



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN

CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**EL ESTADO EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS
ASPIRANTES EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS DEL
CANTÓN BAÑOS TUNGURAHUA**

Autor: Gavilánez Yanchatuña Edwin Xavier

Tutora: Lcda. Mg. Paulina Rosalba Paredes Bermeo.

Ambato

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcda. Mg. Paulina Rosalba Paredes Bermeo, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “**EL ESTADO EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ASPIRANTES EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS DEL CANTÓN BAÑOS TUNGURAHUA**” presentado por el señor Edwin Xavier Gavilánez Yanchatuña , considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo. Ambato, 09 de abril del 2021

Ambato, abril 2021



Firmado electrónicamente por:
**PAULINA ROSALBA
PAREDES BERMEO**

.....
Lcda. Mg. Paulina Rosalba Paredes Bermeo

TUTORA

AUTORÍA

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: **“EL ESTADO EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ASPIRANTES EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS DEL CANTÓN BAÑOS TUNGURAHUA”** son de exclusiva responsabilidad del autor.

Ambato, abril 2021

AUTOR



.....
Edwin Xavier Gavilánez Yanchatuña

CC: 1803158714

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “**EL ESTADO EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ASPIRANTES EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS DEL CANTÓN BAÑOS TUNGURAHUA**” presentando por el señor Edwin Xavier Gavilánez Yanchatuña, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisada y calificada la investigación se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
Lic. Christian Mauricio Sánchez Cañizares Mg.

CC: 1803378072

MIEMBRO 1

.....
Lic. Segundo Víctor Medina Paredes Mg.

CC: 1801892884

MIEMBRO 2

DEDICATORIA

Cada logro que se obtiene viene de la mano de nuestro creador por eso mi primer agradecimiento a Dios, quien con su bendición siempre guía los pasos que he tomado.

Gracias a mi familia mi esposa y mis hijos que son la fuente de mi inspiración, quienes con su apoyo incondicional han hecho creer que todo lo que me propongo lo puedo lograr.

EDWIN

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a todo el grupo de docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, que han sabido impartir sus conocimientos de una manera muy profesional, han sido de mucha ayuda para poder crecer como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, y apoyo incondicional.

Expreso el más grande y sincero agradecimiento a la Lcda. Mg. Paulina Paredes, principal colaboradora durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

Finalmente, mi agradecimiento al personal que conforman y componen la Escuela de Formación de Policías del Cantón Baños, por brindarme el apoyo y la confianza para realizar el presente trabajo de investigación.

EDWIN

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “EL ESTADO EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ASPIRANTES EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE POLICÍAS DEL CANTÓN BAÑOS TUNGURAHUA”

AUTOR: Gavilánez Yanchatuña Edwin Xavier

TUTORA: Lcda. Mg. Paulina Rosalba Paredes Bermeo.

RESUMEN

La Escuela de Formación de Policías del cantón Baños forma permanentemente promociones de Policías que al cabo de un periodo de formación pasarán a ser parte de la institución de resguardo y aportar con su contingente en la seguridad colectiva, en el transcurso de este ciclo se determina por parte de los diferentes instructores que los jóvenes aspirantes empiezan el proceso con mucho entusiasmo pero al transcurrir el tiempo decaen por varias circunstancias entre ellas está la baja autoestima que tiene por el cambio de vida el cual tiene el proceso de formación, lo cual incide en el rendimiento físico. En el proceso metodológico, se trabajó con el enfoque mixto secuencias (Cuali-cuantitativo) mismo que permitió salir desde la perspectiva para conocer los atributos del problema, mismos que mediante un análisis cuantitativo mediante la aplicación del test de Emily Sterrett, se caracterizó los factores que inciden en el estado emocional, determinado por elementos como la conciencia de sí mismo, empatía, confianza en sí mismo, motivación, autocontrol, competencia social, que son determinantes en el comportamiento de los Aspirantes a policías y que se relacionan con el rendimiento físico, los resultados permitieron determinar que el estado emocional de los Aspirantes a policías aspirante genera un perfil de comportamiento tanto individual como colectivo que influye en todos los aspectos de su formación, específicamente afecta al rendimiento físico en la institución. Se concluye entonces que es de vital importancia la generación permanente de una auto evaluación que proporcione mecanismos de control y autorregulación del estado emocional para fomentar un mejor perfil de acoplamiento al entorno.

Palabras claves: estado emocional, rendimiento físico, motivación, auto control, confianza.

ABSTRACT (SUMMARY)

THEME: “THE EMOTIONAL STATE IN THE PHYSICAL PERFORMANCE OF THE APPLICANTS AT THE CANTON BAÑOS TUNGURAHUA POLICE SCHOOL”

AUTOR: Gavilánez Yanchatuña Edwin Xavier

TUTORA: Lcda. Mg. Paulina Rosalba Paredes Bermeo.

ABSTRACT

The Police Training School of the Baños canton permanently trains promotions of Policemen who after a period of training will become part of the protection institution and contribute with their contingent to collective security. determines on the part of the different instructors that the young applicants begin the process with great enthusiasm but as time passes, they decay due to various circumstances, among them is the low self-esteem that they have due to the change of life which the training process has, which affects in physical performance. In the methodological process, we worked with the mixed sequence approach (Quali-quantitative), which allowed us to get out from the perspective to know the attributes of the problem, same as by means of a quantitative analysis through the application of the Emily Sterrett test, the factors were characterized that affect the emotional state, determined by elements such as self- awareness, empathy, self-confidence, motivation, self-control, social competence, which are determinants in the behavior of students and which are related to physical performance, Results allowed determining that the emotional state of the aspiring students generates a profile of both individual and collective behavior that influences all aspects of their training, specifically affecting physical performance in the institution. It is concluded then that the permanent generation of a self-evaluation that provides control mechanisms and self-regulation of the emotional state is of vital importance to promote a better profile of coupling to the environment.

Keywords: emotional state, physical performance, motivation, self-control, confidence.

ÌNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Aprobación del tutor del trabajo de graduación titulación.....	ii
Autoría.....	iii
Aprobación de los miembros del tribunal de grado	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General de Contenidos.....	ix
Índice de gráficos	xi
Índice de tablas	xii
Índice de cuadros.....	xii
Resumen	vii
Summary.....	viii
Capítulo I.....	1
Marco Teórico.....	1
1.1 Antecedentes Investigativos	1
1.2 Justificación.....	20
1.3 Objetivos.....	21
1.3.1 Objetivo General.....	21
1.3.2 Objetivo Específicos.....	21
Capítulo II	22
Metodología	22
2.1 Materiales	22
2.2 Métodos.....	23
2.3 Población y Muestra	24
2.4 Instrumento de Evaluación	25
2.5 Variables de Investigación.....	26
Capitulo III	27
Resultados y Discusión.....	27
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	27
Capítulo IV.....	61
Conclusiones y Recomendaciones.....	61
4.1Conclusiones.....	61

4.2 Recomendaciones.....	62
Materiales de Referencia.....	63
4.3 Referencias Bibliográficas.....	63
4.4 Anexos	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01.- Tipos de Emociones	10
Gráfico N° 02.- Reacciones físicas	27
Gráfico N° 03.- Errores.....	28
Gráfico N° 04.- Problemas.....	29
Gráfico N° 05.- Percepción.....	30
Gráfico N° 06.- Entusiasmo.....	31
Gráfico N° 07.- Iniciar conversaciones.....	32
Gráfico N° 08.- Descanso	33
Gráfico N° 09.- Asumir riesgos	34
Gráfico N° 10.- Apertura a personas.....	35
Gráfico N° 11.- Interacción.....	36
Gráfico N° 12.- Inspiración.....	37
Gráfico N° 13.- Presentación grupal.....	38
Gráfico N° 14.- Reflexión.....	39
Gráfico N° 15.- Iniciativa	40
Gráfico N° 16.- Opinión formada	41
Gráfico N° 17.- Ayuda.....	42
Gráfico N° 18.- Positividad.....	43
Gráfico N° 19.- Calma	44
Gráfico N° 20.- Tipos de emoción.....	45
Gráfico N° 21.- Comodidad.....	46
Gráfico N° 22.- Enfado.....	47
Gráfico N° 23.- Empatía	48
Gráfico N° 24.- Proyecto importante	49
Gráfico N° 25.- Respeto.....	50
Gráfico N° 26.- Propias metas y valores.....	51
Gráfico N° 27.- Puntos de vista	52
Gráfico N° 28.- Estados de animo	53
Gráfico N° 29.- Atención centrada	54
Gráfico N° 30.-Trabajo diario.....	55
Gráfico N° 31.-Punto de vista sin coacciones.....	56

Gráfico N° 32.- Categorización del factor clave.....	58
Gráfico N° 33.- Relación del estado emocional.....	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 01.- Reacciones físicas	27
Tabla N° 02.- Errores	28
Tabla N° 03.- Problemas	29
Tabla N° 04.- Percepción	30
Tabla N° 05.- Entusiasmo	31
Tabla N° 06.- Iniciar conversaciones	32
Tabla N° 07.- Descanso	33
Tabla N° 08.- Asumir riesgos	34
Tabla N° 09.- Apertura a personas	35
Tabla N° 10.- Interacción	36
Tabla N° 11.- Inspiración.....	37
Tabla N° 12.- Presentación grupal	38
Tabla N° 13.- Reflexión	39
Tabla N° 14.- Iniciativa.....	40
Tabla N° 15.- Opinión formada	41
Tabla N° 16.- Ayuda	42
Tabla N° 17.- Positividad.....	43
Tabla N° 18.- Calma	44
Tabla N° 19.- Tipos de emoción	45
Tabla N° 20.- Comodidad	46
Tabla N° 21.- Enfado	47
Tabla N° 22.- Empatía	48
Tabla N° 23- Proyecto importante	49
Tabla N° 24.- Respeto	50
Tabla N° 25.- Propias metas y valores	51
Tabla N° 26.- Puntos de vista.....	52
Tabla N° 27.- Estados de animo.....	53
Tabla N° 28.- Atención centrada.....	54
Tabla N° 29.- Trabajo diario	55

Tabla N° 30.- Punto de vista sin coacciones	56
Tabla N° 31.- Correlaciones.....	59

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 01.- Modelo de emociones	7
Cuadro N° 02.- Modelos que abordan el estudio de las emociones.....	8
Cuadro N° 03.- Funciones de las emociones	13
Cuadro N° 04.- Principios básicos para el desarrollo Fitness	17

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes

La importancia del rendimiento físico y los posibles factores ambientales que pueden influenciar en el mismo, converge en un análisis a conciencia de esta problemática, que llevara a determinar de mejor manera una perspectiva de estos problemas, a base de estudios realizados.

En el desarrollo de la presente investigación han sido tomados en consideración una base de datos informativa, teniendo como referencia las variables de estudio que a continuación se procede a detallar:

A nivel macro, en España y particularmente en Madrid, la obra de Jiménez, (2018), que introduce el tema: Inteligencia emocional, la misma que llega a las siguientes conclusiones:

Son un elemento de la inteligencia en la sociedad, en la cual van incluidos la capacidad de control de los sentimientos y las respectivas emociones, tanto propias, como del resto y mediante esto se utiliza los datos para el mejoramiento del pensamiento sobre el comportamiento. Por tanto, el conocimiento de las propias emociones, entendido como la capacidad de reconocer los sentimientos cuando aparecen. Esta área de competencia involucra introspección o intromisión psicológica que es efectiva para entenderse mutuamente.

Las personas y los sistemas sociales que se encuentran inmersos en estados de resentimiento se tornan conflictivos, poseen un bajo nivel de disciplina y, a menudo, critican las decisiones y propuestas. Existe cierta hostilidad, mientras que las personas y los sistemas sociales que se encuentran en un estado de armonía y de serenidad son estables, tranquilos y orgullosos de pertenecer, son leales, positivos y abiertos al aprendizaje. Lamentablemente demasiada percepción de este entorno puede hacerlos caer en una cierta falta de iniciativa y "acomodación".

A nivel latinoamericano, en México, se encontró un trabajo relacionado por Ramírez (2018), quien manifiesta en su investigación titulada Estudio y desarrollo de competencias emocionales en estudiantes de medicina, quien menciona en su conclusión que:

Los estudios y modelos presentados sobre el desarrollo de las emociones sugieren la necesidad de implementar la educación emocional como parte del proceso de formación de cualquier individuo. Sin embargo, esta no es una práctica común en la educación superior, por lo que su integración en la educación médica puede verse como una innovación educativa justificada por las necesidades sociales. (pág.8).

El estado sentimental, puede moldear mucho la personalidad del ser humano. Hay malos y buenos sentimientos, y los sentimientos favorecen determinadas acciones y entorpecen otras, y por tanto promueven u obstaculizan una vida digna, iluminada por una guía moral, coherente con un proyecto personal que nos valora. Los antivaleores como la envidia, el egoísmo, la agresividad, la crueldad, la pereza, son ciertamente deficiencias de la virtud, pero también son deficiencias en una adecuada educación de los sentimientos correspondientes, y son anti virtudes que minan considerablemente las posibilidades de 'una vida feliz'.

