la inclusión de actividades se pretende disminuir de manera positiva los síntomas relacionados a la ansiedad menor como: irritabilidad, desmotivación, agotamiento mental, falta de energía (Salud 180, 2017, párrs.1-2). Realizar un listado de actividades permite que la persona identifique que situaciones le generan bienestar. Si empleamos distracciones adecuadas podemos interrumpir el pensamiento que nos provoca ansiedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: hojas, lápices, computadora, proyector, marcadores, pizarra. - Numero de sesiones: 3 Temporalización: 30 minutos
4	Detener los pensamientos negativos que generan estados de ansiedad	Parada de pensamiento	<p>Es una técnica de autocontrol emocional utilizada a nivel de los pensamientos disfuncionales con la finalidad de interrumpirlos antes de que afecten a nuestra vida diaria (Fagoaga, Calleja, Arrosamena, y Elizondo, 2018). En esta técnica se pide a los aspirantes que representen en su mente una imagen de la palabra "PARE" en el momento que aparezcan pensamientos relacionados con la ansiedad, que será sustituido por un pensamiento positivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: espacio amplio, pizarra, marcador, computadora, proyector - Numero de sesiones: 3 - Temporalización: 45 minutos

Intervención para Ansiedad Moderada			
5	Proporcionar técnicas de distracción que permita a los aspirantes focalizar su atención a estímulos diferentes cuando se presenten sensaciones relacionadas a la ansiedad	Técnica la distracción	<p>La distracción: tiene el objetivo de reenfocar la atención hacia estímulos externos. Con esta técnica se pretende enfocarse en aspectos reales, importantes y relevantes (Minici, Dahab, & Rivadeneira, 2004). Para la cual con los aspirantes a policías se utilizará esta técnica cuando se presenten síntomas de ansiedad, se les indicará que deben realizar actividades productivas que sirvan de distracción, las actividades se seleccionaran con los aspirantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: lápiz y papel. - Numero de sesiones: 4. - Temporalización: 1 hora.
6	Enfocar los pensamientos relacionados con la ansiedad hacia visualizaciones que reduzcan los síntomas ansiosos.	Visualizaciones	<p>Visualizaciones: Consiste en que las personas imaginen una escena que les produzca relajación, generalmente se recomienda que sean una situación vivida, imaginando con detalle los paisajes a los que se sumerge la persona (Minici et al., 2004). Para los aspirantes se les pedirá que imaginen un lugar o un paisaje que les resulte relajante, uno que les produzca tranquilidad, seguidamente se les pedirá que vayan imaginando los sonidos que produce su paisaje, se utilizará todos los sentidos al momento de aplicar la técnica, al finalizar se le indica que debe aplicarla cada vez que sienta los síntomas ansiosos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: espacio amplio, ropa cómoda. - Numero de sesiones:5 - Temporalización: 45 minutos
Intervención para Ansiedad Mayor			
7	Disminuir los niveles de ansiedad que presentan los aspirantes.	Relajación progresiva de Jacobson (1938)	<p>Para iniciar la sesión primero se realizará un recuento de lo tratado anteriormente para reforzar conocimientos. Jacobson descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la distensión muscular, una persona puede eliminar casi completamente las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda (Prettel, 2012).</p> <p>Se realizará de igual manera de forma grupal, por fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primera fase: se le enseñará de manera didáctica Tensión- Relajación, en diferentes partes del cuerpo. Esta fase se realizará en la segunda sesión. - Segunda fase: Examinar mentalmente los grupos de músculos y comprobar su máxima relajación. Se aplicará en la tercera sesión - Tercera fase: Relajación mental. Se aplicará en la tercera sesión. <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: espacio amplio, ropa cómoda. - Numero de sesiones: 6-7 - Temporalización: 1 hora y 30 minutos

8	Identificar estados emocionales, cognitivos y conductuales que promueven estados de ansiedad que permita manejar de forma eficaz dichos estados emocionales.	Schultz Entrenamiento autógeno. (1926)	Se trata de una serie de 6 ejercicios graduados de concentración pasiva en sensaciones propioceptivas, a través de una serie de fórmulas estándar de tipo verbal sobre zonas topográficamente diferentes: fórmulas de peso, calor, respiración, plexo solar y frescor en la frente (Abuín, 2016). Se le indicara que los ejercicios se realizaran en dos sesiones. En donde se aplicará la respiración diafragmática. - Materiales: espacio amplio, ropa cómoda. - Numero de sesiones: 8-9 - Temporalización: 1 hora y 30 minutos
9	Enseñar técnicas cognitivas que permite identificar pensamientos relacionados a la ansiedad, mejorando la percepción, interpretación y la evaluación de las situaciones que provocan ansiedad.	Reestructuración Cognitiva (RC)	La RC, es una técnica cognitiva que permite a la persona modificar sus pensamientos, contribuyendo a generar nuevas interpretaciones de la situación estresante (Ramírez y Hernández, 2013). Se les indicara a los aspirantes que evoque los pensamientos que generalmente presentan cuando se enfrenta una situación que les provoca ansiedad. A los que se les interrogara para que realicen nuevas interpretaciones. - Materiales: espacio amplio, ropa cómoda. - Numero de sesiones: 10 - Temporalización: 1 hora y 30 minutos
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL			
Intervención para inteligencia emocional			
	OBJETIVO	ACTIVIDAD/TÉCNICA	DESARROLLO
10	Proporcionar información sobre los beneficios de una adecuada inteligencia emocional.	Psicoeducación	Explicar por medio de diapositivas a los aspirantes acerca de la IE, sus componentes e importancia de las emociones en la vida diaria y como estas intervienen que nuestras decisiones, modo de actuar y pensar. De igual manera se les indica los problemas que se generan a partir del inadecuado manejo de las emociones y sus consecuencias - Materiales: hojas, lápices, computadora, proyector. - Numero de sesiones: 11 - Temporalización: 1 hora
Intervención para la dimensión de Atención			
11	Promover la conciencia plena de los estados emocionales que presenta la persona al momento de realizar sus actividades	Mindfulness	Para la aplicación de esta técnica se seguirán los siguientes pasos: - Atención al momento presente: Centrarse en el momento presente en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores) - Apertura a la experiencia: Capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias. En otras palabras, observar la experiencia como si fuera la primera vez.

			<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación: Se puede definir aceptación como, experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son - Dejar pasar: Consiste en desprenderse, desapegarse de algo a lo que nos aferrábamos. Una de las características de nuestro yo es procurar atesorar cosas, relaciones, poder, dinero - Intención: Es lo que cada persona persigue cuando practica mindfulness (proponer un objetivo, por ejemplo, que desaparezca la ansiedad) - Se realizará de manera practica la técnica donde se someta a la persona a algún evento (imaginario) donde ponga en práctica sus conocimientos(Vásquez, 2016). - Materiales: hojas, lápices, computadora, proyector. - Numero de sesiones: 12 - Temporalización: 1 hora
Intervención para la dimensión de Claridad			
12	Expresión libre de sentimientos	- Aireación escrita	<p>La persona recuerda un evento y hace una descripción detallada por escrito, poniendo atención a las emociones que surgen y al significado del evento para él. Aunque el efecto inmediato puede ser el incremento de sentimientos negativos cuando el recuerdo se activa, con frecuencia hay una disminución de la negatividad y del estrés durante los días o semanas posteriores(Benjumea, 2004). Se identificará tres situaciones en donde hayan evocado sensaciones y emociones relacionadas con la ansiedad en donde deberán aplicar la técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: hojas, lápices, computadora, proyector. - Numero de sesiones: 13 - Temporalización: 1 hora
13	Expresión libre de sentimientos	- Psicodrama	<p>La representación escénica, los juegos dramáticos y la intervención del psicodramatista recogen el sentido lúdico y pedagógico de la comunicación grupal. Surge así la expresión y la comprensión de la temática expuesta facilitando la exploración y la exteriorización a través de lo vivencial (Severino, Silva, y Silva, 2016).</p> <p>Se formarán equipos de trabajo en donde a cada grupo se les indicará que deben realizar una dramatización con las emociones (felicidad, ira, miedo, sorpresa, tristeza, asco, etc.) sin embargo no deberán utilizar palabras sino gestos y mímica, expresión corporal de cada emoción que escojan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: hojas, lápices, computadora, proyector. - Numero de sesiones: 14-15 - Temporalización: 1 hora
Intervención para la dimensión de Reparación			
14	Manifiestar los sentimientos, emociones y pensamientos de manera adecuada y con toda libertad.	<p>Técnicas asertivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disco rayado 	<p>Disco rayado: Técnica que consiste en repetir una y otra vez tu afirmación sin alzar la voz, de manera calmada, sin agresividad verbal y sin entrar en provocaciones(Moll, 2015). Por lo cual se realizará una dramatización para que la persona comprenda mejor la técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: hojas, lápices, computadora, proyector. - Numero de sesiones: 16-17 - Temporalización: 1 hora

15	Expresar sentimientos y emociones de manera adecuada con las demás personas	Técnicas asertivas: - Banco de niebla	Banco de niebla: Consiste en dar la razón a la persona en lo que se considere puede haber de cierto en sus críticas, pero negándose, a la vez, a entrar en mayores discusiones. Así, se dará un aparente ceder el terreno, sin cederlo realmente, ya que, en el fondo, se deja claro que no se va a cambiar de postura(Moll, 2015). De igual manera se realizará un psicodrama en diferentes espacios para que la persona utilice la técnica. - Materiales: hojas, lápices, computadora, proyector. - Numero de sesiones: 18-19 - Temporalización: 1 hora
16	Entrenar a los aspirantes en habilidades sociales que les permita desenvolverse de una manera más adaptativa en situaciones que demanden un control emocional adecuado.	Habilidades sociales: - Role Playing	Role playing: Consiste en una situación en la que el individuo actúa, en un papel que no es el suyo, lo que ayuda a reforzar, o modificar las conductas o actitudes por otras más adaptativas. Para la aplicación de esta técnica se seleccionarán conductas que interfieren en la labor cotidiana de los cadetes que posteriormente serán aplicadas en contraste con las nuevas conductas, en una dramatización, con el fin de que practiquen los aspirantes y generan las conductas deseables - Materiales: espacio amplio, hojas, lápices. - Numero de sesiones: 20-21 - Temporalización: 1 hora

DISCUSIÓN.