En el contexto latino, más precisamente en Perú, se encontró trabajo con el tema: Inteligencia emocional y comunicación asertiva entre estudiantes de la 3a Brigada Blindada CETPRO Moquegua 2018, de Valdez, (2019), quien establece en su conclusión:

La inteligencia emocional está ligada a la comunicación asertiva de los alumnos de CETPRO 3a BRIGADA ARMORED ya que el coeficiente de correlación alcanza un valor de 0.587 y $p = 0.000$, que es muy inferior al nivel de significancia elegido (0.05), identifica una correlación moderadamente positiva. Luego se verifica una relación directa entre las variables. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0). Y se acepta la hipótesis general propuesta (H_a). Estos números muestran que la mayoría de los estudiantes casi nunca se identifican con la inteligencia emocional y que la conciencia de sí mismos también está relacionada con la comunicación asertiva del estudiante. Luego se verifica una relación directa entre las variables. (pág.79)

Se determina entonces que, es de suma importancia que la inteligencia emocional en los aspirantes a policías tenga un proceso de formación, ya que de ella depende la comunicación y más precisamente que sea afirmativa, para que la información circule de manera asertiva, tanto de parte del emisor, como del receptor, con la finalidad que el mensaje sea entregado claro y preciso, ayudando a que la comunicación sea impecable en todos los ámbitos en los que operan los aspirantes a policías.

A nivel Meso, en Ecuador, se ha rastreado la obra de Nájera (2016), quien presenta su investigación titulada: Liderazgo e Inteligencia Emocional, la cual llegó a la conclusión que indica:

La importancia de comprender qué es la inteligencia emocional y cómo se relaciona con las características de un líder, y cómo el uso correcto de estas características puede generar una diferencia competitiva en las organizaciones con el fin de hacerlas más competitivas y por ende lograr su objetivo, metas a mediano y largo plazo. (pág.5)

La gestión de las emociones está ligada a las relaciones y al entorno del ambiente, por lo que se pueden observar comportamientos óptimos, en función de las relaciones que son frecuentes y por tanto liderarlas con un enfoque equilibrado permite el bienestar interno y social.

También se ha encontrado la obra de Machado (2019), con el tema: inteligencia emocional y ansiedad entre los aspirantes a policías. Escuela de formación policial. Grupo de operaciones especiales. Guano, 2019, quienes afirman en sus resultados de investigación que:

Los policías en ciernes fueron evaluados con la escala EI y se obtuvieron tres dimensiones que se presentaron de la siguiente manera: en la dimensión Atención, el 48,7% tiene una atención adecuada, el 44,7% de la población debe mejorar su atención y el 6,6% reporta una atención excelente. En la dimensión Claridad se obtuvo que el 55,3% de la población tiene una adecuada claridad emocional, el 27,6% tiene una excelente claridad emocional y el 17,1% necesita mejorar su capacidad de claridad emocional. Tras la obtención de los resultados, se identificó que el 56,6% de la población no presenta ansiedad, el 42,1% de los aspirantes a policías presenta menores niveles de ansiedad y el 1,3% presenta mayor ansiedad (p.46).

Es importante tomar en consideración que la inteligencia emocional permite el establecimiento de parámetros conductuales, los cuales permiten ordenar las ideas y tratar los problemas de acuerdo a una valoración interna del individuo, esto al final se reflejan en el estado de ánimo, como ejemplo se puede nominar a la ansiedad y cómo se maneja en el contexto en el que se desenvuelve.

Asimismo, a nivel Micro, en el cantón Ambato se encontró la investigación de Paredes (2012), que presenta el libro titulado El estado emocional y su influencia en el aprendizaje de los alumnos del centro educativo Luis Felipe Borja, aportó las siguientes conclusiones:

El 65% de la población estudiantil se ve afectada por varios tipos de problema, dentro de la institución o en el hogar, que afecta su estado emocional y por tanto también su capacidad de aprendizaje, retrasando el proceso educativo. Por otro lado, está el trabajo de los profesores, que detectan las carencias de sus alumnos, pero que no son capaces de dedicarse a casos concretos, porque descuidarían sus obligaciones y modificarían su planificación. Cabe destacar que el trabajo emocional corresponde a un especialista en este caso un psicólogo, el mismo que no tiene la institución. (Pág.56)

Las emociones son un campo muy amplio, que vislumbra un panorama muy rico en hipótesis y conceptos, que no nos permiten dejar un camino intacto. Los estudios humanistas y materialistas de los complejos sistemas emocionales de los seres vivos han ayudado a explicar muchos aspectos de la complejidad de la interacción humana y los sistemas socioeconómicos.

Inteligencia emocional

Inteligencia emocional para Ibarrola (2016), quien cita a Goleman en la definición dada por Salovey y Mayer (1990), indica, que la inteligencia emocional es la capacidad de controlar los sentimientos, mismos que promueven motivación para poder cambiar tanto sus emociones como lo de los demás. (pág.10)

Asimismo, Delgado, (2015) Recoge algunas de las inquietudes, por un lado, integra razón y emoción. Además, la inteligencia emocional se ha propuesto como una

habilidad / competencia que cualquier persona puede poseer y desarrollar y que facilita su desarrollo personal.

De esta forma, la inteligencia emocional, definida en estos términos, es la capacidad de lidiar con sentimientos y emociones, propias y ajenas, de saber discriminarlas, y de utilizar la información que nos brindan para dirigir pensamientos y acciones.

Las emociones

Según Bisquerra (2016) “Se define como una fase compleja en el organismo, que se caracteriza por un cambio brusco del ánimo que genera predisposición a una respuesta interna o externa.”

En general, a primera vista, podemos decir que las emociones constituyen un mecanismo de alarma que salta al interior siempre que surge un peligro o cuando es necesario resolver una situación crítica. En tales circunstancias, la emoción, como sistema defensivo, toma el control y decide qué acciones se toman por impulso; ni la razón participará en estas decisiones.

Mora y Sanguinetti (2014) define la emoción como: una respuesta conductual subjetiva producida por información del mundo externo o interno del individuo.

De esta forma, cada una de las teorías sobre la emoción engloba lo que algunos han llamado la perspectiva de "dos componentes" de la emoción, uno fisiológico y otro cognitivo. Una emoción es una reacción fisiológica pero también es una actividad cognitiva que pone una etiqueta, es decir, que identifica la emoción como una emoción de cierto tipo, y que engloba un conocimiento adecuado de las circunstancias.

Componentes emocionales

Cuando una persona percibe consciente o inconscientemente una situación estimulante, se activa la respuesta emocional, La respuesta emocional es tridimensional según Kolb (2015) porque está configurado por componentes: cognitivo, neurofisiológico y conductual:

- La dimensión cognitiva es la experiencia emocional subjetiva de lo sucedido. Permite tomar conciencia de la emoción y etiquetarla (según el dominio del idioma). Por este motivo, la importancia de la educación emocional estuvo encaminada, entre otros aspectos, a conocer las propias emociones y el propio nombre.
- La dimensión neurofisiológica es el conjunto de respuestas involuntarias como aumento de la sudoración, sequedad de boca, taquicardia, etc. Estos cambios inician diferentes estrategias para lidiar con la situación.
- La dimensión conductual es la manifestación externa de la emoción y ofrece información a los demás sobre lo que nos está sucediendo. (pág.87)

Dimensión cognitiva	Dimensión neurofisiológica	Dimensión conductual
<ul style="list-style-type: none"> • Experiencia subjetiva. • Se usa para etiquetar una emoción. • Solo se puede encontrar a través del auto informe. 	Respuestas involuntarias: <ul style="list-style-type: none"> • Taquicardia. • Sudor • Secreciones hormonales • Respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tono de voz. • El volumen. • Movimientos corporales • Expresión facial

Fuente: Kolb (2015)

Elaborado por: Edwin Gavilánez

De estas tres dimensiones de la emoción, la dimensión conductual se puede disfrazar con la práctica y el entrenamiento. Por otro lado, la dimensión neurofisiológica, aunque puede, es mucho más difícil de controlar, por lo que las tres dimensiones de la respuesta emocional interactúan a través de relaciones bidireccionales para generar respuestas emocionales complejas, pero no siempre funcionan de forma sincrónica.

Modelos emocionales

Existen al menos dos modelos de clasificación para el estudio de las emociones. Uno de ellos es Holodynski (2016), en el que las perspectivas para el estudio de las emociones se pueden dividir en cuatro tipos: estructuralismo, funcionalismo, teorías sistémicas y enfoques socioculturales.

Otro modelo de clasificación es el de Niedenthal (2018), en el que destacan tres perspectivas teóricas en los estudios de las emociones: evolucionista, evaluación cognitiva y, finalmente, construccionistas sociales. No hay antagonismo entre los dos modelos clasificatorios, son solo formas particulares de ordenar enfoques teóricos de las emociones. (pág.45)

Cuadro N° 01.- Modelo de emociones

La primera perspectiva	Las emociones como estados fisiológicos específicos del organismo, estas responden a estímulos internos y externos. Su interés radica en estudiar las diferentes cualidades de los estados emocionales, las llamadas emociones discretas, que diferencian la ira, la envidia, el amor, el miedo, etc. Aquí se entiende la creencia en la existencia de un componente objetivo (componente corporal) y un componente subjetivo de la emoción.
La segunda perspectiva	El funcionalista este, dirige su atención a las dos funciones de las emociones para evaluar un elemento y desencadenar la acción.
La tercera perspectiva	Desde esta perspectiva, la emoción se entiende como un fenómeno multimodal que reúne múltiples tratamientos paralelos para que el organismo pueda entregar una respuesta congruente y adaptativa.
Perspectiva sistémica	Al analizar la perspectiva de los sistemas desde un punto de vista ontogenético, la emoción y la cognición se verían como sistemas modulares separados, pero interactuando en procesos auto organizados y secuenciales, a lo largo del desarrollo humano.

Fuente: (Niedenthal, P, 2018)

Además, las emociones juegan un papel importante en la toma de decisiones y otros procesos cognitivos como la percepción, la atención, la memoria, el razonamiento y la creatividad, los cuales están intrínsecamente ligados al aprendizaje, las emociones también tienen gran importancia en la información del personal que nos brindan. Socialmente, nos permiten comunicar a los demás lo que sentimos y esto nos permite intervenir en su comportamiento.

Patrones de emociones

El estudio de las emociones en el campo de la educación ha ganado relevancia en los últimos años, actualmente es uno de los principales temas de investigación en neuropsicología, debido a su importancia en la experiencia y el desarrollo humano, en particular en la conducta, el rendimiento académico y el bienestar. -ser estudiantes, así como médicos inmersos en el ámbito hospitalario profesional.

En resumen, los modelos teóricos presentados muestran una clara tendencia hacia un enfoque integrador que conduce a una mirada dinámica, es decir que el bienestar de la persona es considerado como un indicador de un funcionamiento positivo en el individuo, lo que permite el desarrollo de sus capacidades y, en consecuencia, su crecimiento (Leo, 2019):

Cuadro N° 02.- Modelos que abordan el estudio de las emociones

Modelo	Propuesta	Elementos de estudio
Inteligencia emocional	Este término refleja la fusión del corazón y la razón, su definición más aceptada es "la capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás"	Desde esta primicia la IE es una habilidad que involucra tres procesos: 1. Percibe emociones 2. Comprende los sentimientos en nuestros pensamientos. 3. Regula óptimamente las emociones
Modelo de competencia según Salovey y Mayer	El modelo define a la IE como "la capacidad de las personas para gestionar sus sentimientos y emociones, los distingue entre sí, y utiliza este conocimiento para dirigir sus propios pensamientos y acciones".	Consta de cuatro elementos: 1. Percepción y expresión emocional 2. Facilitación emocional 3. Compresión emocional 4. Regulación emocional
Modelo mixto de Goleman	El modelo refiere al hecho de que la IE se define como "una meta capacidad que determina qué tan bien se pueden utilizar otras habilidades que uno posee, incluida la inteligencia (CI)".	La IE posee cinco aspectos: 1. Conoce tus propias emociones 2. Manejar las emociones 3. Motívate 4. Reconoce las emociones de los demás. 5. Construye relaciones

Modelo de bienestar de Ryff Psicológico (BP)	Es un modelo multidimensional de bienestar psicológico indica que la PA es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos generales relacionados con la salud que llevan a las personas a funcionar de manera positiva.	Las dimensiones propuestas son: 1. Auto aceptación 2. Relaciones positivas con otras personas 3. Autonomía 4. Control del medio ambiente 5. Propósito de la vida 6. Desarrollo personal
Modelo de inteligencia socioemocional de Bar-On	El modelo exterioriza la IE como el conjunto de factores y habilidades personales expresadas en el entorno social mismas que influyen en la adaptación y la capacidad para hacer frente a las demandas y presiones del entorno "	Su modelo está estructurado de la siguiente manera: 1. Componente intrapersonal 2. Componente interpersonal 3. Componente de adaptabilidad 4. Manejo del estrés 5. Estado de ánimo general
Habilidades emocionales modelos bisuerra pentagonal	Este modelo hace referencia a que las habilidades emocionales son "el conjunto de conocimientos, destrezas, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular adecuadamente los fenómenos emocionales que enfrentan "	Se compone de cinco habilidades emocionales: 1. Conciencia emocional 2. Regulación emocional 3. Autonomía emocional 4. Competencia social 5. Habilidades para la vida y el bienestar

Fuente: (Leo, 2019)

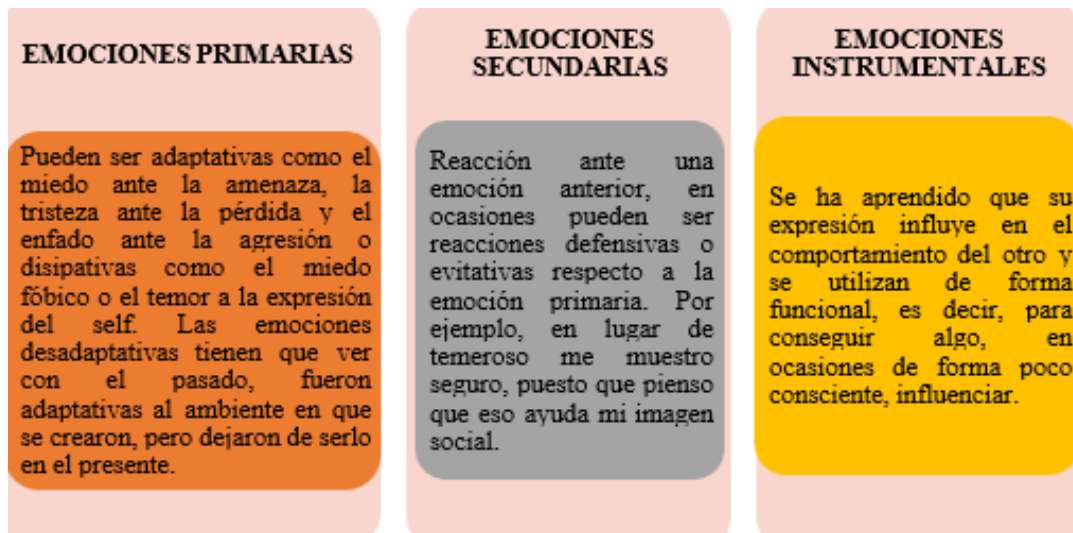
Elaborado por: Gavilánez Edwin

Por tanto, los modelos emocionales han mostrado comportamientos emocionales, por lo que muchos autores han estudiado el término y han elaborado modelos explicativos sobre los componentes y desarrollo de las emociones.