Los resultados obtenidos demuestran que el 100% de la población representa al género masculino, esto es debido a que entre las actividades que realizan se encuentra el auxilio a las demás unidades en cuanto a inteligencia, operativos antinarcóticos, rescate en lugares de difícil acceso, protección a personas y la capacitación en operaciones especiales lo que resultan ser situaciones de alto riesgo, al igual que la interacción directa con las personas produce estados de ansiedad (González, 2016). Los resultados obtenidos en las variables sociodemográficas, en cuanto a la IE y ansiedad, son parciales ya que la muestra está conformada solo por el género masculino lo que limita el análisis de los resultados, sin embargo, es importante mencionar que a partir de varios estudios se afirma que no existen diferencias significativas en el nivel de IE general en relación al género, estado civil y la edad (Aquino, 2008). Con respecto a la ansiedad, de igual manera teniendo en cuenta a varios estudios, es importante indicar que el género con mayor probabilidad de padecer dicho estado son las mujeres (Arenas & Puigcerver, 2009).

La tarea policial es una ocupación que genera alto estrés (y también ansiedad) ya que estos funcionarios están expuestos a situaciones violentas, nocivas y exigentes. En la condición de estrés excesivo, que sucesivamente puede generar ansiedad hay manifestaciones a nivel físico y psicológico que afectan directamente su quehacer policial y su vida personal y familiar (Castro, Orejuela, Lozano, Avendaño, y Vargas, 2011).

En cuanto a la edad los individuos oscila entre los 19 y 27 años de edad, mostrando una media de 21.71 años, siendo que la edad puede actuar como un factor que podría predisponer al desarrollo de ansiedad, al respecto Posada y Rodríguez, (2006) en su estudio mencionan que el 19.3% de la población entre 18-65 años de edad reporta haber tenido alguna vez en la vida un trastorno de ansiedad (p.33).

El estado civil presente en el grupo se conforma por solteros que equivale el 94.7% de la muestra, casado el 2.6% y de igual manera el 2.6% pertenece al grupo de personas en unión libre. Según estudios las personas que se encuentran en estado civil casado tienen menos niveles de ansiedad que las personas que son separados (Bastida, Valdez, Valor, González, y Rivera, 2017, p. 95). De igual manera varios resultados muestran que la salud de las mujeres es peor y que los hombres separados/divorciados presentan mayores

riesgos de sufrir ansiedad crónica que el resto de hombres (Hernández, Simó, Muñoz, y González, 2015, p. 141).

Los datos obtenidos en la presente investigación, en cuanto a los niveles de ansiedad son: el 56.6% de la muestra estudiada no presenta riesgo de padecer ansiedad, el 42.1% presenta ansiedad menor y el 1.3% de la muestra presenta ansiedad mayor. Mejía y Parra, (2019) en su estudio demuestran que los hombres el 54,5 % presenta ansiedad moderada, y el 4,5 % muestra ansiedad marcada, evidenciándose un mayor porcentaje en la ansiedad moderada que se presentan por diferentes aspectos o factores (p. 33). De igual manera se han obtenido investigaciones que indican los niveles de ansiedad que presenta las poblaciones estudiadas, de este modo según Barzallo y Vaca, (2018) en sus resultados expresan que 26,47% de la población tienen un nivel de ansiedad leve, el 17,64% tienen un nivel de ansiedad moderado y 11,76% tienen un nivel de ansiedad grave (p. 28). Los resultados obtenidos en la investigación son similares a los estudios anteriormente realizados, el porcentaje que predomina en la muestra estudiada es la ansiedad moderada, de este modo se explica porque la labor policial es una profesión de alta responsabilidad y de expectativa de rol en la comunidad, poco a poco se ha cuestionado si el estrés y ansiedad derivado de la realización del trabajo es una de las principales causas de enfermedad laboral y de ausentismo (Castro et al., 2012, pp. 54-55).

En cuanto a las dimensiones de la IE se obtuvieron los siguientes resultados: en el componente de atención, que se refiere a la atención que presta la persona a sus emociones, el 48.7% indica que tiene una atención adecuada a sus emociones, el 44.7% debe mejorar su atención y el 6.6% tiene una excelente atención, al respecto se dice que la atención puede regular las emociones cuando la enfocamos sobre las sensaciones del cuerpo o la respiración y para Jon Kabat-Zinn el uso de la atención es un procedimiento eficaz para el tratamiento de trastornos psicofisiológicos asociados al estrés (Barco, López, Martínez, Castaño, & Martín, 2009). En el componente de Claridad el 55.3% presenta una adecuada claridad de sus emociones, el 27.6% presenta una excelente claridad en sus emociones y el 17.1% indica que tiene que mejorar su claridad emocional. Y el componente de Reparación, se obtuvo que el 51.3% presenta una adecuada reparación, el 40.8% tiene una excelente reparación emocional, en tanto el 7.9% indica que debe mejorar su reparación emocional. De acuerdo a estudios, como el que se dirigió por Cazalla y Molero, (2014) los resultados demuestran similitudes para hombres y mujeres

en las variables que más predicen la ansiedad rasgo, siendo las que más peso tienen en las mujeres los afectos negativos y la dimensión percepción de la IE. De igual manera en el estudio de Aguilar, Gil, Pinto, Quijada, y Zúñiga, (2014) los resultados mostraron un nivel promedio de inteligencia emocional. Pino y Samaniego, (2019) en su estudio mencionan que el 100% de hombres deben mejorar su atención, en la dimensión de claridad emocional el 62% del género masculino deben mejorar su claridad. Los resultados obtenidos en la presente investigación varían con los estudios realizados anteriormente esto puede deberse a que la muestra contiene solo el género masculino, en tanto en las demás investigaciones existe la participación de los dos géneros en proporciones similares.

Varios estudios relacionan a la IE y ansiedad, por ejemplo, Rodríguez et al., (2011) en su estudio indica que existe relación directa y significativa entre la percepción emocional y la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Por el contrario, se presentó una relación inversa y significativa entre la comprensión emocional y la ansiedad estado y la ansiedad rasgo; igualmente entre la regulación emocional y la ansiedad estado y la ansiedad rasgo.

Por último, los resultados obtenidos en el presente estudio indica que los niveles de ansiedad tienen una relación directa con las dimensiones de la inteligencia emocional, es decir, que a mayor inteligencia emocional menor ansiedad. Por lo tanto, el 56.6% de población que no presenta ansiedad, contrasta con las dimensiones Atención, Claridad y Reparación en donde más de la mitad de la población se ubica entre niveles adecuados o excelentes. Al respecto Ahumada, (2011) indica que niveles elevados de inteligencia emocional se relacionan significativamente con bienestar emocional y salud mental, es decir que, a mayor inteligencia emocional, mayor salud mental. Asimismo, niveles bajos de inteligencia emocional se relacionan con ciertos problemas emocionales, mayor ansiedad, depresión y estrés (p. 15).

CONCLUSIONES

- Los aspirantes a policías fueron evaluados con la escala de IE y se obtuvieron tres dimensiones que se presentaron de la siguiente manera: en la dimensión de Atención el 48.7% tiene una adecuada atención, el 44.7% de la población debe mejorar su atención y el 6.6% indica una excelente atención. En la dimensión de Claridad se obtuvo que el 55.3% de la población presenta una adecuada claridad emocional, el 27.6% presenta una excelente claridad emocional y el 17.1% debe mejorar su capacidad de claridad emocional. En el componente de Reparación se obtuvo que el 51.3% de la población presenta un nivel adecuado de reparación emocional, el 40.8% presenta una excelente reparación emocional, por último, el 7.9% de la población debe mejorar la reparación emocional, lo que les permite regular y seleccionar los propios estados emocionales, de esta manera pueden direccionarlos de forma correcta.
- Tras la obtención de los resultados, se ha identificado que el 56.6% de la población no presenta ansiedad, el 42,1% de aspirantes a policías poseen niveles de ansiedad menor y el 1,3% presenta ansiedad mayor.
- Se elaboró una propuesta de intervención psicológica para los aspirantes a policía, para la ansiedad y la IE, mismo que tiene por finalidad disminuir los niveles de ansiedad y mejorar la IE presente en los aspirantes a policía, que genere una mejoría en la calidad de vida del aspirante y por consiguiente eleve su nivel de desempeño laboral.

RECOMENDACIONES

- Teniendo en cuenta las actividades que realizan los aspirantes a policías, representan un desgaste a nivel físico y psicológico permite deducir sobre la importancia de intervenir en este tipo de población por medio de diferentes estrategias que permita disminuir los niveles de ansiedad, de esta manera se mejora el estilo de vida y la eficacia en las labores que realizan cotidianamente.
- Al examinar los resultados de la IE, en cuanto a sus dimensiones, es importante enseñara a la población técnica que mejoren la IE, de esta forma el trato o

interacción con las personas y los eventos que demanden de un autocontrol y manejo de emociones se lo realicen de forma adecuada o asertiva.

- Es primordial que se realicen propuestas de intervención psicológica dirigido a este tipo de población; debido a que la intervención contiene estrategias seleccionadas y tienen como orientación disminuir la ansiedad y mejorar la IE, ya que como se conoce este tipo de grupos son vulnerable a desarrollar niveles altos de ansiedad por las distintas actividades que realizan.