Tipos de emociones

Cada emoción puede ser a su vez primaria, secundaria o instrumental, según Goleman. (2012), clasificándolos en:

Gráfico N° 01.- Tipos de emociones



Fuente: (Goleman D, 2012)

Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Todos estos enfoques han llevado al abordaje de varios modelos que, aunque divergentes en sus enfoques y componentes, están respaldados empíricamente y cuentan con instrumentos de evaluación estandarizados.

Estados de ánimo

Según Steiner (2018), los estados de ánimo duran más que las emociones, no están directamente relacionadas con una situación específica y son transparentes para la persona que las experimenta, es decir, a menudo la persona no es consciente del estado de ánimo que está experimentando. En el estado, las emociones son contagiosas, por eso a menudo podemos encontrar grupos o sistemas humanos que comparten una emotividad. Los individuos o grupos pueden encontrarse en uno de los siguientes estados de ánimo dependiendo de si aceptan o se resisten a dos circunstancias:

- La imposibilidad de cambiar el pasado.
- La capacidad de asumir la responsabilidad de su propio futuro. (pág.125)

Las emociones de fondo corresponden a lo vivido, según el estado de ánimo vivido y el entorno en el que se desarrolla.

Naturaleza psicológica del estado de ánimo (EA)

La forma adecuada de comenzar a comprender la naturaleza psicológica de la EA se la debe mirar por dos lados, el uno, delimitar el estado de ánimo de la emoción, especialmente dado su uso indistinto; y, por otro lado, hacer referencia a la forma en que se vinculan los dos fenómenos.

Las EA tienen características que las diferencian de las emociones, en la reacción emocional observamos la participación de ciertos estímulos inductores que activan un sistema de respuesta y le dan su punto de partida. (Palmero et al, 2002). Por otro lado, las EA no tienen un evento o estímulo claro que las provoque, o si existen, no son claramente identificables por quien las experimenta (Goldsmith, 1994; Gendolla, 2000).

Estados de ánimo (EA) en la cognición

Los EA superó el antiguo legado de concebir afectos y cogniciones como fenómenos separados, o como procesos opuestos, como lo señaló (Isen, 2003): en la actualidad existen muchos enfoques y estudios sobre cómo el estado de ánimo influye en las emociones y procesos cognitivos, en estos enfoques se incluyen estudios de memoria y organización cognitiva de la información.

Tomando en cuenta la diversidad de estudios en este campo, es posible llegar a la existencia de dos mecanismos que subyacen a los efectos de los estados de ánimo en diferentes facetas de la cognición: el punto de vista del afecto y la aproximación del afecto, como información.

Modelo esquemático del estado de ánimo (EA)

Abordar la comprensión de la naturaleza del estado emocional (EA), proponiendo un modelo esquemático para clasificar los factores que influyen en los estados de ánimo y los sentimientos.

Según Watson, (1990), este modelo clasifica factores potencialmente importantes en cuatro tipos principales:

- Rasgos y temperamentos afectivos

- Factores exógenos
- Ritmos endógenos y socioculturales
- Diferencias individuales en la variación de características afectivas. (pág.47)

En este sentido, existirían importantes diferencias individuales en la experiencia afectiva, negativa y positiva, que persiste en el tiempo y se generaliza a través de diferentes situaciones, lo que implica que el temperamento corresponde a un constructivo disposicional general que, además de incluir varios rasgos afectivos, incluye diferentes características cognitivas y conductuales.

Estados de ánimo básicos

El estado de ánimo no es una situación emocional, como señala Robert E. Thayer (2000) un estado, una forma de permanecer, de ser cuya duración se extiende y se desvanece sobre el resto del mundo psíquico y se puede clasificar en:

- Calma-energía. Es el estado en el que el sujeto se siente cómodo, confiado y optimista. Es el estado ideal para realizar actividades, que demandan mayor desgaste, como el trabajo y el estudio ya que se presenta con mucha energía y baja tensión. Esto suele suceder por la mañana.
- Calma-fatiga. Es la sensación de agotamiento, por lo general se da antes de dormir, en el que el sujeto llega a un punto en el que no hay ni energía ni tensión.
- Voltaje-energía. Es la sensación que siente el sujeto cuando ha transcurrido el tiempo para realizar una actividad, ya sea para entregar un trabajo, pagar un servicio, acudir a una cita, etc.
- Tensión-fatiga. Es el estado que comienza cuando hay agotamiento. En este punto, hay pensamientos negativos debido a la fatiga física acompañada de ansiedad nerviosa. (pág.45)

El estado de ánimo, ya sea positivo o negativo, es aquel que acompaña a un entorno del ambiente, a una idea o situación y persiste durante un cierto período y se desarrolla a partir de la energía y la tensión y estos pueden entenderse a partir de cuatro estados básicos que dependen del espectro energético - tensión en el día.

Funciones de las emociones

En general, las emociones, tienen elementos claves que dan un funcionamiento especial a las conductas generando un perfil conductual de calidad, en donde su auto control permita una adaptación social idónea al entorno. Indica Reeve (1994), las emociones son las siguientes:

- Funciones adaptativas
- Funciones sociales
- Funciones motivacionales (p.26)

Cuadro N° 03.- Funciones de las emociones

Función adaptativa de la emoción.	Comportamiento dado a través de las condiciones del ambiente, movilizand o la energía necesaria para ello, además de dirigir el comportamiento (acercándose o alejándose) hacia un objetivo específico, destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por el establecimiento de un perfil de lenguaje más funcional en su entorno.
Funciones sociales	Facilitan la aparición de conductas adecuadas, poder expresar emociones, permite a los demás predecir la conducta asociada a ellas, esto sin duda tiene valor en los procesos de relaciones interpersonales.
Funciones motivacionales	La emoción energiza el comportamiento motivado. El comportamiento emocionalmente activado, se realiza con más vigor.

Fuente: Chóliz (2015)

Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis dimensional de emociones

En este contexto, dice Chóliz (2015). Estas son las emociones de alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y disgusto. Incluso se puede argumentar que se caracterizan por una serie de reacciones fisiológicas o motoras específicas, así como por la facilitación de determinadas conductas que pueden volverse adaptativas y pueden ser:

- Alegría
- Ira

- Asustado
- Tristeza
- Sorprender
- Disgusto (p.89)

Todas las emociones tienen diferentes funciones que delega y permiten al sujeto organizar las reacciones conductuales apropiadas de manera eficiente, incluso las emociones desagradables son de gran importancia en el ajuste social y personal.

Trastornos del estado de ánimo

En referencia a los disturbios, Figueroa indica (2019), cita a Heidegger, 1976, según su concepto, los siguientes trastornos del estado de ánimo son:

- Trastorno bipolar: se caracteriza por episodios de hipomanía y episodios de depresión mayor. La persona tiene marcados cambios de humor que pueden interferir con las relaciones interpersonales y complicar una educación dentro de la normalidad.
- Trastorno ciclotímico: Es un estado anímico crónico y leve con muchos episodios depresivos e hipomaníacos, donde puede pasar de la euforia a la tristeza o melancolía en un instante, su duración puede ser de hasta dos años.
- Trastornos de ansiedad: Es un estado de activación del sistema nervioso producido por estímulos externos donde se presenta una gran inquietud, inseguridad, excitación, ansiedad, ante una anticipación involuntaria de mal o desgracia en el futuro. (Pág. 98)

Desempeño físico

Actividad física y deporte son términos que se utilizan constantemente como sinónimos en el lenguaje coloquial, que están vinculados a expresiones correspondientes a la salud y el bienestar.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con la musculatura esquelética, que resulta de un gasto de energía que

permite una interacción con los seres y el medio que los rodea. Así, es posible distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, socializar, mejorar la salud o la forma física, o incluso competir. (Vidarte, 2015).

Asimismo, la actividad física se refiere al movimiento, basado en la relación entre el cuerpo y la práctica humana, agrupados en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones, a través de la experiencia y el conocimiento del cuerpo, permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimiento de nuestro entorno.

Factores de rendimiento físico

Según Tufet, (Tufet, 2016), el rendimiento físico se basa en varios factores, los mismos que se encargan de medir u observar el rendimiento de cada deportista, y por tanto analizar si el trabajo realizado es adecuado o si se puede cambiar Planificación. Estos factores son:

- Toda la energía utilizada por el deportista durante la actividad
- La capacidad de contraer el músculo
- Maneja tu capacidad cardiocirculatoria y cardiorrespiratoria
- Temperatura ambiente
- Las cargas que se han procesado en la planificación del autocar.
- Condición física
- La técnica, táctica y psicología en las que te preparaste
- Tu coordinación neuromuscular
- Que estado de salud estás
- Las cualidades de cada persona (p.23)

Todos los factores antes mencionados ayudan o dificultan a las personas en su desempeño físico, por lo que necesitan conocer su cuerpo con exactitud para aprovechar al máximo sus capacidades. Una forma de observar la mejora de un atleta es a través de los logros que se logran a través de su participación.

Perspectivas que vinculan la actividad física

Actualmente, hay tres perspectivas que vinculan la actividad física, el deporte y la salud, según Airasca (2016), somos:

- ❖ El primero es la perspectiva de la rehabilitación; que considera la actividad física como un instrumento que permite recuperar una función corporal enferma o lesionada y así atenuar sus efectos negativos sobre el cuerpo humano, para que se manifieste a nivel de droga.
- ❖ La segunda perspectiva es la preventiva, que utiliza la actividad física como elemento clave que colabora para reducir el riesgo de enfermedad o lesión física, destacando en el cuidado de la postura corporal, reducción de riesgos cardiovasculares, osteoporosis, hipertensión, entre otros.
- ❖ La tercera perspectiva, a diferencia de las dos anteriores (pero no excluyente), la perspectiva orientada al bienestar considera que la actividad física promueve el desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o la prevención de enfermedades o lesiones. contribuir a la mejora de la calidad de vida

Actividad física y desarrollo cognitivo

A nivel mundial, el rendimiento académico en los centros de educación superior está disminuyendo debido a la acumulación y exageración de estímulos informáticos, propios de la nueva generación, como las redes sociales, juegos electrónicos, programas de estaciones de televisión, entre otros, que mantienen alejados a los estudiantes. Estudiantes de aprendizaje enfoque y atención, razón por la cual las universidades buscan estrategias para mejorar el desempeño en las aulas.

De acuerdo a (Ávila, 2018) Gracias a estudios realizados en países desarrollados en el campo de la educación, se puede notar que existe un aumento considerable de los recursos económicos y presupuestos destinados a la gestión académica, la investigación y la vinculación con la sociedad, pero se ha avanzado poco en el rendimiento académico. , que obedecen, los factores endógenos (atención,

percepción, concentración) y exógenos (estímulos tecnológicos, estilo de vida) de los estudiantes universitarios. (2018, pág.58)

De su parte (Antunes, 2016) se dice:

El ejercicio interfiere con el rendimiento cognitivo debido al aumento de neurotransmisores y cambios en las bases del cerebro. Al obtener una mejor oxigenación del cerebro, el cuerpo comienza a funcionar mejor, lo que se refleja en el estado de ánimo, la motivación y el deseo de tener éxito (p. 5).

Para los autores, la actividad física es cualquier acción psicomotora y socio motriz, que genera gasto calórico, por encima del estado de reposo, se puede orientar y genera satisfacción, está íntimamente ligada a la salud física y mental.

Principios del entrenamiento físico

Los Principios Básicos para el desarrollo del Fitness, también conocidos como Principios Metodológicos del Entrenamiento, son un conjunto de máximas y reglas de carácter genérico que rigen el proceso de desarrollo del fitness y se basan en aspectos biológicos, psicológicos y educativos, basados en 9 principios:

Cuadro N° 04.- Principios básicos para el desarrollo Fitness

1.- Principio de carga efectiva	Para que un entrenamiento produzca efectos positivos, por tanto, para que el cuerpo sufra las adaptaciones fisiológicas adecuadas, la intensidad de la carga con la que se trabaja debe superar un nivel mínimo llamado umbral.
2.- Principio de progresión de la carga:	Llamado también, principio de aumento gradual de carga e indica que el trabajo a realizar se ha de incrementar gradualmente, para mejorar el nivel de entrenamiento.
3.- Principio de variedad:	El entrenamiento actual requiere muchas horas de trabajo, con continuos incrementos de cargas y un sinnfn de repeticiones de los diferentes ejercicios.