BIBLIOGRAFÍA

- Abuín, M. (2016). *Terapia autógena: técnicas, fundamentos, aplicaciones en la salud y clínica y apoyo empírico*. 133–145. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.004>
- Acurio, A., & Morejón, M. (2016). *Inteligencia emocional y estrés laboral en militares de la brigada de caballería blindada nº 11 “galápagos” de Riobamba, período marzo – agosto 2016*. (Universidad Nacional de Chimborazo). Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4073/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2017-0040.pdf>
- Aguilar, M., Gil, O., Pinto, V., Quijada, C., & Zúñiga, Ca. (2014). Inteligencia emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 19(1), 21–35. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614002>
- Ahumada, F. (2011). La Relación Entre Inteligencia Emocional Y Salud Mental. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional En Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores En Psicología Del MERCOSUR*, 13–17. Retrieved from <https://www.aacademica.org/000-052/275>
- Amaya, A., Argota, A., & Rodriguez, U. (2011). Inteligencia Emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 310–320. Retrieved from <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1834>
- Aquino, A. (2008). Diferencias de Género y Edad en la Inteligencia Emocional de un Grupo de Internautas. Retrieved December 14, 2019, from <https://psiquiatria.com/sin-categoria/diferencias-de-genero-y-edad-en-la-inteligencia-emocional-de-un-grupo-de-internautas/>
- Arenas, C., & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 11(2), 55–64. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2018.3007>
- Barraza, R., Muñoz, N., & Behrens, C. (2017). *Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año Relationship between emotional intelligence and depression-anxiety and stress in medical students freshmen*. Retrieved from <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v55n1/art03.pdf>

- Barzallo, J., & Vaca, G. (2018). *ESTRÉS LABORAL Y ANSIEDAD EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO PSIQUIÁTRICO "SAGRADO CORAZÓN" PERÍODO 2017 - 2018* (Universidad Nacional de Chimborazo). Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4918/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2018-0004.pdf>
- Bastida, R., Valdez, J., Valor, I., González, N., & Rivera, S. (2017). *satisfacción marital y estado civil como factores protectores de la depresión y ansiedad*. 95–102.
- Behar, D. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación* (Rubeira, Ed.). Retrieved from http://rdigital.unicv.edu.cv/bitstream/123456789/106/3/Libro_metodologia_investigacion_este.pdf
- Benjumea, L. (2004). Técnicas del procesamiento emocional. *Aperturas Psicoanalíticas: Revista de Psicoanálisis*, (12), 1–4.
- Berrocal, Pablo, & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19, 63–93. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Berrocal, Pedro, & Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 23(3), 85–108. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066006.pdf>
- Bisquerra, R. (2019). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. Retrieved May 21, 2019, from Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica website: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Cano-Vindel, A. (2003). El impacto de la ansiedad. *Revista Española de Economía de La Salud*, 2(1), 70–71. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/230577053_El_impacto_de_la_ansiedad
- Carrillo, B., & Condo, R. (2016). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD RASGO-ESTADO EN FUTUROS DOCENTES. In *Av.psicol* (Vol. 24). Retrieved from http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2016_2/175.pdf
- Castro, J., & Rodríguez, E. (2019). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, RIOBAMBA, 2018*.
- Castro, Y., Orejuela, M., Lozano, C., Avendaño, B., & Vargas, N. (2011). Estado de salud

- de una muestra de policías y su relación con variables policiales. *U SANTO TOMÁS*, 8, 53–71. Retrieved from <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/111/148>
- Castro, Y., Orjuela, M., Lozano, C., Avendaño, B., & Vargas, N. (2012). Estado de salud de una muestra de policías y su relación con variables policiales. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2012.0001.04>
- Cazalla, N., & Molero, D. (2014). INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA, ANSIEDAD Y AFECTOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(3), 56–73. Retrieved from <http://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/13858/12507>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de La Facultad de Medicina*, 62(1), 25–30. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>
- Coloma, E., & Guanga, Y. (2017). *AUTOLESIÓN Y ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 16 AÑOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA SALLE* (Universidad Nacional de Chimborazo). Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4478/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2017-0048.pdf>
- Cuevas, J., & Moreno, N. (2017). *Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora*. 14(3), 207–218. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.06.003>
- Damián, P., & Salazar, L. (2016). *ANSIEDAD Y CONSUMO DE TABACO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2016*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- del Barco, L., López, M., Martínez, O., Castaño, F., & Martín, G. (2009). Sistema de Información Científica. In *International Journal of Developmental and Educational Psychology* (Vol. 1). Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832320029>
- Díaz, L. (2011). *La Observación*. México.
- Fagoaga, J., Calleja, V., Arrosamena, R., & Elizondo, E. (2018). *MODELO DE*

- ENTRENAMIENTO EN TÉCNICA DE DETECCIÓN DE PENSAMIENTO DESDE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL.* Retrieved from <http://psicopedia.org/2628/parar-el-pensamiento-como-cuando-y-para-que/>
<http://funveca.org/revista/PDFespanol/1999/art08.3.07.pdf>
<http://gabinetedepsicologia.com/>
- Federación de Enseñanza de Andalucía. (2011). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. *Revista Digital Para Profesionales de La Enseñanza*, 12, 1–12. Retrieved from <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>
- Fernández, P, Extremera, N., & Ramos, N. (2004). *ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LA EXPRESIÓN, MANEJO Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES.* Retrieved from <https://psicologiaveracruz.files.wordpress.com/2016/02/trait-meta-mood-scale-tmms-24.pdf>
- Fernández, Pablo, Berrios, P., Extremada, N., & Augusto, J. (2012). *Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos.* 5–13. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/230887037_Inteligencia_emocional_22_anos_de_avances_empiricos
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110–125. Retrieved from http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006
- García, E., Fusté, A., & Bados, A. (2013). *MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN.*
- García, Marcelo. (2014). *LA ANSIEDAD Y SU INCIDENCIA EN EL CONSUMO DE TABACO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA, DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, EN EL PERÍODO MARZO - AGOSTO 2013.* (Universidad Técnica de Ambato). Retrieved from [http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8330/1/García Morales%2C Marcelo Sebastián.pdf](http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8330/1/García_Morales%2C_Marcelo_Sebastián.pdf)
- García, Mariano, & Giménez, S. (2008). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS: PROPUESTA DE UN MODELO INTEGRADOR. *ESPIRAL. CUADERNOS DEL PROFESORADO*, 3(6), 43–52. Retrieved from

- <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/909/828>
- García, T. (2015). *El estrés policial*. Retrieved from <https://www.diba.cat/documents/467843/58064690/el-estres-policial-en-revista-insht-84-oct-2015.pdf/4da81d38-9a65-46f9-9bdf-3d5b76a31f7f>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional* (Primera). New York: Editorial Kairós.
- Goleman, D. (1998). *LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL* (Primera; V. RomanváAVills. S.A., Ed.). Retrieved from <http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- González, P. (2016). *Mujeres formarán parte del GOE*. p. 1. Retrieved from <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/judicial/12/mujeres-formaran-parte-del-goe>
- Grajales, T. (2000). *LA RECOLECCION DE INFORMACION*. Retrieved from <https://docplayer.es/20836598-La-recoleccion-de-informacion-por-tevni-grajales-g.html>
- Guadalupe, J., & Vaca, G. (2018). *ESTRÉS LABORAL Y ANSIEDAD EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO PSIQUIÁTRICO “SAGRADO CORAZÓN” PERÍODO 2017 - 2018* (Universidad Nacional de Chimborazo). Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/4918/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2018-0004.pdf>
- Hernández, A., Simó, C., Muñoz, D., & González, E. (2015). El efecto del estado civil y de la convivencia en pareja en la salud. . *Reis. Rev.Esp.Investig.Sociol. ISSN*, 141–166. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.151.141>
- López, M., Acosta, I., García, Luis, & Fumero, A. (2007). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA COMO COMPETENCIA PSICOLÓGICA EN LA POLICÍA LOCAL*. Retrieved October 21, 2019, from Universidad de La Laguna website: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1357
- López, O. (2008). *La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios* (Universidad Nacional Mayor San Marcos). Retrieved from http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/615/Lopez_mo.pdf;jsessionid=541A58DB58F1AF21EAE9BD30E9D3F61C?sequence=1
- Majarín, D., Gruia, A., Luceño, L., & Martín, J. (2012). El estrés en los Cuerpos y Fuerzas

- de Seguridad del Estado. Retrieved February 13, 2020, from Cuadernos de Seguridad website: <https://cuadernosdeseguridad.com/2012/01/el-estres-en-los-cuerpos-y-fuerzas-de-seguridad-del-estado/>
- Martínez, A., Piqueras, J., & Ramos, V. (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 861–890. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122002020>
- Martinez, S. (2020). Síntomas de los distintos niveles de Ansiedad. Retrieved January 21, 2020, from <https://www.controlarlaansiedad.com/ansiedad/niveles/>
- Mejía, E., & Parra, J. (2019a). *USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR SAN GABRIEL. RIOBAMBA, 2018* (Universidad Nacional de Chimborazo). Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5346/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2019-0005.pdf>
- Mejía, E., & Parra, J. (2019b). *USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR SAN GABRIEL. RIOBAMBA, 2018* (Universidad Nacional de Chimborazo). Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5346/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2019-0005.pdf>
- Mejía, J. (2013). Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición. *REVISTA CIENTÍFICA: Educación Científica y Tecnología*, 1, 10–32. Retrieved from <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/revcie/article/view/4505/6254>
- Minici, A., Dahab, J., & Rivadeneira, C. (2004). Técnicas para el manejo de ansiedad. *Revista de Terapia Cognitivo-Conductual*, 6, 1–5. Retrieved from <http://revista.cognitivoconductual.org/>
- Moll, S. (2015). Técnicas asertivas para afrontar con éxito una discusión. Retrieved January 12, 2020, from <https://justificaturespuesta.com/tecnicas-asertivas-para-afrontar-discusion/>
- Monje, C. (2011). *Metodología De La Investigación Cuantitativa Y Cualitativa Guía didáctica*. Retrieved from <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Monroy, A. (2018, April 8). ¿Cuál es el estado de la salud mental en Ecuador? *El Telegrafo*, p. 1. Retrieved from