4.-Principio de relación óptima entre carga y recuperación:	El trabajo y el descanso están muy relacionados en el entrenamiento, el fenómeno fisiológico que lo explica se denomina súper compensación, por eso algunos especialistas lo denominan principio de súper compensación.
5.- Principio de repetición y continuidad:	Se basa en la necesidad de realizar acciones repetidas para mejorar el rendimiento, la repetición garantiza el establecimiento de hábitos, técnicas y conocimientos.
6.-Principio de acción inversa:	Principio que defiende que los efectos del entrenamiento son reversibles, es decir, la mayoría de las adaptaciones realizadas a través de largas jornadas y sesiones de trabajo pueden perderse por períodos de inactividad.
7.- Principio de periodización:	El proceso de adaptación se compone de diferentes fases: aumento, estabilización y disminución, esto requiere que el entrenamiento esté estructurado en ciclos de diferentes tamaños.
8.-Principio de individualidad:	Cada ser humano posee una respuesta diferente al proceso de entrenamiento, debido a aspectos relacionados con: Herencia: composición de las fibras musculares, tamaño del corazón, biotipo, etc. varían de persona a persona.
9.-Principio de especialización / multilateralismo:	El proceso de entrenamiento requiere una amplia base de trabajo multilateral que los capacite y prepare para su futuro atlético, a medida que el deportista madura el trabajo genérico debe disminuir en favor de un mayor impacto en aspectos específicos del deporte. Preparación, ya que los efectos del entrenamiento son específicos.

Fuente: Dietrich (Harre, Dietrich, 2004)

En este contexto, se determina entonces que los principios se vinculan de tal manera que se establezca un proceso que oriente la actividad física hacia el desarrollo de cualquier actividad.

Fitness y ejercicio

Está estrechamente vinculado y asociado con el rendimiento deportivo, sin embargo, hoy en día, cada vez más autores asocian la condición física con la salud Bouchard et al., (1994). Por tanto, este concepto puede considerarse orientado a dos objetivos:

- ❖ Hacia el rendimiento, busca un trabajo físico óptimo o un rendimiento deportivo de alto nivel. Se define en términos de las habilidades de un individuo y depende de factores como las habilidades motoras, la potencia y capacidad cardiorrespiratorias, la fuerza muscular, la velocidad, la potencia y resistencia muscular, el tamaño corporal, la motivación y el estado nutricional.

- ❖ Hacia la salud: la condición física relacionada con la salud se refiere a aquellos componentes de la condición física que afectan favorable o negativamente los patrones de actividad física y su relación con el estado de salud. (pág.36)

En consecuencia, la condición física es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y motoras necesarias para la práctica de esfuerzos musculares y / o deportivos, que se reflejan en el desempeño físico de cualquier actividad.

1.2 Justificación

La presente investigación, posee relevancia, ya que pretende generar un análisis al manejo actual, de los aspirantes desde el autocontrol de su estado emocional, de manera que se refleje en su comportamiento a nivel individual y global, y sirva de base para implementar nuevas herramientas, que permitan generar un cambio de actitud en el manejo emocional, y poder reflejar un mejor rendimiento en el aspecto físico, de manera que se potencializará la imagen institucional, en el momento que los aspirantes tengan un equilibrio en sus actitudes.

El interés, está sustentado en la generación de instrumentos dinámicos que permitan tanto a los instructores, como a los aspirantes a contar con herramientas de autocontrol, que permitan establecer un entorno más equilibrado, en el que se desarrollen cada espacio en el que se desenvuelven.

El impacto, se fundamenta en el momento en que los aspirantes establezcan el conocimiento interno de sus actitudes, para así reflejarlos, en su entorno en su comportamiento a nivel del contexto en el que se desenvuelve, de manera que se establezca una calidad de vida excelente, para él y su entorno.

Los potenciales beneficiarios son en primera instancia los aspirantes, que mejorarán su entorno y el de sus compañeros, debido a que su estado emocional, tendrá equilibrio actitudinal, en segunda instancia los instructores, por cuanto tendrán un instrumento que les ayuda a generar una formación integral.

La utilidad práctica, está determinada en el momento en que la aplicación del instrumento de análisis permita a los aspirantes a generar un auto control, que dinamice su gestión académica y por ende se pueda manejar un proceso educativo de avanzada, en el cual tanto los aspirantes a policías, como los instructores puedan manejar su estado emocional y el mismo pueda reflejarse en un rendimiento físico de calidad.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar el estado emocional que permita mejorar el desempeño físico del personal de los aspirantes a policías de la escuela de formación del cantón Baños en la provincia de Tungurahua.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Establecer el estado emocional de los futuros aspirantes de policía de la escuela de formación del cantón Baños en la provincia de Tungurahua.
- Describir el rendimiento físico del aspirante en un estado emocional óptimo.
- Evaluar los factores claves del estado emocional de los aspirantes a policías en la escuela de formación del cantón de Baños en la provincia de Tungurahua

CAPITULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Los recursos y materiales utilizados en el desarrollo de la encuesta se basan en la población de estudio de aspirantes a policías en ciernes de la escuela de formación Cantón Baños en la provincia de Tungurahua.

También se utilizan los siguientes recursos:

Los recursos institucionales son:

- Universidad Técnica de Ambato
- Escuela de formación en el cantón Baños de la provincia de Tungurahua

Recursos humanos

La encuesta utilizará los siguientes recursos humanos:

- Aspirantes a policías en ciernes
- Investigador

Recursos materiales

Los recursos materiales necesarios para el desarrollo de la encuesta son los siguientes:

- Equipamiento informático
- Material de oficina

Recursos económicos

Presupuesto

El presupuesto utilizado en la investigación está a cargo del investigador para la adquisición del material (copias, anillos)

2.2 Métodos

Ante el problema del estudio, se presenta un modelo de investigación general aplicable a las disciplinas de las ciencias sociales, que es el caso del presente estudio, se utiliza el enfoque mixto cuali-cuantitativo, que de acuerdo a (Creswell, J, 2018) Sostiene que "la investigación mixta permite integrar, en un mismo estudio, metodologías cuantitativas y cualitativas, con el fin de comprender mejor el objeto del estudio" (p.26)

Por tanto, en el caso de concepciones mixtas, esto puede ser una fuente de explicación para su surgimiento y uso repetido en ciencias directamente relacionadas con el comportamiento social, como el análisis del estado emocional y de su vinculación con el físico y el desempeño de los estudiantes o aspirantes a policías de la escuela de formación del municipio de Baños en la provincia de Tungurahua.

En el proceso de encuesta también se utilizará la investigación bibliográfica, dice Muñoz (2016), cuando se pretende desarrollar un tema de carácter teórico conceptual, la asignatura se centra en "el análisis de leyes, teorías, conceptos y conocimientos de un tema específico, ubicado en una disciplina de estudio, bajo un enfoque de perfil científico, la vigencia, utilidad, universalidad, actualización, confiabilidad que permite determinar la correcta aplicabilidad científica" (p. 13)

Por tanto, en la investigación se utiliza esta modalidad, ya que se han conceptualizado teóricamente las variables de estudio, lo que será de utilidad para las áreas de estudio donde radica este conocimiento del problema de la incidencia del estado emocional en el desempeño físico del personal de los aspirantes a policías de la escuela de formación del cantón de Baños de la provincia de Tungurahua

Posteriormente, se utiliza la denominada investigación de campo "in situ" y a la que Herrera (2015), dice “es el estudio sistemático de los hechos, donde ocurren” (p. 95), por lo que en este sentido se visitó el establecimiento para conocer los problemas que genera el impacto del estado emocional en el desempeño físico del personal de aspirantes a policías en la Escuela de Capacitación del condado de Baños en la provincia de Tungurahua.

POR COVID PLATAFORMAS VIRTUALES

2.3 Población y muestra

Población

Para Bernal (2016) La población es “el conjunto de todos los elementos a los que se refiere la investigación” (p. 164).

De esta forma, en la presente encuesta, la población se determina de la siguiente manera:

Tabla N° 01.- Población

Estrato	Cantidad	Porcentaje %
Instructores	6	6,25%
Aspirantes	90	93,75%
TOTAL	96	100%

Fuente: Archivos institucionales
Elaborado por: Gavilánez Edwin

Muestra

Para (Muñoz, 2016). La muestra es un conjunto de unidades, parte del total, que representa el comportamiento del universo total.

La muestra es una parte que representa el universo, por lo que constituye un muestreo probabilístico regulado, ya que todos los elementos del universo en los que está presente el fenómeno a estudiar forman parte de la muestra, por lo tanto, la muestra.6

instructores y 90 futuros aspirantes de policía de la escuela de formación del cantón de Baños en la provincia de Tungurahua.

2.4 Instrumentos

En la actualidad, en la investigación científica, existe una amplia variedad de técnicas o instrumentos para la recolección de información en el transcurso del trabajo de campo de una determinada encuesta. (Bernal, 2016), especifica “según el método y tipo de investigación a realizar, se utiliza una u otra de las técnicas.

De esta manera, en la presente investigación, se utiliza una prueba estandarizada detallada y científicamente validada de la siguiente manera:

Autor: Sterrett, Emily

Año 2003

La prueba se divide en 6 secciones de 5 preguntas cada una:

- Conciencia de sí mismo,
- Empatía,
- Confianza en sí mismo,
- Motivación,
- Autocontrol
- Competencia social.

Cada pregunta debe responderse con una puntuación que debe variar entre 5 y 1, siendo cinco "casi siempre" y uno "casi nunca".

PUNTUACIÓN:

1. Escriba su puntuación, para cada pregunta numerado dentro la categoría correspondiente.

2. Suma las puntuaciones de cada categoría para obtener el total de ese factor específico del yo emocional.

Interpretación:

Su puntuación en cada una de las seis competencias variará de 5 a 25 puntos. Encierra en un círculo el que está debajo de 20: esta puntuación indica un área en la que puedes mejorar.

También puede marcar con un círculo estas preguntas con una puntuación de 4 o menos de 3, esta es una puntuación media, pero las personas con inteligencia emocional están por encima de la media. Por lo tanto, debe convertir esta área de mejora en un objetivo específico.

2.5 Variable de Investigación

Variable independiente: Estado Emocional

Variable dependiente: Rendimiento Físico

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

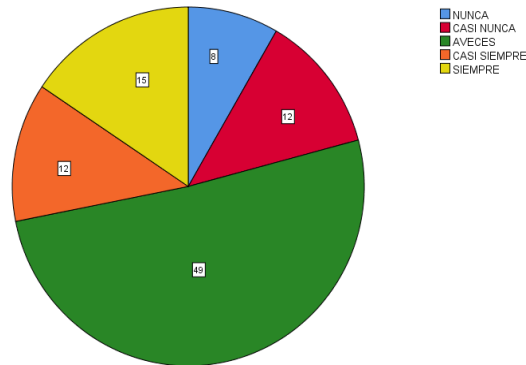
1.- Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción “visceral” emocional?

Tabla N° 01.- Reacciones físicas

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	8	8,3	8,3	8,3
CASI NUNCA	12	12,5	12,5	20,8
AVECES	49	51,0	51,0	71,9
CASI SIEMPRE	12	12,5	12,5	84,4
SIEMPRE	15	15,6	15,6	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Gráfico N° 02.- Reacciones físicas



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Análisis e interpretación

Del total de encuestados, el 8% indica que nunca son conscientes de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción “visceral”

emocional; el 12.5% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 51% declara que a veces; para el 12.5% casi siempre y 15.60% manifiesta que siempre.

Entonces 49 encuestados, indican que a veces son conscientes de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción “visceral” emocional, lo cual influye en su comportamiento a nivel global en el entorno en el que se desenvuelve.

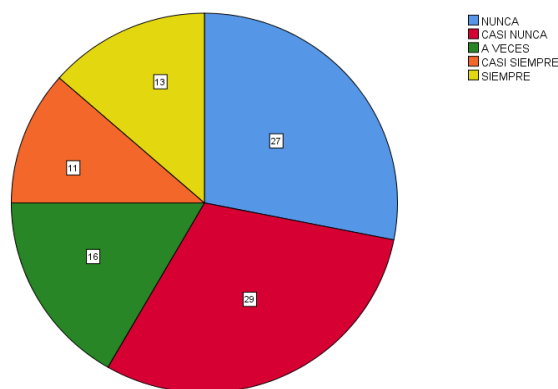
2.- ¿Admito de buena gana mis errores y me disculpo?

Tabla N° 02.- Errores

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
NUNCA	27	28,1	28,1	28,1
CASI NUNCA	29	30,2	30,2	58,3
AVECES	16	16,7	16,7	75,0
CASI SIEMPRE	11	11,5	11,5	86,5
SIEMPRE	13	13,5	13,5	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Gráfico N° 03.- Errores



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Análisis e interpretación

En tanto que el 28% manifiesta que nunca admiten de buena gana mis errores y me disculpo; el 30.20% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 16.7% declara que a veces; para el 11.5% casi siempre y 13.5% manifiesta que siempre.

En este contexto, indica la gran mayoría de Aspirantes a policías, que casi nunca admiten de buena gana los errores y se disculpan, de manera que afecta sus relaciones, tanto a nivel personal, como a nivel grupal en el campo en el que se desempeñan.

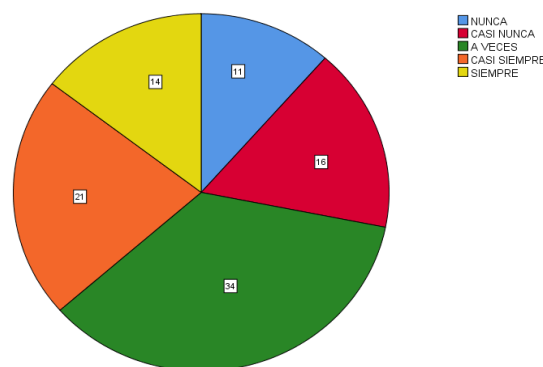
3.- ¿No me aferro a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar?

Tabla N°3 Problemas

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	11	11,5	11,5	11,5
CASI NUNCA	16	16,7	16,7	28,1
AVECES	34	35,4	35,4	63,5
CASI SIEMPRE	21	21,9	21,9	85,4
SIEMPRE	14	14,6	14,6	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 04.- Problemas



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

De la encuesta el 11.5 % manifiesta que nunca se aferra a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar; el 16.7% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 35.4% declara que a veces; para el 21.9% casi siempre y 14.6% manifiesta que siempre

Por tanto, la gran mayoría manifiesta que a veces se aferra a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar, que todo depende de la situación en la que se presenta y si ha generado múltiples dificultades en el desarrollo de su vida.

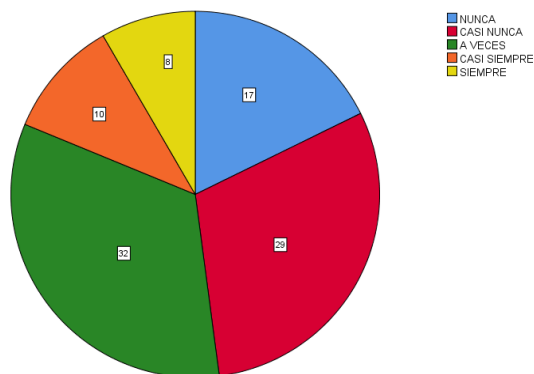
4.- ¿Normalmente tengo una idea exacta de cómo me percibe la otra persona durante una interacción específica?

Tabla N° 04.- Percepción

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	17	17,7	17,7	17,7
CASI NUNCA	29	30,2	30,2	47,9
A VECES	32	33,3	33,3	81,3
CASI SIEMPRE	10	10,4	10,4	91,7
SIEMPRE	8	8,3	8,3	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 05.- Percepción



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Se manifiesta por un 17.7 % que nunca normalmente tienen una idea exacta de cómo me percibe la otra persona durante una interacción específica, para el 30.2% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 33.3% declara que a veces; para el 10.4% casi siempre y 8.3% manifiesta que siempre.

En este sentido, entonces un alto número de encuestados declaran que, a veces normalmente tienen una idea exacta de cómo le percibe la otra persona durante una interacción específica, lo que facilita la comunicación en el entorno.

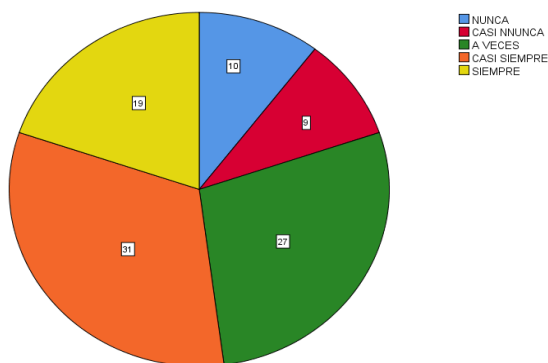
5.- ¿Hay varias cosas importantes en mi vida que me ponen cachondo y lo digo claro?

Tabla N° 05.- Entusiasmo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	10	10,4	10,4	10,4
CASI NUNCA	9	9,4	9,4	19,8
A VECES	27	28,1	28,1	47,9
CASI SIEMPRE	31	32,3	32,3	80,2
SIEMPRE	19	19,8	19,8	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Gráfico N° 06.- Entusiasmo



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Análisis e interpretación

Para el 10.4% que nunca hay varias cosas importantes en su vida que le entusiasman y lo hago patente, el 9.4% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 28.10% declara que a veces; para el 32.3% casi siempre y 19.8% manifiesta que siempre.

La información recabada, refleja que la gran mayoría de encuestados, indican que casi siempre hay varias cosas importantes en su vida que le entusiasman y lo hago patente, por lo que ellos ponen mucho de su parte para lograrlo.

6.- ¿Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tengo que hacerlo?

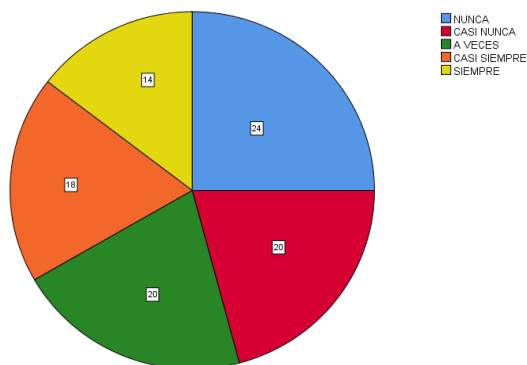
Tabla N° 06.- Iniciar conversaciones

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	24	25,0	25,0	25,0
CASI NUNCA	20	20,8	20,8	45,8
A VECES	20	20,8	20,8	66,7
CASI SIEMPRE	18	18,8	18,8	85,4
SIEMPRE	14	14,6	14,6	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett

Elaborado por: Edwin Gavilánez

Gráfico N° 07.- Iniciar conversaciones



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett

Elaborado por: Edwin Gavilánez

Análisis e interpretación

Del total de los encuestados, el 25% dicen que nunca tienen facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tiene que hacerlo, el 20.8% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 20.8% declara que a veces; para el 18.8% casi siempre y 14.16% manifiesta que siempre.

En referencia a este factor, la gran mayoría de los encuestados manifiestan que nunca tienen facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tiene que hacerlo, que todo depende de las circunstancias y el entorno en el que se desenvuelven.

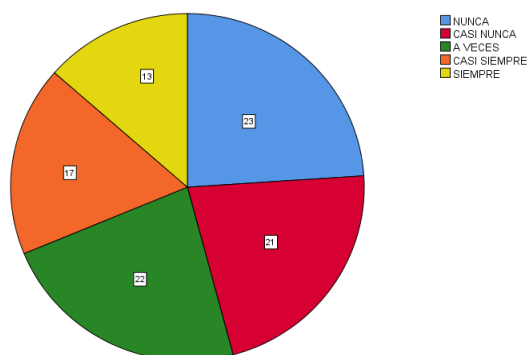
7.- ¿Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo?

Tabla N° 07.- Descanso

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	23	24,0	24,0	24,0
CASI NIUNCA	21	21,9	21,9	45,8
A VECES	22	22,9	22,9	68,8
CASI SIEMPRE	17	17,7	17,7	86,5
SIEMPRE	13	13,5	13,5	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 08.- Descanso



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Indica el 24% que nunca se toman un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo, el 21.9% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 22.9% declara que a veces; para el 17.7% casi siempre y 13.5% manifiesta que siempre.

Indican la gran mayoría de encuestados nunca se toman un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo, que, en ocasiones, eso dificulta su proceso fisiológico en ocasiones.

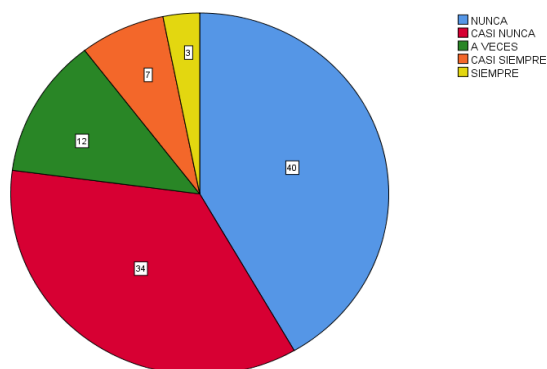
8. ¿No me resulta demasiado difícil correr riesgos prudentes?

Tabla N°08.- Asumir Riesgos

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	40	41,7	41,7	41,7
CASI NUNCA	34	35,4	35,4	77,1
A VECES	12	12,5	12,5	89,6
CASI SIEMPRE	7	7,3	7,3	96,9
SIEMPRE	3	3,1	3,1	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 09.- Asumir riesgos



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Para el 41.7% de los encuestados, que nunca le cuesta demasiado asumir riesgos prudentes, el 35.4% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 12.5% declara que a veces; para el 7.3% casi siempre y 3.1 % manifiesta que siempre.

Se determina entonces, que la mayoría de encuestados indican que nunca le cuesta demasiado asumir riesgos prudentes, que ellos toman un riesgo como una meta que les ayuda a cumplir sus sueños.

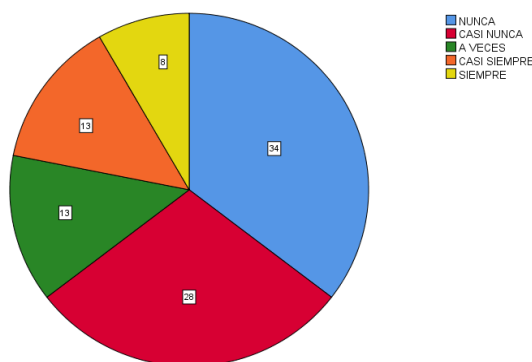
9.- ¿Me abro a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante?

Tabla N° 09- Apertura a personas

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	34	35,4	35,4	35,4
CASI NUNCA	28	29,2	29,2	64,6
A VECES	13	13,5	13,5	78,1
CASI SIEMPRE	13	13,5	13,5	91,7
SIEMPRE	8	8,3	8,3	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 10.- Apertura a personas



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Para el 35.4% de los encuestados, que nunca se abren a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante, el 20.2% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 13.5% declara que a veces; para el 13.5% casi siempre y 8.3 % manifiesta que siempre.

Indica la gran parte de los Aspirantes a policías encuestados que nunca se abren a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante, debido a que tienen desconfianza.

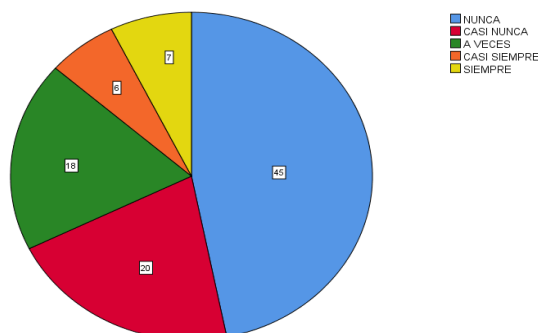
10.- ¿Puedo participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía?

Tabla N° 10.- Interacción

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	45	46,9	46,9	46,9
CASI NUNCA	20	20,8	20,8	67,7
A VECES	18	18,8	18,8	86,5
CASI SIEMPRE	6	6,3	6,3	92,7
SIEMPRE	7	7,3	7,3	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 11.- Interacción



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

El 46.9% de los encuestados, que nunca pueden participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía, el 20.8% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 18.8% declara que a veces; para el 6.3% casi siempre y 7.3 % manifiesta que siempre.

Se observa entonces que la gran mayoría de los Aspirantes a policías indican que nunca pueden participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía, les es difícil, por cuanto no están familiarizados en el entorno.

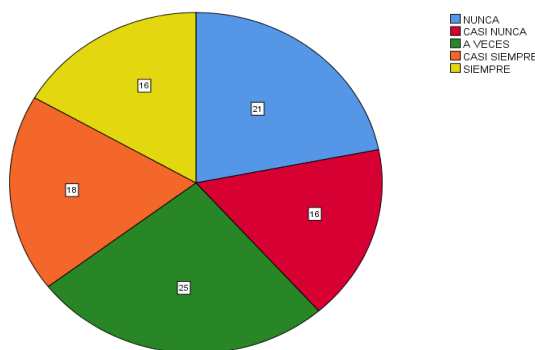
11.- ¿Normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo?

Tabla N° 11.- Inspiration

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	21	21,9	21,9	21,9
CASI NUNCA	16	16,7	16,7	38,5
A VECES	25	26,0	26,0	64,6
CASI SIEMPRE	18	18,8	18,8	83,3
SIEMPRE	16	16,7	16,7	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 12.- Inspiración



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

En la información, recabada, se determina que para el 21.9% de los Aspirantes a policías dicen que nunca normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo, el 16.7% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 26% declara que a veces; para el 18.8% casi siempre y 16.7% manifiesta que siempre.

Se determina entonces que un alto número de encuestados, indican que a veces normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo, que depende de la relación que exista en el medio en el que se desenvuelven.

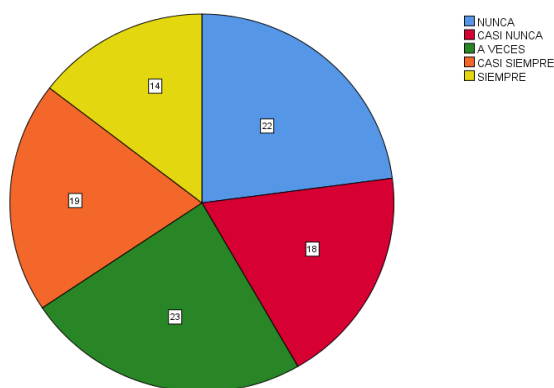
12.- ¿No tengo ningún problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión?

Tabla N° 12.- Presentación grupal

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	22	22,9	22,9	22,9
CASI NUNCA	18	18,8	18,8	41,7
A VECES	23	24,0	24,0	65,6
CASI SIEMPRE	19	19,8	19,8	85,4
SIEMPRE	14	14,6	14,6	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 13.- Presentación grupal



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

En tanto, que para el 22.9% de los aspirantes a policías dicen que nunca tienen ningún problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión, el 18.8% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 24% declara que a veces; para el 19.8% casi siempre y 14.6% manifiesta que siempre.

De esta manera, se evidencia, que un grupo mayoritario, indica que a veces tienen problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión, que depende de quien se dirigen y si existe familiarización, lo que les permite perder el miedo a efectuarlo.

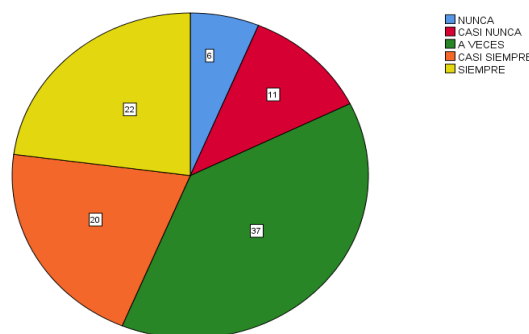
13.- ¿Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión?

Tabla N° 13- Reflexión

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	6	6,3	6,3	6,3
CASI NUNCA	11	11,5	11,5	17,7
A VECES	37	38,5	38,5	56,3
CASI SIEMPRE	20	20,8	20,8	77,1
SIEMPRE	22	22,9	22,9	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Gráfico N° 14.- Reflexión



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Análisis e interpretación

Se devela en el 6.3% de los aspirantes a policías que nunca le dedican algo de tiempo a la reflexión, para el 11.5% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 38.5% declara que a veces; para el 20.8% casi siempre y 22.9 % manifiesta que siempre.

Indican, por tato un grupo considerable de encuestados, que a veces le dedican algo de tiempo a la reflexión, que todo depende de la situación, del medio ambiente en el que se desenvuelven.

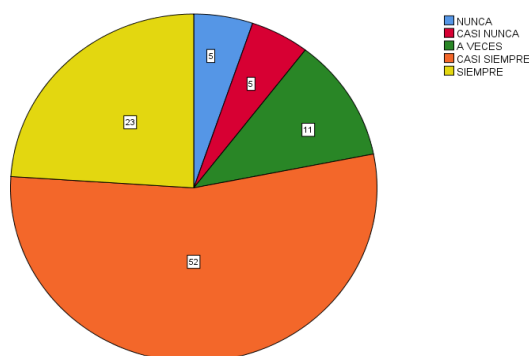
14.- ¿Yo tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que es necesario hacer?

Tabla N° 14.- Iniciativa

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	5	5,2	5,2	5,2
CASI NUNCA	5	5,2	5,2	10,4
A VECES	11	11,5	11,5	21,9
CASI SIEMPRE	52	54,2	54,2	76,0
SIEMPRE	23	24,0	24,0	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Gráfico N° 15.- Iniciativa



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Análisis e interpretación

Para el 5.2% de los Aspirantes a policías, manifiestan que nunca toman la iniciativa y sigan adelante con las tareas que es necesario hacer, para el otro 5.2 % manifiesta que casi nunca, en tanto que el 1.5% declara que a veces; para el 54.2% casi siempre y 24% manifiesta que

Por tanto, un grupo mayoritario de encuestados, dicen que casi siempre toman la iniciativa y sigan adelante con las tareas que es necesario hacer, porque están convencidos que es importante dar un paso para mejorar y acceder a cambiar las perspectivas del medio en el que se desenvuelven.

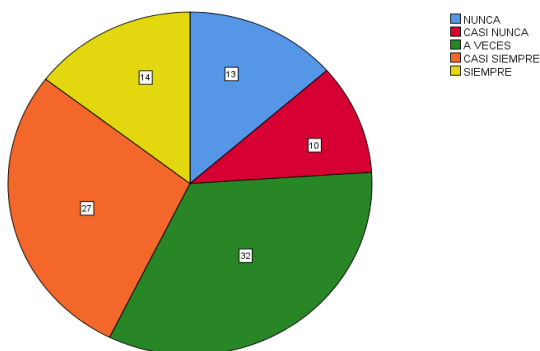
15.- ¿Me abstengo de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos?

Tabla N° 15.- Opinión formada

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	13	13,5	13,5	13,5
CASI NUNCA	10	10,4	10,4	24,0
A VECES	32	33,3	33,3	57,3
CASI SIEMPRE	27	28,1	28,1	85,4
SIEMPRE	14	14,6	14,6	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 16.- Opinión formada



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Del total de los aspirantes a policías, el 13.5% manifiestan que nunca se abstienen de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos, para el otro 10.4 % manifiesta que casi nunca, en tanto que el 33.3% declara que a veces; para el 28.10% casi siempre y 14.6% manifiesta que siempre.

De esta manera, para un alto número de Aspirantes a policías, ellos a veces se abstienen de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos, esto debido a que en ocasiones acorde al tema se presentan eventualidades que les conlleva a emitir su comentario.

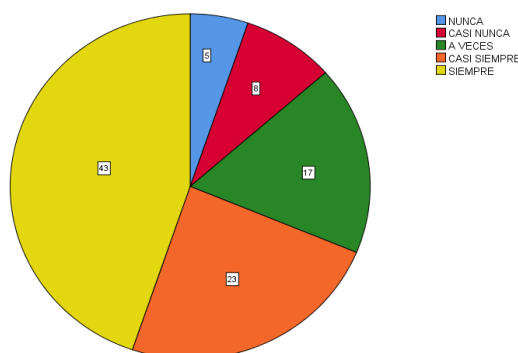
16.- ¿Cuento con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito?

Tabla N° 16.- Ayuda

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	5	5,2	5,2	5,2
CASI NUNCA	8	8,3	8,3	13,5
A VECES	17	17,7	17,7	31,3
CASI SIEMPRE	23	24,0	24,0	55,2
SIEMPRE	43	44,8	44,8	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 17.- Ayuda



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Para el 5.2% de los encuestados, ellos manifiestan que nunca cuentan con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito, el 8.3 % manifiesta que casi nunca, en tanto que el 17.7% declara que a veces; para el 24% casi siempre y 44.8% manifiesta que siempre.

Se observa entonces que un alto número de Aspirantes a policías encuestados, declaran que siempre cuentan con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito, esto debido a que eso les ayuda, no solo a solucionar el problema, sino que fomenta una mejor relación personal.

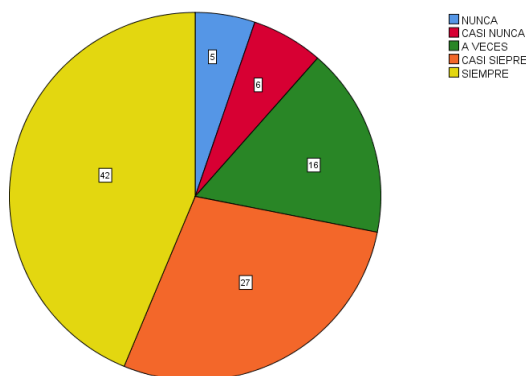
17.- ¿Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación?

Tabla N° 17.- Positividad

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	5	5,2	5,2	5,2
CASI NUNCA	6	6,3	6,3	11,5
A VECES	16	16,7	16,7	28,1
CASI SIEMPRE	27	28,1	28,1	56,3
SIEMPRE	42	43,8	43,8	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 18.- Positividad



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Del total de los encuestados, el 5.2% manifiestan que nunca intentan encontrar el lado positivo de cualquier situación, el 6.3 % manifiesta que casi nunca, en tanto que el 16.7% declara que a veces; para el 28.10% casi siempre y 43.8% manifiesta que siempre.

En este sentido, un alto número de encuestados, dicen que siempre intentan encontrar el lado positivo de cualquier situación, debido a que ello les ayuda a superar los problemas y por tanto es motivante.

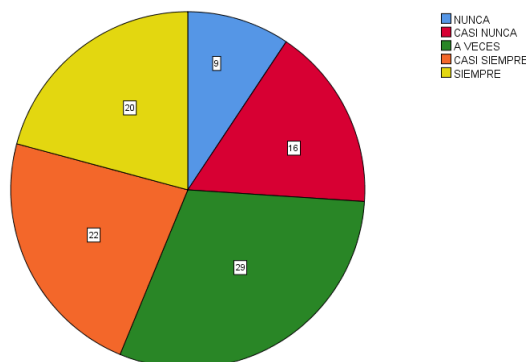
18.- ¿Soy capaz de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas

Tabla N° 18.- Calma

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	9	9,4	9,4	9,4
CASI NUNCA	16	16,7	16,7	26,0
A VECES	29	30,2	30,2	56,3
CASI SIEMPRE	22	22,9	22,9	79,2
SIEMPRE	20	20,8	20,8	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 19.- Calma



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Del total de los encuestados, el 5.2% manifiestan que nunca son capaces de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas, en tanto que para el 16.7 % manifiesta que casi nunca, en tanto que el 30.2 % declara que a veces; para el 22.9% casi siempre y 20.8% manifiesta que siempre.

Se determina entonces, que un alto número de encuestados, que a veces son capaces de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas, debido a que no son perceptivos, en la mayoría de los casos.

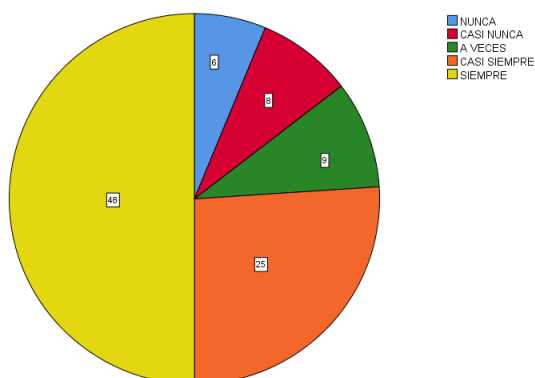
19.- ¿Normalmente soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en un momento?

Tabla N° 19.- Tipos de emoción

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	6	6,3	6,3	6,3
CASI NUNCA	8	8,3	8,3	14,6
A VECES	9	9,4	9,4	24,0
CASI SIEMPRE	25	26,0	26,0	50,0
SIEMPRE	48	50,0	50,0	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 20.- Tipos de emoción



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Para el 6.3% manifiestan que nunca normalmente son capaz de identificar el tipo de emoción que sienten en un momento, el 8.3% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 9.4 % declara que a veces; para el 26% casi siempre y 50% manifiesta que siempre.

Se determina, por parte de la mitad de los encuestados, que ellos son capaces de identificar el tipo de emoción que sienten en un momento, debido a que pueden reconocerlos acorde al entorno en el que se encuentran.

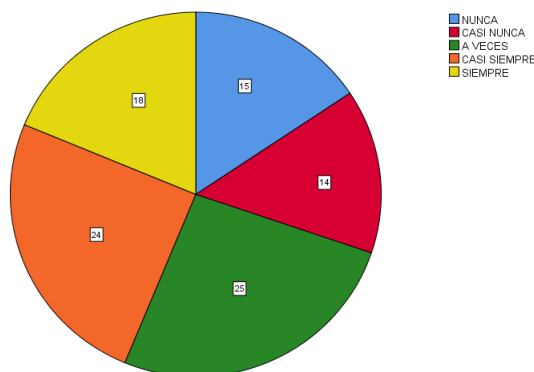
20.- ¿Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas?

Tabla N° 20.- Comodidad

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	15	15,6	15,6	15,6
CASI NUNCA	14	14,6	14,6	30,2
A VECES	25	26,0	26,0	56,3
CASI SIEMPRE	24	25,0	25,0	81,3
SIEMPRE	18	18,8	18,8	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 21.- Comodidad



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Del total, de los encuestados, el 15.6% dicen que por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas, para el 14.6% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 26% declara que a veces; para el 25% casi siempre y 18.8% manifiesta que siempre.

En este elemento, la mayoría de los Aspirantes a policías indican, que a veces por lo general se siente cómodo en las situaciones nuevas, debido a que el desconocimiento de la situación le genera desconfianza.

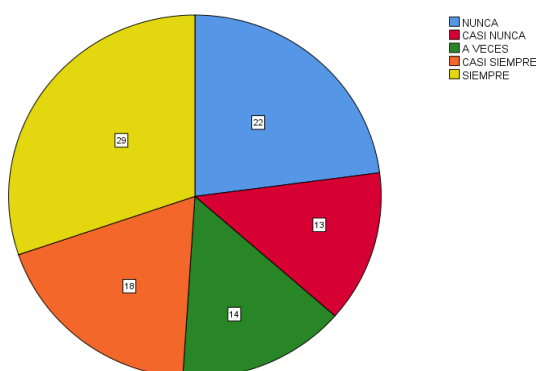
21.- ¿No escondo mi enfado, pero tampoco lo pago con otros?

Tabla N° 21.- Enfado

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	22	22,9	22,9	22,9
CASI NUNCA	13	13,5	13,5	36,5
A VECES	14	14,6	14,6	51,0
CASI SIEMPRE	18	18,8	18,8	69,8
SIEMPRE	29	30,2	30,2	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 22.- Enfado



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Para el 22.9% de los encuestados, ellos dicen que no escondo mi enfado, pero tampoco lo pago con otros, para el 13.5% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 14.6% declara que a veces; para el 18.8% casi siempre y 30.2% manifiesta que siempre.

Indican, en este parámetro, un grupo considerable que siempre escondo mi enfado, pero tampoco lo pago con otros, esto debido a que no les es fácil disimular las situaciones que se presentan.

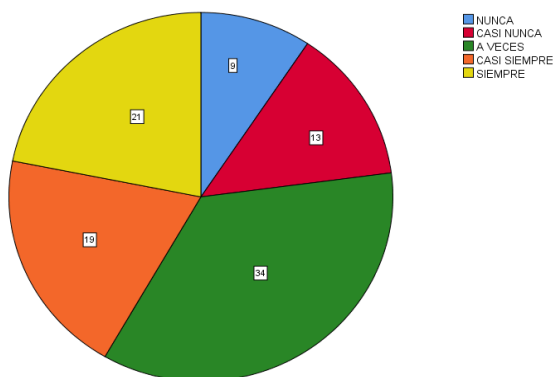
22.- ¿Puedo demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción?

Gráfico N° 22.- Empatía

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	9	9,4	9,4	9,4
CASI NUNCA	13	13,5	13,5	22,9
A VECES	34	35,4	35,4	58,3
CASI SIEMPRE	19	19,8	19,8	78,1
SIEMPRE	21	21,9	21,9	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 23.- Empatía



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Los encuestados, en un 9.4% declaran que nunca pueden demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción, el 13.5% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 35.4% declara que a veces; para el 19.8% casi siempre y 21.9% manifiesta que siempre.

La información recabada, devela, que para a veces pueden demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción, debido a que no tienen una relación más cercana, por ende, no se presenta confianza.

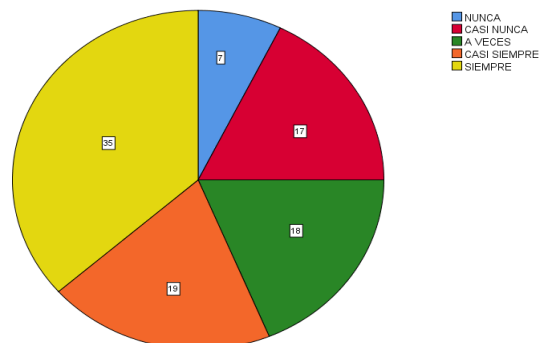
23.- ¿Soy capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos?

Tabla N° 23.- Proyecto importante

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	7	7,3	7,3	7,3
CASI NUNCA	17	17,7	17,7	25,0
A VECES	18	18,8	18,8	43,8
CASI SIEMPRE	19	19,8	19,8	63,5
SIEMPRE	35	36,5	36,5	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 24.- Proyecto importante



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Para el 7.3%, ellos declaran que nunca son capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos, el 17.7% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 18.8% declara que a veces; para el 19.8% casi siempre y 36.5% manifiesta que siempre.

De esta manera, un grupo mayoritario de encuestados, dicen que siempre son capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos, ya que no pueden quedarse estancados y deben seguir para lograr sus me

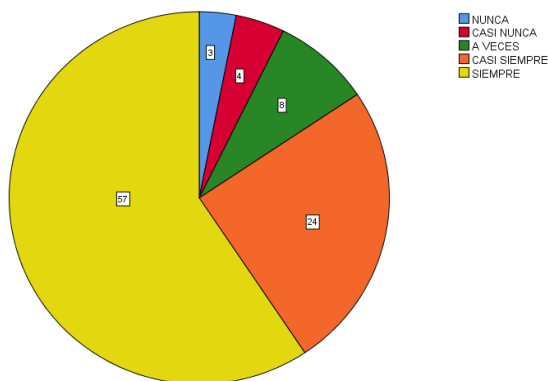
24.- ¿Los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo?

Gráfico N° 24.- Respeto

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	3	3,1	3,1	3,1
CASI NUNCA	4	4,2	4,2	7,3
A VECES	8	8,3	8,3	15,6
CASI SIEMPRE	24	25,0	25,0	40,6
SIEMPRE	57	59,4	59,4	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 25.- Respeto



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Indican el 3.1% que nunca los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo, el 4.2% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 8.3% declara que a veces; para el 25% casi siempre y 59.4% manifiesta que siempre.

De esta manera, la mayoría de encuestados indican que siempre, los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo, esto debido a que también se respeta el punto de vista de los demás.

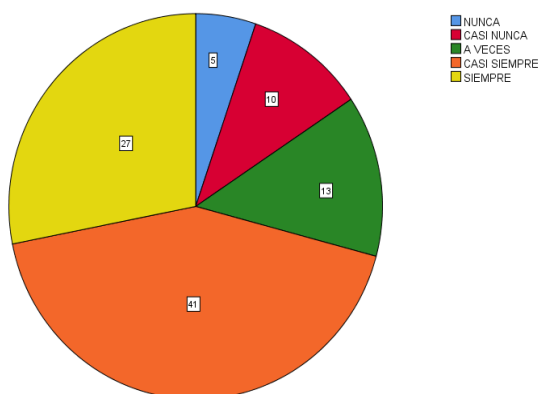
25.- ¿Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores?

Tabla N° 25.- Propias metas y valores

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	5	5,2	5,2	5,2
CASI NUNCA	10	10,4	10,4	15,6
A VECES	13	13,5	13,5	29,2
CASI SIEMPRE	41	42,7	42,7	71,9
SIEMPRE	27	28,1	28,1	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 26.- Propias metas y valores



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Para el 5.2%, dicen que nunca tienen muy claro cuáles son mis propias metas y valores, el 10.4% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 13.5% declara que a veces; para el 42.7% casi siempre y 28.10% manifiesta que siempre.

Se determina en la información, que la gran mayoría tienen muy claro cuáles son sus propias metas y valores, esto debido a que las situaciones, por las que han pasado les ayuda a formularse metas claras.

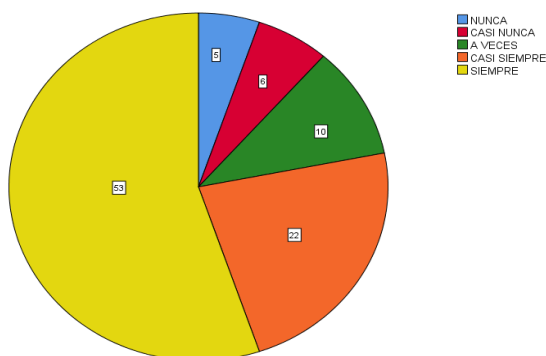
26. ¿Expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar?

Tabla N° 26.- Puntos de vista

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	5	5,2	5,2	5,2
CASI NUNCA	6	6,3	6,3	11,5
A VECES	10	10,4	10,4	21,9
CASI SIEMPRE	22	22,9	22,9	44,8
SIEMPRE	53	55,2	55,2	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 27.- Puntos de vista



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Indica el 5.2% de los encuestados, que nunca expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar, el 6.3% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 10.4% declara que a veces; para el 22.9% casi siempre y 55.2% manifiesta que siempre.

Indican, la gran mayoría que ellos expresan sus puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar, debido a que el entorno en el que se desenvuelven presta las facilidades para hacerlo.

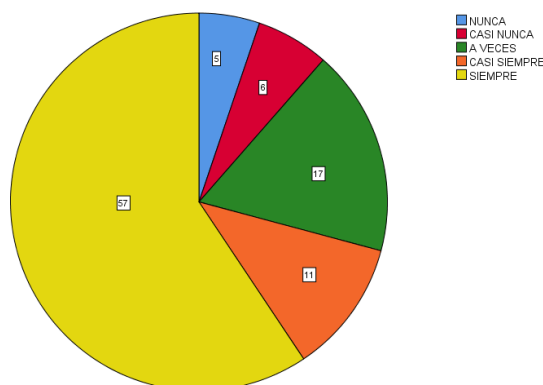
27.- ¿Puedo controlar mis estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas al trabajo?

Tabla N° 27.- Estados de ánimo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	5	5,2	5,2	5,2
CASI NUNCA	6	6,3	6,3	11,5
A VECES	17	17,7	17,7	29,2
CASI SIEMPRE	11	11,5	11,5	40,6
SIEMPRE	57	59,4	59,4	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Gráfico N° 28.- Estados de ánimo



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Análisis e interpretación

Para el 5.2% de los encuestados, ellos nunca pueden controlar los estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas al trabajo, en tanto que el 6.3% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 17.7% declara que a veces; para el 11.5% casi siempre y 59.4% manifiesta que siempre.

Esta información devela, que ellos siempre pueden controlar los estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas al trabajo, debido a que deben manejar sus relaciones, así en ocasiones genere conflicto.

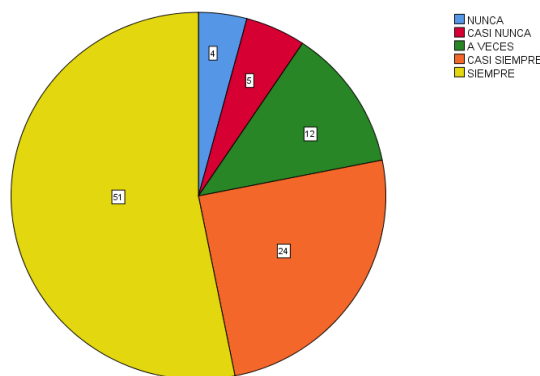
28.- ¿Centro toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole?

Tabla N° 28.- Atención centrada

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	4	4,2	4,2	4,2
CASI NUNCA	5	5,2	5,2	9,4
A VECES	12	12,5	12,5	21,9
CASI SIEMPRE	24	25,0	25,0	46,9
SIEMPRE	51	53,1	53,1	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Gráfico N° 29.- Atención centrada



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

Análisis e interpretación

Del total de los encuestados, el 4.2% indican que nunca centra toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole, el 5.2% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 12.5% declara que a veces; para el 25% casi siempre y 53.10% manifiesta que siempre.

Se determinan entonces que un grupo mayoritario de Aspirantes a policías manifiestan que siempre centra toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole, debido que es una muestra de respeto que ellos en algún momento también pueden necesitarlo.

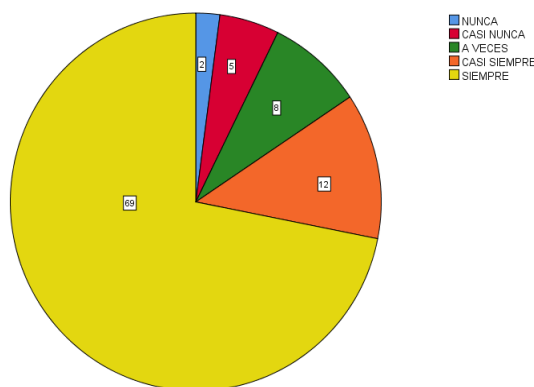
29.- ¿Creo que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad?

Tabla N° 29.- Trabajo diario

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	2	2,1	2,1	2,1
CASI NUNCA	5	5,2	5,2	7,3
A VECES	8	8,3	8,3	15,6
CASI SIEMPRE	12	12,5	12,5	28,1
SIEMPRE	69	71,9	71,9	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Gráfico N° 30.-Trabajo diario



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Análisis e interpretación

Indica del total de los encuestados, el 2.10% que nunca cree que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad, para el 5.2% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 8.3% declara que a veces; para el 12.5% casi siempre y 71.9% manifiesta que siempre.

De esta manera, se puede evidenciar, que un alto número de encuestados indican que siempre cree que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad, esto devela que ellos tienen alta su auto estima y esto ayuda a su fortalecimiento personal.

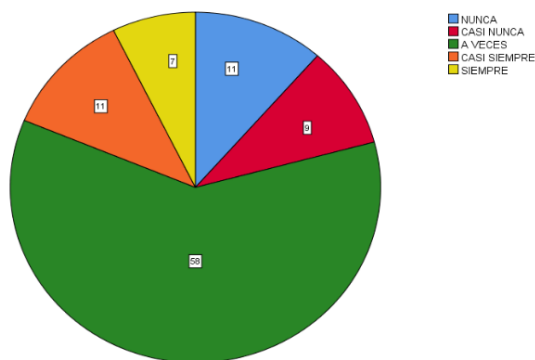
30.- ¿Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones?

Tabla N° 30.-Punto de vista sin coacciones

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	11	11,5	11,5	11,5
CASI NUNCA	9	9,4	9,4	20,8
A VECES	58	60,4	60,4	81,3
CASI SIEMPRE	11	11,5	11,5	92,7
SIEMPRE	7	7,3	7,3	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Gráfico N° 31.-Punto de vista sin coacciones



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Análisis e interpretación

En la información recabada, se determina que el 11.5% de los Aspirantes a policías manifiestan que nunca pueden persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones, el 9.4% manifiesta que casi nunca, en tanto que el 60.4% declara que a veces; para el 11.5% casi siempre y 7.3% manifiesta que siempre.

Los resultados, permite establecer, que un grupo mayoritario manifiesta que a veces pueden persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones.

Resultados por categorización

Es importante generar la categorización del resultado de la aplicación del test de manera global, para lo cual se establece el siguiente resultado:

AUTOCONCIENCIA	AUTOCONFIANZA	AUTOCONTROL	MOTIVACIÓN	EMPATÍA	COMP. SOCIAL
5	4	5	2	5	5
4	4	5	2	5	4
3	5	3	4	4	3
2	4	3	5	5	3
4	5	2	5	4	2
18	22	18	18	23	17

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gaviláñez

De esta manera se refleja en el análisis que en el nivel específico del factor clave de inteligencia emocional en referencia a la autoconciencia, la puntuación refleja que los Aspirantes a policías encuestados es de 18, lo que significa que es un área que se debe trabajar para mejorar su vida, en tanto que la autoconfianza refleja una puntuación de 22, que indica que este factor está controlado; en referencia a al autocontrol refleja un puntaje de 18, lo que refleja su necesidad de mejoría.

En lo que concierne a la motivación también tienen un valor de 18. Siendo importante ponerle atención para mejorarlo; la empatía indica una puntuación de 23, lo que devela que es buena en el grupo, y finalmente la competencia social se valora con un valor de

17, determinando esto su necesidad de mejoramiento en los Aspirantes a policías, lo que determina inconvenientes en el grupo.

Gráfico N° 32.- Categorización del factor clave



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
 Elaborado por: Edwin Gaviláñez

El coeficiente de correlación de Pearson se define en estadística como la medida de la fuerza de la relación entre dos variables y su asociación con cada una de ellas, busca trazar una línea a través de los datos de dos variables para mostrar su relación. Esta relación lineal puede ser positiva o negativa.

Tabla N° 31.- Correlaciones

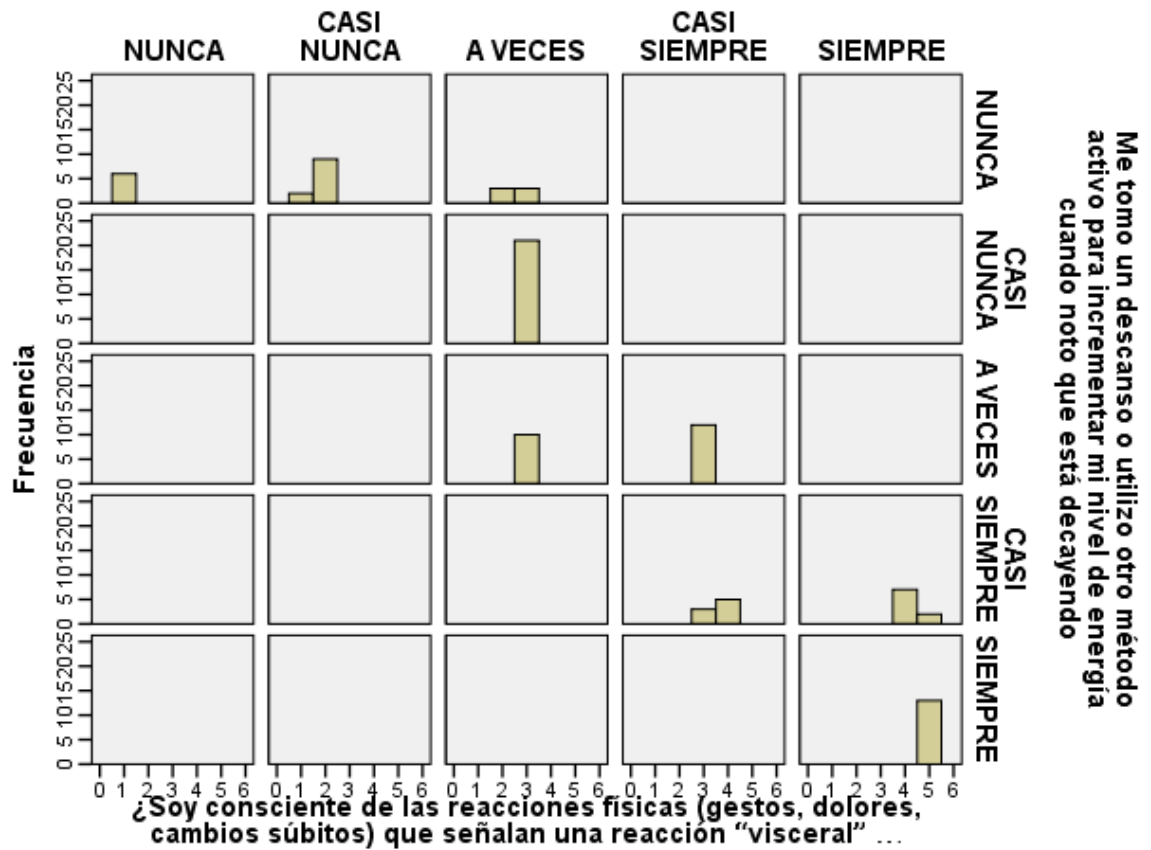
	¿Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción “visceral” emocional?	Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo	Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión.	Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas	Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones.
¿Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción “visceral” N	1	,900**	,920**	,896**	,928**
	Correlación de Pearson	,000	,000	,000	,000
	Sig. (bilateral)	96	96	96	96
Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar N	,900*	1	,903**	,932**	,831**
	Correlación de Pearson	,000	,000	,000	,000
	Sig. (bilateral)	96	96	96	96
Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión. N	,920*	,903**	1	,947**	,863**
	Correlación de Pearson	,000	,000	,000	,000
	Sig. (bilateral)	96	96	96	96
Por lo general me siento cómodo en la Sig. (bilateral) situaciones nuevas N	,896*	,932**	,947**	1	,872**
	Correlación de Pearson	,000	,000	,000	,000
	Sig. (bilateral)	96	96	96	96
Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones. N	,928*	,831**	,863**	,872**	1
	Correlación de Pearson	,000	,000	,000	,000
	Sig. (bilateral)	96	96	96	96

Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

Se puede observar que la correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral), es decir existe una relación directa en las relaciones físicas y persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones, bajo este enfoque es importante el estado emocional para que el desarrollo físico sea el óptimo en el estudiante.

Gráfico N° 33.- Relación del estado emocional

Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión.



Fuente: Aplicación del Test Emily Sterrett
Elaborado por: Edwin Gavilánez

En el gráfico se determina la relación entre el estado emocional y el desempeño físico de los Aspirantes a policías, el mismo que permite generar una banda de confianza alta entre las variables.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se establece que el estado emocional de los aspirantes a policías que pertenecen a un grupo etario comprendido entre 18 hasta 24 años de edad fue identificado en el camino a través de la prueba aplicada, hay un 36,9 % de aspirantes que por sus problemas personales o familiares que cargan, presentan problemas en su desempeño físico, en términos de motivación para completar su entrenamiento un 46,3 % denota una actitud positiva a pesar de los obstáculos que puedan presentar, por lo que se estableció que si su estado emocional se equilibra en el entorno apropiado, los aspirantes desarrollan mejor sus actividades físicas y académicas.
- Al describir el desempeño físico de los Aspirantes, se evidencia en gran medida que manteniendo el ánimo idóneo, mejora su interacción social, que se ve reflejada en su trabajo integral de formación, de esta manera el aspirante mantiene un buen rendimiento en cada una de las actividades físicas, que es manifestada en su armonía y en la convivencia grupal.
- Los factores claves del estado emocional que fueron evaluados en los Aspirantes a policías demuestran que existe un porcentaje moderado en autoconfianza, en cuanto a manifestaciones como el autocontrol y motivación denota un poco de problema, sin embargo, en el rango grupal como empatía el porcentaje es alto y finalmente el factor con mayor problema radica en la competencia social influyendo en la relación grupal.

4.2 Recomendaciones

- Generar espacios que permitan conllevar el autocontrol en el entorno académico y de formación de los Aspirantes a policías, debido a que la vida en comunidad requiere de un entorno que genere situaciones de equilibrio, puesto que su formación emocional determinara en el segmento elegido de los aspirantes de 18 a 24 años es importante, para que se acoplen idóneamente al entorno educativo de la institución.
- Implementar un departamento de psicología, para ayudar a establecer un entorno equilibrado en las relaciones interpersonales que permitan generar un ambiente idóneo de rendimiento a nivel global y por ende su comportamiento fomente un enfoque disciplinario permanente.
- Fortalecer las normas de su reglamento basándose en los factores claves que mejore el comportamiento que permita al aspirante generar un ambiente de desempeño a nivel global de calidad, de tal manera que influya de manera positiva en su estado emocional y así mantener en equilibrio su desempeño individual y colectivo reflejándose en su rendimiento.

MATERIALES DE REFERENCIA

4.3 Referencias Bibliográficas

Machado Villa Erika Antonela, Sánchez Villacis Mayra Elizabeth. (2019). *Inteligencia emocional y ansiedad en aspirantes a Policías. Escuela de formación de policías. grupo de operaciones especiales. Guano, 2019.* Riobamba: Universidad Nacional De Chimborazo.

Airasca, D. G. (2016). *Actividad física, salud y bienestar.* Argentina: Editorial Nobuko.

Antunes, S. (2016). *Reviewing on physical exercise and the cognitive function. (Revisión sobre ejercicio físico y la función cognitiva).*

Ávila, C. M. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.* Cuenca, Ecuador: Revista Killkana Sociales. Vol. 2, No. 4, pp.97-102.

Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación.* Bogotá, Colombia: Pearson.

Bisquerra, R. (2016). *educación emocional: 10 ideas clave.* Barcelona: Graó.

Chóliz, Mariano. (2015). *Psicología de la emoción: el proceso emocional.* España: Pearson.

Creswell, J. (2018). *Mixed Methods Research: State of the Art.* Michigan: Pearson.

Delgado, B. (2015). *Conducta agresiva e inteligencia emocional.:* European Journal of Education and Psychology.

Figuroa, Gustavo. (2019). *Las alteraciones emocionales de Martin Heidegger: existencia y filosofía.* Scielo.

Goleman D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional.* Barcelona, España: Ediciones B, S.A.

Harre, Dietrich. (2004). *Teoría del Entrenamiento Deportivo.* Stadium Books.

Herrera E Luis, M. F. (2015). *Tutoría de la Investigación Científica Cuarta Edición.*

Ecuador: Impresión Graficas Corona.

Holodyski, M., Friedlmeier, W. L. (2016). *Developments emotions and emotion regulation*. Nueva York: Springer.

Ibarrola, B. (2016). *Aprendizaje emocionante: neurociencia para el aula*. España: Pearson.

Jiménez, Alicia. (2018). *Inteligencia emocional*. Madrid: AEPap.

Kolb, D. A. (2015). *Learning styles and learning spaces: Enhancing experimental learning in higher education*. Academy of management Liaoning and education.

Leo, C. (2019). *Estudio y desarrollo de las competencias emocionales en estudiantes de medicina. Una aproximación bibliométrica*. Mérida, México: Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Yucatán.

Mora, F. y Sanguinetti, A. M. (2014). *Diccionario de neurociencia*. Madrid: Alianza Editorial.

Muñoz, C. (2016). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. México, D.F.: Pearson Educación.

Nájera, Santiago. (2016). *Liderazgo e inteligencia emocional*. Ecuador: INNOVA Research Journal.

Niedenthal, P. (2018). *Psychology of emotion: Interpersonal, experiential and cognitive approaches*. Nueva York: Psychology Press Taylor & Francis Group.

Paredes, Mauricio Vladimir. (2012). *El estado emocional y su influencia en el aprendizaje de los alumnos del Centro Educativo Luis Felipe Borja*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.

Ramírez, C. (2018). *Estudio y desarrollo de las competencias emocionales en estudiantes de medicina*. México: facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Yucatán.

Robert E. Thayer. (2000). *E origen de los estados de ánimo cotidianos: el equilibrio entre la tensión, la energía y el estrés*. España: Paidós Ibérica.

Steiner, C. (2018). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

Valdez, Lorena Silvana. (2019). *Inteligencia emocional y comunicación asertiva en los estudiantes del CETPRO 3ra Brigada Blindada Moquegua 2018*. Perú: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa.

Vidarte, J. A. (2015). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud*, Manizales, Colombia: Universidad Autónoma de Manizales.

Watson, D., Clark, L. A., y Tellegen, A. (1990). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. *Journal of Personality and Social Psychology*,.

4.4 Anexos

TEST DE EMILY STERRETT

La prueba se divide en 6 secciones de 5 preguntas cada una:

- Conciencia de sí mismo,
- Empatía,
- Confianza en sí mismo,
- Motivación,
- Autocontrol
- Competencia social.

Cada pregunta debe responderse con una puntuación que debe variar entre 5 y 1, siendo cinco "casi siempre" y una "casi nunca".

Artículo	Puntuación				
Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolor, cambios repentinos) que señalan una reacción "visceral" emocional.					
Con mucho gusto admito mis errores y me disculpo.					
No me aferro a los problemas, la ira o las heridas del pasado y puedo dejarlos atrás y seguir adelante.					
Por lo general, tengo una idea exacta de cómo me Percibe la otra persona durante una interacción específica.					
Hay varias cosas importantes en mi vida que me ponen cachondo y lo digo claro					

Tengo la capacidad de reunirme o entablar conversaciones con extraños cuando tengo que hacerlo.					
Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para aumentar mi nivel de energía cuando noto que está disminuyendo.					
No me resulta demasiado difícil correr riesgos prudentes.					
Me abro a la gente de la manera correcta, no demasiado, pero lo suficiente para no parecer tan frío y distante.					
Puedo interactuar con otra persona y captar su estado de ánimo bastante bien en función de las señales no verbales que me están enviando.					
Otros suelen sentirse inspirados y animados después de hablar conmigo.					
No tengo ningún problema en hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión.					
Todos los días dedico tiempo a la reflexión.					
Tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que tengo entre manos.					
Me abstengo de formarme una opinión sobre los asuntos y expresar esa opinión hasta tener todos los hechos.					
Tengo varias personas a las que puedo acudir y pedirles ayuda cuando la necesito.					
Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación.					
Soy capaz de lidiar con calma, sensibilidad y proactividad con las manifestaciones emocionales de los demás.					
Por lo general, puedo identificar el tipo de emoción que siento al mismo tiempo.					
Generalmente me siento cómodo en situaciones nuevas.					
No escondo mi enojo, pero no lo pago con otros.					

Puedo mostrar empatía y relacionar mis sentimientos con los de la otra persona en una interacción.					
Puedo continuar en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos.					
Otros me respetan y aman, incluso cuando no están de acuerdo conmigo.					
Tengo muy claro mis propios objetivos y valores.					
Expreso mis opiniones con honestidad y consideración, sin ser abrumador.					
Puedo controlar mi estado de ánimo y muy rara vez hago funcionar las emociones negativas.					
Enfoco toda mi atención en la otra persona cuando la escucho.					
Creo que el trabajo que hago todos los días tiene sentido y aporta valor a la empresa.					
Puedo persuadir efectivamente a otros para que adopten mi punto de vista sin restricciones.					