- <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/estado-salud-mental-ecuatorianos>
- OMS. (2017). OMS | Salud mental. Retrieved May 22, 2019, from Organizacion MUndial de la Salud website: https://www.who.int/mental_health/es/
- Osorio, V. (2018). El estrés en los policías y las consecuencias del problema. Retrieved February 13, 2020, from Psyalive website: <http://www.psyalive.com/blog/el-estres-en-los-policias-y-las-consecuencias-del-problema/>
- Pedraza, M., & Revuelta, F. (2016). Vista de Estudio de la escala “reparación emocional” en los alumnos de prácticas externas del Grado de Educación Social. *Revista Internacional de Investigación e Innovación Educativa*, 6, 71–82. Retrieved from <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/1741/1558>
- Peña, L. (2010). *PROYECTO DE INDAGACIÓN*.
- Pepinós, D. (2015). *La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico escolar en los adolescentes* (Universidad Central del Ecuador). Retrieved from <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7279/1/T-UCE-0007-216c.pdf>
- Pineda, E., Alvarado, E., & Canales, F. (1994). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*.
- Pino, J., & Samaniego, M. (2019). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES, CASA HOGAR VIRGEN DEL CARMEN, CHAMBO, 2018* (Universidad Nacional de Chimborazo). Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5322/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2019-0002.pdf>
- Posada, J., & Rodríguez, M. (2006). Trastornos de ansiedad según distribución por edad, género, variaciones por regiones, edad de aparición, uso de servicios, estado civil y funcionamiento/discapacidad según el Estudio Nacional de Salud Mental-Colombia. *Nova*, 4(6), 41. <https://doi.org/10.22490/24629448.358>
- Pretzel, O. (2012). *Relajación Progresiva de Jacobson Mediante el Trabajo Muscular y el Control de la Respiración*. Retrieved from www.gestalt-codeh.com
- Pulido, F., & Herrera, F. (2017). Predictores de la ansiedad y la inteligencia emocional en la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 35, 63–71.
- Ramírez, M., & Hernández, R. (2013). Terapia asistida con animales como apoyo en la reestructuración cognitiva. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 5(1), 35–43. Retrieved from

- <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/18046/15519>
- Reyes, A. (2016). *TRASTORNOS DE ANSIEDAD GUIA PRACTICA PARA DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO*. Retrieved from <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
- Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2007). Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional. In *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology* (Vol. 38). Retrieved from <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/8435/10410>
- Rocío, Y., Bejarano, C., Andrés, M., Gómez, O., Ariel, C., Ariza, L., ... Espinosa, V. (2012). *Estado de salud de una muestra de policías y su relación con variables policiales * State of Health in a Sample of Policemen and its Relationship with Police Variables* (Vol. 8).
- Rodríguez, U., Amaya, M., & Argota, A. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 310–320. Retrieved from <http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
- Romero, M., Amat, E., Fructuoso, P., Aubá, E., Aviñó, E., Barceló, M., ... Pozo, A. (2017). *La salud mental y sus cuidados. [Reseña]* (Cuarta; J. Cabanyes & M. Monge, Eds.). Retrieved from http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LibroSaludMentalCuidados.pdf
- Rueda, I. (2007). *MEDICINA_Test-Escala de Ansiedad de Hamilton_Instrucciones.doc*. Retrieved May 23, 2019, from Psicolibro TEST DE HAMILTON Y TEST DE ZUNG website: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=forums&srcid=MDI3MDQxNTA5NTA1MTc2OTc4NjMBMTUxMDk5NzYyNTcwOTc4MDgzMDMBek5qSHJpd0hCQ1VKATAuMgEBdjI>
- Salud 180. (2017). 5 deportes que reducen el estrés | Salud180. Retrieved June 19, 2019, from En Forma 180 website: <https://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/5-deportes-que-reducen-el-estres>
- Sánchez, L. (2013). Niveles de ansiedad: conoce tu grado de ansiedad. Retrieved May 23, 2019, from Diario Femenino website: <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/ansiedad/niveles-de->

ansiedad-conoce-tu-grado-de-ansiedad/

- Severino, G., Silva, W., & Silva, F. (2016). Psicodrama: cuerpo, espacio y tiempo hacia la libertad creadora. *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y Educación Artística Para La Inclusión Social*, 10(0), 139–151. Retrieved from https://doi.org/10.5209/rev_arte.2015.v10.51688
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59. Retrieved from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002
- Sinchire, M. (2017). *Síndrome de burnout en médicos del Hospital General Teófilo Dávila de Machala* (Universidad Nacional de Loja). Retrieved from <http://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/18240>
- Solís, L. (2014). *Niveles de ansiedad psíquica y somática presentes en los miembros del Servicio Aeropolicial (SAP) de Quito, cuando son requeridos a intervenir en eventos que impliquen riesgo para su integridad*.
- Torres, L., Castañeda, A., García, M., Gonzáles, M., Hernández, M., & Ramírez, L. (2010). *GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA GPC. diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en adultos*. Retrieved from www.cenetec.salud.gob.mx
- Vanzi, L. (2017, February 23). OMS: Un 4,4% de la población mundial sufre de depresión y casos aumentan un 18% en 10 años | Emol.com. *El Mercurio*, p. 1. Retrieved from <https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2017/02/23/846361/OMS-Un-44-de-la-poblacion-mundial-sufre-de-depresion-y-casos-aumentan-un-18-en-10-anos.html>
- Vásquez, E. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. 42–51. Retrieved from <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Viteri, R. (2019). *PERSONALIDAD Y ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE JUDO. FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO, 2019*. (Universidad Nacional de Chimborazo). Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5715/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2019-0012.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Trait-Meta Mood Scale (MMS-24)-Inteligencia Emocional

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5

18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo 2: Escala de ansiedad de Hamilton

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

Indique la intensidad con que se cumplieron o no, durante el último mes, los síntomas que se describen en cada uno de los 14 ítems:

0= Ausente	1= Intensidad ligera	2= intensidad media	3= intensidad elevada	4= intensidad máxima (invalidante)
---------------	-------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------------------

1	Estado ansioso: se expresa desde con preocupación, inseguridad, irritabilidad, aprensión, expectativas de catástrofe.				
2	Tensión: incluye la incapacidad de relajación, nerviosismo (sobresalto), tensión corporal, temblor, imposibilidad de estar quieto y fatiga.				
3	Miedos: a la oscuridad, a quedarse solo, a los animales, a la gente, a lugares abiertos o cerrados.				
4	Insomnio: dificultad de conciliación, sueño interrumpido, sueño no satisfactorio con cansancio al despertar, pesadillas, terrores nocturnos				
5	Funciones intelectuales: Se refiere a las dificultades para concentrarse, para tomar decisiones acerca de asuntos cotidianos y alteraciones de la memoria.				
6	Estado de ánimo depresivo: pérdida de interés, no disfruta de tiempo libre, desaliento, inutilidad, desesperanza, variación anímica durante el día				
7	Síntomas somáticos (musculares): Incluyen debilidad, rigidez, hipersensibilidad o dolor franco de localización muscular difusa, voz quebrada, rechinar los dientes.				
8	Síntomas somáticos generales: Incluye tinitus, visión borrosa, bochornos (frio o calor) y sensación de hormigueo.				
9	Síntomas cardiovasculares: Incluye taquicardia, palpitaciones, opresión, dolor torácico y sensación de desmayo.				
10	Síntomas respiratorios: Incluye sensaciones de constricción o de contracción en la garganta o pecho, disnea que puede llevar a sensación de atoro y respiración suspirosa.				
11	Síntomas gastrointestinales: Incluye dificultades para deglutir, sensación de "vacío en el estómago", náuseas, vómitos, pérdida de peso y diarrea.				
12	Síntomas genitourinarios: irregularidades menstruales, micciones frecuentes, eyaculación precoz, pérdida de la erección.				

13	Síntomas autonómicos: Incluye sequedad de boca, enrojecimiento facial o palidez, vértigo, cefalea de tensión transpiración y mareo.					
14	Conducta durante la entrevista: <i>¿Estaba el paciente tenso, nervioso, agitado, impaciente, tembloroso, pálido, hiperventilando o transpirando?</i>					

Anexo 3: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Inteligencia emocional y ansiedad en aspirantes a policías. escuela de formación de policías. grupo de operaciones especiales. guano, 2019 se basa en la aplicación de una serie de pruebas psicométricas con el objetivo general de analizar la inteligencia emocional y el nivel de ansiedad, en los aspirantes a policías. Dicha valoración no representa ningún tipo de riesgo para su salud y su participación puede ser beneficiosa para aportar información en la práctica clínica que permita mejorar la calidad de vida de los aspirantes.

Uso y confidencialidad.

La información que se obtenga de su participación será utilizada con fines investigativos y solo por parte del equipo de estudio. Los datos personales serán completamente confidenciales y serán guardados en un lugar seguro, de forma que ninguna persona pueda acceder a dicha información, por lo que garantiza el cumplimiento del secreto profesional.

Así mismo, se ofrece la posibilidad de dejar de participar de manera voluntaria en el estudio en el momento en el que el paciente lo estime oportuno, no afectando esta circunstancia al normal desarrollo en el centro de formación.

Declaro de manera manifiesta que he leído la hoja de información que se me ha entregado, de todo ello he sido debidamente informado/a y a los efectos oportunos firmo el presente consentimiento.

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio sin ninguna repercusión personal.

Yo, Sr/Sra _____ con Cedula de ciudadanía _____, presto libremente mi conformidad para participar en el estudio y doy mi consentimiento para el acceso y utilización de mis datos.

Firma del personal colaborador:

Nombre del investigador:

Firma del investigador:.....

Fecha: