



Facultad de ciencias jurídicas y sociales  
Licenciatura en Psicología

**Trabajo de integración final:**

Relación entre Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios  
Residentes en la Ciudad Autónoma De Buenos Aires y Gran Buenos Aires.

Autora: Vanesa Estefanía Soldati

LU: 1041594

Tutora: Lic. Paulina Robalino

Firma:

Fecha: 02 de mayo del 2017

### **Resumen**

El presente estudio tuvo como objetivo identificar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de 18 a 36 años de edad residentes en Gran Buenos Aires y Capital Federal. Se realizó un estudio cuantitativo, transversal descriptivo y correlacional, con una muestra no probabilística tomada en universidades privadas y públicas, con un total de 600 participantes, el 85.3 % mujeres. Se aplicaron para medir la inteligencia emocional el cuestionario Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24) de Salovey y Mayer, para bienestar psicológico la escala de Bienestar Psicológico para adultos, (BIEPS-A) de Casullo y un cuestionario socio demográfico. Resultados: la inteligencia emocional y el bienestar psicológico tienen una correlación positiva. Los hombres presentan mayor inteligencia emocional que las mujeres, además las personas que residen en Capital Federal tuvieron mayor inteligencia emocional que las que residen en Gran Buenos Aires. Las personas de mayor edad contaban con mayor inteligencia emocional que las de menor edad. En cuanto al bienestar psicológico se encontró que las personas que trabajan tenían mayores puntajes del mismo que las que no lo hacían, no se encontraron diferencias para según otras características sociodemográficas. Discusión: Se discuten estos resultados teniendo en cuenta las investigaciones previas. Se plantean finalmente algunas limitaciones e implicancias.

**Palabras claves:** Inteligencia emocional, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

### **Abstract**

This research aimed at identifying the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in university students in a sample of 600 participants of both gender and ages of 18-36 years with residing in Gran Buenos Aires and Capital Federal. A quantitative descriptive and correlational study. Was applied to measure emotional intelligence, Salovey and Mayer's Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24), to measure psychological well-being, the Psychological Well-Being scale for adults (BIEPS-A) by Casullo and a sociodemographic questionnaire. Results: Emotional intelligence and psychological well-being have a positive correlation. The men present greater emotional intelligence than the women, in addition the people who live in Federal Capital had greater emotional intelligence than those who live in Greater Buenos Aires. Older people had more emotional intelligence than younger people. As for psychological well-being, we found that the working people had higher scores than those who did not, no differences were found for other sociodemographic characteristics and well-being. Discussion: These results are discussed taking into account previous research. There are finally some limitations and implications.

**Key words:** Emotional intelligence, psychological well-being, university students.

## Índice

Introducción.....	6
Objetivos.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos .....	8
Hipótesis .....	8
Pregunta de investigación .....	8
Marco Teórico .....	9
Inteligencia Emocional .....	9
Los modelos de la inteligencia emocional .....	10
El modelo de habilidad.....	10
Modelos Mixtos.....	11
El Bienestar Psicológico .....	12
Estado del arte .....	15
Inteligencia emocional.....	15
Bienestar psicológico.....	18
Inteligencia emocional y bienestar psicológico .....	20
Metodología.....	22
Diseño .....	22
Participantes.....	22
Instrumentos.....	22
Procedimiento.....	23
Procedimiento de análisis de datos: .....	23
Resultados.....	25
Discusión .....	34
Limitación Y Futuras Líneas De Investigación .....	39
Conclusión.....	40
Referencias bibliográficas .....	41
Anexos.....	48
Consentimiento informado .....	48

Cuestionario sociodemográfico .....	48
Cuestionario Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24), Salovey y Mayer (1995).....	49
Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A), Casullo (2002) .....	50

## Introducción

En la Argentina los estudiantes universitarios son una población en constante crecimiento, según el Centro de Estudios de la Educación Argentina (CEA), en el año 2002 eran 1.462.319 los estudiantes universitarios en Argentina (1.257.707 pertenecientes a universidades públicas y 204.612 a privadas) mientras que en el año 2010 la cifra ascendía un 18% es decir, a 1.718.507 alumnos de los cuales siendo 1.366.237 de universidades públicas y 352.270 de universidades privadas (Guadagni, Lasanta & Álvarez, 2012). Además, hay que tomar en cuenta que la carrera universitaria es un camino que implica años de esfuerzo y dedicación de parte de los estudiantes para lograr el objetivo final, obtener un título universitario, por ello es necesario que los estudiantes universitarios cuenten con distintos recursos para adaptarse a este nuevo medio y garantizar su éxito ya que serán los futuros profesionales del país.

Goleman (1998) indica entonces que para lograr tanto el éxito en la universidad como en la vida diaria es importante contar con inteligencia emocional. Autores como Fernández-Berrocal y Extremera (2006) señalan que el estudiante tiene una mejor adaptación al ambiente cuando maneja sus sentimientos de forma inteligente y dirige sus emociones, es decir cuando tiene un mayor nivel de inteligencia emocional. Por lo tanto, aquellos alumnos que cuentan con mayor inteligencia emocional también tienen mayor autoestima, felicidad, salud mental y satisfacción vital. Se entienden entonces por inteligencia emocional como un conjunto de competencias y habilidades que definen de qué manera las personas se entienden a sí mismos y a los demás, manifiestan sus emociones y desafían los requerimientos de la vida cotidiana (Bar-On, 2006).

Autores como Rodríguez y Berrios (2012) consideran que la carrera universitaria puede ser una etapa difícil, y que otro factor que interviene en el éxito de los estudiantes es contar con un adecuado bienestar psicológico, ya que a través del mismo se puede lograr alcanzar las metas académicas y personales. La OMS considera el bienestar como parte fundamental de la salud a la que define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948). Para Feldenkrais (1991, citado por Zubieta & Delfino, 2010) la definición de salud de la OMS lo lleva a concluir a que la salud se refiere también a que las personas puedan realizar aquello que desean o convertirse en lo que desean. Entonces el bienestar será la valoración que realizan las personas de su propia vida y esta dependerá de los logros que ha obtenido (Bermúdez, Álvarez, & Sánchez, 2003). La percepción

del bienestar psicológico y la calidad general de vida están íntimamente unidas para cumplir con la finalidad de los universitarios (Solano & López, 2000). Los estudiantes universitarios tienen muchas responsabilidades y desafíos que a veces pueden terminar en estrés, por ello necesitan contar con una buena salud mental, de allí su importancia para el éxito académico (Inonike, 2009, citado por Salami, 2010).

Este estudio busca analizar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de 18 a 36 años residentes en Capital Federal y Gran Buenos Aires. Es importante estudiar la relación de estas variables debido a que esta población está expuesta continuamente a estrés, exigencias y nuevos retos y esto repercutirá en las distintas esferas de la vida.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la relación entre el inteligencia emocional con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de 18 a 36 años residentes en Capital Federal y Gran Buenos Aires, Argentina, tanto de universidades privadas como públicas.

### **Objetivos Específicos**

1. Describir la inteligencia emocional total y las dimensiones que poseen los estudiantes universitarios.
2. Describir el bienestar psicológico total y las dimensiones presente en los estudiantes universitarios.
3. Analizar si existe diferencia en la inteligencia emocional y las dimensiones de la misma según las variables sociodemográficas (sexo, edad, tipo de universidad, situación laboral, y lugar de residencia).
4. Analizar si existe diferencia en el bienestar psicológico y las dimensiones del mismo según las variables sociodemográficas (sexo, edad, tipo de universidad, situación laboral, y lugar de residencia).

### **Hipótesis**

La inteligencia emocional está relacionada positivamente con el bienestar psicológico: a mayor inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico.

### **Pregunta de investigación**

¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de 18 a 36 años de edad, residentes actualmente en Capital Federal y Gran Buenos Aires?

## Marco Teórico

### Inteligencia Emocional

Este concepto incorpora dos constructos de la psicología por un lado las emociones y por el otro la inteligencia.

Se entiende que las emociones son reacciones que aparecen ante eventos de la vida significativos, producen sentimientos y estimulan el cuerpo para la acción (Reeve, 2010). Es decir que, las emociones son procesos multidimensionales episódicos breves que surgen ante alguna vivencia externa o interna y pueden realizar una inestabilidad en el organismo (Palmero, 2008). “Tradicionalmente se entiende que las emociones básicas son seis: miedo, ira, tristeza, asco sorpresa y alegría. Cada una de ellas posee especificidades que las diferencian entre sí, tales como patrones conductuales, fisiológicos, y expresivos propios” (Ekman, 1992, citado en Palmero, 2008, p.29).

Si bien la inteligencia ha sido estudiada desde distintos modelos y autores en 1890 Catell en pos de convertir a la psicología en ciencia aplicada crea pruebas mentales (Hardy, 1992), pero no es hasta 1905 que Binet elabora el primer test de inteligencia con el objetivo de evaluar a los alumnos de escuelas y poder identificar a quienes requerían una instrucción especial (Rodríguez, 2013).

En 1938 Gardner propone un modelo de inteligencia múltiple, una manera de interpretar la inteligencia más allá de la lectura, la matemática o la escritura, incluir también la inteligencia en la música, la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. Define la inteligencia entonces como la capacidad de solucionar problemas o realizar un producto apreciado como mínimo por un contexto cultural (Ernst-Slavit, 2001).

Por lo tanto, la inteligencia emocional se refiere a las diferencias individuales en cuanto a la percepción, el procesamiento y regulación de emociones y a la utilización de la información emocional, es decir, una constelación de emociones relacionada con la auto percepción de las diferentes capacidades (Petrides & Furnham, 2001, citado por Salami, 2010). En el 2007 Hein define a la inteligencia emocional como el potencial innato para sentir, utilizar, comunicar, reconocer, recordar, describir, identificar, aprender, gestionar, entender y explicar las emociones (Irshad, 2015). Además, la inteligencia emocional tiene el potencial de permitir lidiar mejor con las diferentes experiencias (Barriball, Fitzpatrick & Roberts, 2011).

Según Goleman (2001), Thorndike había identificado tres áreas diferentes para la inteligencia emocional: La primera área abarcaba principalmente la actitud de un individuo hacia la sociedad y sus diversos componentes: política, economía y valores como la honestidad. La segunda implicaba el conocimiento social y la tercera área implicaba el grado de ajuste social del sujeto.

Si bien el término inteligencia emocional se introdujo formalmente por primera vez en la literatura científica en 1990, desde entonces el desarrollo de modelos de inteligencia emocional y la investigación en este campo ha aumentado de forma sustancial (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006).

### ***Los modelos de la inteligencia emocional***

Dentro de los modelos se destacan por ser los más aceptados los mixtos y puros o de habilidad (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

### **El modelo de habilidad**

En el año 1990 Salovey y Mayer son los pioneros en utilizar el término de Inteligencia emocional con el modelo de habilidad entendiéndolo como la aptitud con la que cuentan las personas que les permiten monitorear y entender sus propios sentimientos y emociones y pueden discriminar las mismas, como también monitorear y entender los sentimientos de otras personas y utilizar esta aptitud para orientar el pensamiento propio y las acciones (Salovey & Mayer, 1990). Para este modelo la inteligencia emocional implica habilidades que se clasifican en cinco dominios: conciencia de sí mismo, manejo de emociones, motivación, empatía, y regulación (Salovey & Mayer, 1990). Este modelo tuvo de base las tres esferas de la teoría de la información: el afecto, la cognición y la motivación, esta última fue dejada de lado en 1997 (Fragoso-Luzuriaga, 2015). Finalmente, este modelo pone especial atención a la esfera de cognición, en la que la emoción y el pensamiento interactúan de manera significativa y adaptativa (Caruso, Mayer & Salovey, 2002). Por lo tanto, se centró en las aptitudes mentales específicas para reconocer y ordenar las emociones (Goleman, 2001).

Mayer y Salovey (1997, citado por Extremera & Fernández-Berrocal, 2005) definen la inteligencia emocional como un conjunto de las habilidades que explican cómo los individuos procesan la información emocional con precisión y eficiencia. Por un lado se encuentra la habilidad para percibir, que refiere a la capacidad de percibir las emociones propias y las de los

otros, por el otro asimilar, que es la capacidad de generar, sentir y usar las emociones para comunicar sentimientos o utilizarlas en procesos cognitivos, por el otro entender, que está relacionada con la capacidad de comprender la información emocional y apreciar los significados emocionales, y además está la habilidad de manejar las emociones o regulación que se refiere a la capacidad de permanecer abierto a los sentimientos, controlar y regular las emociones de uno mismo y las de los demás para promover la comprensión y el crecimiento personal

La forma de evaluar del modelo de habilidad se basa en el procesamiento de información emocional e implican el uso de escalas basadas en el desempeño. Las mismas incluyen elementos emocionales que tienen respuestas correctas e incorrectas para examinar las habilidades emocionales, Framework (1997 citado por Fernández-Berrocal, & Extremera, 2006). Uno de los instrumentos desarrollados de este modelo fue el El Trait-Meta Mood Scale (TMMS) de Salovey et al. (1995) evalúa en qué medida las personas atienden y valoran sus sentimientos (Atención), se sienten claros en lugar de confundidos acerca de su sentimientos (claridad), y utilizan el pensamiento positivo para reparar los estados de ánimo negativos (reparación) (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005).

### **Los modelos mixtos**

Dentro modelos mixtos se destacan los modelos de Daniel Goleman y el modelo de BarOn. Los modelos mixtos definen y miden la Inteligencia emocional como un conjunto de habilidades, competencias y rasgos de personalidad, incluyendo el optimismo y la autoestima (Bar-On,1997, 2006, Boyatzis, 2006, Goleman, 1995, citado por Márquez, Martín, & Brackett, 2006). BarOn (2000, citado por Goleman, 2001) define a la Inteligencia emocional como un conjunto de conocimientos emocionales y sociales y un conjunto de capacidades que influyen en nuestra capacidad general de hacer frente eficazmente a las demandas diarias. Por otra parte, Goleman (2001) se refiere a la Inteligencia emocional como las habilidades para reconocer y regular emociones en nosotros mismos y en otros, es decir concibe la inteligencia emocional como un grupo de características fundamentales para lidiar con los inconvenientes de la vida (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Para esta investigación se tomará en cuenta el modelo puro o de habilidades, debido a que destaca la esfera de cognición para el procesamiento de información y la importancia de las habilidades para promover el crecimiento y desarrollo personal.

## **El Bienestar Psicológico**

Según Seligman y Sikszenmihalyi (2000, citado por Cuadra & Florenzano, 2003), el acento en la psicología clásica había sido colocado sobre la enfermedad, despreocupándose del lado positivo como por ejemplo el bienestar, la satisfacción, el optimismo o la felicidad, sin embargo contar con los mismos les ofrece múltiples beneficios a las personas. De esta manera emerge la psicología positiva, la cual se encarga de investigar las virtudes y fortalezas de los seres humanos y el impacto las mismas en sus vidas. Para Cuadra y Florenzano (2003), el apogeo actual del estudio del bienestar se debe a la tendencia de la psicología positiva que incluye procedimientos más complejos para estudiar estos atributos positivos de las personas en contraposición a los que se utilizaban en un principio para estudiar el bienestar que eran iguales a los utilizados para estudiar la enfermedad. Desde el punto de vista de la psicología el bienestar significa que las personas se aprecien a sí mismas, que logren tener vínculos positivos y que puedan controlar su entorno y no solo la inexistencia de síntomas (Bilbao Ramirez, 2008, citado por Zubieta & Delfino, 2010).

El bienestar psicológico surge de una combinación entre felicidad, satisfacción con la vida y depresión, entendiendo que la satisfacción con la vida y la felicidad son afectos positivos y la depresión es un afecto negativo (Salami, 2010). Por otro lado para Massone y Urquijo (2014) el bienestar psicológico no es solo la emoción positiva si no que está compuesto también por fenómenos multidimensionales incluidos los matices sociales y del ambiente.

El bienestar psicológico es un campo de la psicología que intenta entender las evaluaciones que las personas realizan acerca de sus vidas. Estas evaluaciones pueden ser principalmente cognitivas (por ejemplo, satisfacción con la vida o satisfacción conyugal) o pueden consistir en la frecuencia con la cual las personas experimentan emociones agradables (por ejemplo, la alegría) y emociones desagradables (por ejemplo, depresión) (Irshad, 2015).

Para entender el bienestar psicológico hay que entender que el estudio del bienestar en sí se divide en dos: la teoría hedónica como el bienestar subjetivo y la teoría eudemónica como el bienestar psicológico (Diaz et al., 2006; Ryan & Deci, 2001, citado por Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda-Galán & Salguero, 2011). Si bien ambos están interesados en el aspecto positivo del funcionamiento psicológico (Chen, Jing, Hayes & Lee, 2013) esta división implica diferentes puntos de vista de la naturaleza humana.

Por un lado, el bienestar hedónico implica experimentar más emociones agradables que emociones desagradables y mayor satisfacción con la vida, siendo tradicionalmente asociado al concepto de bienestar subjetivo, es decir, se centra la búsqueda de la felicidad y una vida agradable. Si a la gente se le pregunta qué quiere decir la felicidad pueden responder de dos formas o lo describen como un estado de alegría, o como un estado de satisfacción, el primer estado es una emoción y el segundo una cognición (Strack, Argyle & Schwarz, 1991).

Para Diener (1984, citado por Chen et al., 2013) el bienestar subjetivo implica evaluaciones globales del afecto y la calidad de vida y considera que el mismo es la experiencia de obtener niveles elevados de emociones agradables y estados de ánimo agradables y por otro lado obtener bajos niveles de emociones y estados de ánimo negativos y una satisfacción con la vida elevada.

Y por el otro lado está la visión eudaimónica del bienestar que consiste en algo más que la felicidad, está relacionada con el potencial humano (Ryan & Deci, 2001). En este enfoque una persona es considerada poseedora de bienestar psicológico cuando desarrolla su verdadero potencial o hay congruencia entre los objetivos propuestos y su verdadero yo, por lo tanto, el bienestar eudaimónico es entendido como bienestar psicológico (Extremera et al., 2011).

Que la perspectiva del bienestar psicológico se centre en la visión eudaimónica del bienestar significa que se basa en el cumplimiento del potencial humano y una vida significativa, lo que involucra buscar objetivos, crecer, desarrollarse como persona, y establecer vínculos de calidad con los demás (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Deci & Ryan 2008). Para Diener (1994, citado por Zubieta & Delfino, 2010) el bienestar psicológico se centra en la forma en la que las personas llevan a cabo retos vitales, como logran sus metas y en su crecimiento personal.

Además Bilbao (2008, citado por Zubieta & Delfino, 2010) sugiere que el bienestar psicológico es una dimensión social y se refiere al lugar que las personas sienten que ocupan en la sociedad. Por lo tanto al tomar en cuenta la circunstancia social el bienestar no solo significa que las emociones positivas se hallen en mayor medida que las negativas, sino que las personas logren tener un entorno social satisfactorio.

En 1989 Ryff se toma del concepto de Bienestar Psicológico para realizar su modelo donde explica que el bienestar no es solo la carencia de malestar, sino que está compuesto por varias dimensiones incluyendo seis dimensiones distintas de la psicología positiva: la auto-aceptación que refiere a las evaluaciones positivas de uno mismo y de su vida; el crecimiento personal

implica tener un sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona; propósito en la vida que es la creencia de que la vida de uno es útil y significativa; relaciones positivas con los demás, hace referencia a tener relaciones de calidad con otros; dominio del medio ambiente, se refiere a la capacidad de gestionar la propia vida y el mundo y la autonomía, es decir un sentido de autodeterminación (Massone & Urquijo, 2014; Ryff & Keyes, 1995).

Posteriormente, Casullo en el 2002 propone que el bienestar psicológico incluye dos componentes (los estados de ánimo positivos y negativos, la valoración que las personas hacen de sus vidas o como procesan dicha información) y la relación entre estos componentes. Además, Casullo define cuatro dimensiones, la dimensión de Control de situaciones que hace referencia a poder controlar los ambientes según lo que se precise o según lo que atraiga; aceptación de sí mismo que se refiere a si las facetas positivas y negativas de uno mismo son toleradas, también se refiere a si las persona acepta lo que ha pasado en su vida; vínculos psicosociales son la capacidad de constituir enlaces de calidad y ser afectuoso con las personas; autonomía es la capacidad de creer en uno mismo y poder asumir resoluciones; proyectos: significa que cuente con objetivos y planes en la vida, y que la misma tenga una razón (Casullo, 2002).

### **Estado del arte**

Con la finalidad de conocer el estado de conocimiento actual sobre la relación de inteligencia emocional y bienestar psicológico se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos: EBSCO, Scielo y Redalyc. Las palabras claves utilizadas para la búsqueda científica fueron: “Inteligencia emocional”, “Bienestar psicológico”, “Adultos”, “Jóvenes” y “estudiantes universitarios”. Los criterios de recorte fueron artículos académicos de texto completo publicados en los últimos 6 años. Los resultados arrojados en total fueron 57, posterior a una primera lectura de los resúmenes se analizaron 15 artículos.

### **Inteligencia emocional**

Molero, Pantoja-Vallejo y Galiano-Carrión (2017) realizaron una investigación en España y se propusieron determinar la inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarios de profesorado de educación inicial (jardín y primaria). La muestra estaba compuesta por 460 estudiantes universitarios con una media de edad de 22.57. De los mismos 104 pertenecían al sexo masculino, mientras que 356 pertenecían al sexo femenino. Para recolectar los datos se tomaron dos instrumentos, un cuestionario sociodemográfico pidiendo la edad, el sexo, si estudiaban para ser docentes de jardín o primaria y el año en el que se encontraban para poder luego observar las diferencias. El instrumento aplicado para medir la inteligencia emocional fue el Emotional Quotient Inventory de López et al. (2014) es español. En los resultados se encontraron diferencias según el sexo, ya que las mujeres obtuvieron puntajes más altos en el factor interpersonal, mientras que en los hombres se hallaron puntajes más altos en manejo del estrés. En cuanto a la edad, la muestra se dividió entre sujetos menores de 25 años por un lado y por el otro mayores de 25 inclusive. Los participantes mayores de 25 obtuvieron puntajes más elevados en todos los factores (interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad y manejo del estrés) que los de menor edad. Por otro lado se halló que los sujetos que realizaban la carrera para el profesorado de formación inicial en jardín obtuvieron puntuaciones más altas en los factores intrapersonales y los interpersonales. Los sujetos que estudiaban profesorado de formación inicial en jardín y los sujetos que estudiaban para la docencia en primaria obtuvieron puntajes similares en adaptabilidad. Para finalizar los estudiantes que se encontraban cursando el último año de las carreras obtuvieron puntuaciones más elevadas que el resto.

Castaño Castrillón y Páez Cala (2015) realizaron un estudio en Barranquilla, Colombia donde se enfocaron en detallar la inteligencia emocional. Usaron el cuestionario de BarOn (1997) validado por Regner (2008) en una muestra de 263 estudiantes universitarios (157 mujeres y 109 hombres) los cuales pertenecían a las carreras de psicología, medicina, abogacía y economía. Los autores no encontraron diferencias según el sexo pero si según la carrera que realizaban. Los puntajes más altos de inteligencia emocional fueron obtenidos por los alumnos de economía, seguidos por los de medicina, luego los de psicología y por último los de abogacía. Por otro lado indicaron que hay una relación entre la edad de los participantes y el factor adaptabilidad, sin embargo no se encontró relación entre los demás factores de inteligencia emocional y la edad de los mismos.

Cazalla-Luna y Molero (2014) realizaron un estudio donde se propusieron determinar la inteligencia emocional percibida en un grupo de 325 estudiantes de psicopedagogía, de magisterio y del master de secundaria, de ambos sexo de la universidad Jaén en España, la misma estaba compuesta por 67 hombres y 258 mujeres, con una media de edad de 23.82. Por otro lado se propusieron encontrar si había diferencias según el sexo, la edad y la carrera que realizaban los estudiantes en cuanto a la inteligencia emocional. Para la misma utilizaron la versión en español del Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24) (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004). En los hallazgos no se encontraron diferencias significativas según el sexo, sin embargo, en las mujeres se hallaron mayores puntajes en percepción y comprensión de las emociones y en los hombres en regulación emocional. La edad de los participantes se dividió en cuatro grupos, menores de 21, entre 21 a 25 años, de 26 a 30 años y por último mayores de 30, no se encontraron diferencias en la inteligencia emocional según estos cuatro grupos de participantes, según la edad. Así mismo tampoco se encontraron entre estudiantes de diferentes carreras universitarias. En cuanto a las medias de inteligencia emocional hallaron una media de atención emocional de 27.01, para la dimensión claridad hallaron una media de 27.55 y para reparación un media de 27.32.

En el mismo año Gutiérrez y Vargas (2014) llevaron a cabo un estudio en un grupo de 236 estudiantes en una universidad de Costa Rica pertenecientes a diferentes carreras, de entre 17 y 33 años de edad, de los cuales 138 eran hombres y 98 eran mujeres. Se utilizó la escala Trait Meta Mood States (TMMS-24) de Salovey et al. (1995), validada y traducida en español por

Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) para hallar la inteligencia emocional presente en la muestra. En el mismo se encontró un nivel promedio de la misma tanto en hombres, como en mujeres. Sin embargo se encontraron diferencias significativas según el sexo en el factor atención a los sentimientos, ya que las mujeres obtuvieron puntajes más elevados que los hombres.

Asimismo Arias y Giuliani (2014) realizan una investigación en Argentina sobre la inteligencia emocional según tres rangos diferentes de edad en una muestra compuesta por 252 personas de sexo masculino y femenino. Los rangos de edad están comprendidos por tres grupos. El primer grupo está compuesto por jóvenes de 15 a 24 años, el segundo grupo está compuesto por adultos de 30 a 45 años, y por último el tercer grupo por adultos mayores de 60 a 75 años. En los resultados se encontró que las personas de mayor edad tenían mejor manejo de sus emociones que las personas más jóvenes. En cuanto a la dimensión claridad los participantes de 60 a 75 años obtuvieron los puntajes más altos, seguidos por los participantes de 30 a 45 y por último los de 15 a 24 años, quienes obtuvieron los puntajes más bajos. En la dimensión reparación, los participantes 15 a 24 años obtuvieron los puntajes más bajos, mientras que los otros dos grupos obtuvieron puntajes significativamente más altos y además similares. En cuanto a la dimensión atención emocional no se encontraron diferencias significativas entre los grupos.

Fortes Vilaltella, Oriol, Filella, Del Arco y Soldevila (2013) llevaron a cabo una investigación en Zaragoza, España donde examinaron la relación entre la inteligencia emocional y la personalidad de los sujetos. La misma fue llevada a cabo en una universidad en un grupo de 640 alumnos, de los cuales 231 eran del sexo masculino y 406 del sexo femenino. Para medir la inteligencia emocional utilizaron el inventario de Cociente Emocional (EQ-i) de Bar-On (1997), validado y traducido al español por Nelly Ugarriza Chávez (2001). En los resultados se obtuvieron diferencias según el sexo. Las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en habilidades interpersonales, mientras que los hombres en habilidades de manejo del estrés. Las diferentes carreras que realizaban los sujetos se dividieron en cuatro grupos: letras, ingenierías, ciencias sociales y de la salud. Se hallaron diferencias en todos los factores de inteligencia emocional (intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y manejo del ánimo en general) en los cuatro grupos mencionados.

Estas investigaciones utilizaron los modelos de inteligencia emocional para estudiar las relaciones y diferencias tal como se menciona en la investigación realizada por Frago

Luzuriaga (2015) los principales modelos utilizados en las investigaciones son el modelo de habilidad de Salovey y Mayer (1997) y los modelos mixtos de Goleman (2000) y BarOn (2010,2006). Además, Fragoso Luzuriaga (2015) reportó que los modelos mixtos no tienen una diferencia clara entre inteligencia emocional y competencias emocionales a diferencia del modelo de habilidad, ya que este último se basa en la estructura cognitiva para hablar de inteligencia emocional y esta no puede ser equivalente a competencias emocionales la cual valora habilidades y no lo cognitivo.

### **Bienestar psicológico**

Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015) examinaron la relación entre el bienestar psicológico y subjetivo en estudiantes de una universidad pública de Costa Rica. El estudio estaba compuesto por 402 sujetos (248 mujeres y 154 hombres). Los resultados indican que en el bienestar psicológico los participantes obtuvieron puntuaciones bajas en la dimensión autonomía en contraste con la dimensión crecimiento personal donde se hallaron puntuaciones más altas. Por otro lado según el sexo las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en crecimiento personal y propósito en la vida que los hombres. Según el año de la carrera los estudiantes de segundo año obtuvieron puntuaciones más bajas en propósito en la vida que las personas que se encontraban en el resto de los años. Sin embargo las diferencias encontradas según el sexo y el año de la carrera no fueron significativas. Por otro lado, en esta investigación se afirma que el crecimiento personal es importante para los estudiantes seguidos por propósito en la vida. En general los autores reportaron que se obtuvieron niveles elevados tanto de bienestar subjetivo como de bienestar psicológico.

Massones y Urquijo (2014) realizaron una investigación con el propósito de estudiar el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en Mar Del Plata, Argentina. Así mismo tenían como objetivo observar las diferencias del bienestar psicológico según la edad y el sexo de los participantes. Participaron de la investigación 376 estudiantes, de diversas carreras de la universidad, de los cuales el 72% eran mujeres y 28% por hombres, el promedio de edad fue de 24.8 años. El instrumento utilizado para observar el bienestar psicológico en los estudiantes fue la escala de Ryff (1989). Los participantes se dividieron en dos grupos según la edad, por un lado jóvenes de entre 19 y 29 años y por otro lado adultos con edades comprendidas entre los 30 y 45 años. En los resultados obtenidos se encontraron diferencias significativas en la dimensión

crecimiento personal, ya que los adultos mostraron mayor percepción que los jóvenes. Asimismo en cuanto al sexo se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres solo en crecimiento personal, la cual fue de mayor puntaje en mujeres que en hombres.

En otro estudio realizado por Lara (2014) tuvo como objetivo de analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A (casullo, 2002) para adultos en estudiantes universitarios de Lima, Perú. La investigación estaba compuesta por un grupo de estudiantes de la carrera de psicología de 222 sujetos (67 varones y 156 mujeres) con edades de entre los 16 y 44 años de edad, con un promedio de la misma de 20.8 años. Los resultados mostraron que el instrumento cuenta con las propiedades psicométricas que lo validan para ser utilizado para analizar el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Sin embargo, en comparación la confiabilidad del instrumento fue mayor en estudiantes universitarios de Perú que en adultos Argentinos. Los autores recomiendan en el futuro realizar estudios en otras culturas y por otro lado analizar las diferencias según el sexo y la carrera que realizan los estudiantes.

Un estudio realizado por Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Gómez (2012) tuvo por objetivo evaluar el bienestar psicológico y los estilos de personalidad en un grupo de estudiantes universitarios y por otro lado especificar los objetivos de vida de los mismos. Los participantes del estudio fueron 366 estudiantes (330 mujeres y 36 varones) de la carrera de psicología, los cuales debían estar solteros. Los mismos pertenecían a un rango etario de entre 19 y 46 años de edad y de nivel socio económico medio de Mendoza, Argentina. En los resultados se concluyó que las variables estudiadas se relacionan. Se evidenciaron correlaciones positivas, ya que la dimensión autonomía del bienestar psicológico se relaciona positivamente las metas motivacionales. Con relación a los objetivos de vida el más acentuado fue el de recibirse, seguido por el de formar una familia.

Chen, Jing, Hayes y Lee (2013) llevan a cabo una investigación sobre el bienestar psicológico y el subjetivo. Los investigadores discuten de forma seguida sobre si existe una diferencia significativa entre el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo. Una opinión sostiene que ambos son diferentes, mientras que otra opinión propone que son perspectivas diferentes pero basadas en el mismo constructo general y por lo tanto son más similares que diferentes. El propósito de la investigación es evaluar si son diferentes o similares. La muestra estuvo compuesta por 795 estudiantes de psicología de los cuales 356 eran hombres y 439 mujeres. La

edad media de la muestra fue de 19.27 años. Los resultados hallaron que cuando se evalúa el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo a nivel general los dos constructos son más similares que diferentes (ambos constructos evalúan la visión general del bienestar), sin embargo cuando se examinan los componentes específicos del bienestar psicológico y el bienestar subjetivo sus dimensiones son distintas. El bienestar psicológico evalúa el potencial humano mientras que el bienestar subjetivo evalúa la felicidad y si la persona percibe la vida de una manera agradable.

### **Inteligencia emocional y bienestar psicológico**

Barragán-Velásquez, León-Hernández y Sánchez-López (2015) llevaron a cabo una investigación en México con el objetivo de examinar la relación entre las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico y la influencia en el rendimiento académico en 90 alumnos de licenciatura, con edades comprendidas entre los 18 y 31 años, tanto de sexo masculino como femenino. Los resultados evidenciaron una relación positiva y significativa el bienestar psicológico y la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios, de allí que los estudiantes que poseían mayor inteligencia emocional poseían mayor bienestar. Además, se encontró que los alumnos con mayor promedio tenían menores niveles de bienestar psicológico que los alumnos que contaban menor promedio. Los autores recomiendan realizar más investigaciones sobre la relación de dichas variables en los estudiantes universitarios y analizar diferencias según características sociodemográficas como el sexo y la edad.

En España Almagro Torres, Fernández Ozcorta y Sáenz López Buñuel (2015) realizaron una investigación que tuvo por finalidad evaluar la inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico según la cantidad de deporte que se practicaba. El estudio se focalizo en estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 17 y 30 años de edad en una universidad pública, siendo el total de la muestra de 1008 alumnos tanto hombres como mujeres. Los resultados del estudio concluyeron que los estudiantes que tenían altos niveles de claridad y reparación emocional presentaban altos niveles de bienestar psicológico.

Para los autores Por, Barriball, Fitzpatrick, y Roberts (2011) la inteligencia emocional se ha convertido en una importante construcción teórica y práctica. La misma tiene el potencial de permitir que las personas puedan lidiar con el manejo del estrés y experimentar menos del mismo. Estos autores realizaron una investigación con la finalidad de explorar la inteligencia

emocional, y su relación con el estrés percibido, las estrategias de afrontamiento, el bienestar subjetivo y el desempeño académico en una muestra de estudiantes universitarios de enfermería, compuesta por 130 sujetos de una institución de Inglaterra. En los resultados indicaron que la inteligencia emocional se relacionaba positivamente con el bienestar y negativamente con el estrés. Por otro lado el aumento de los sentimientos de control y la competencia emocional ayudan a los estudiantes de enfermería a adoptar estrategias de afrontamiento cuando se trataba de estrés, y a su vez mejoraba su bienestar subjetivo. El estudio destacó el valor potencial de la inteligencia emocional en los estudiantes.

Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda-Galán y Salguero (2011) realizaron una investigación sobre Inteligencia emocional y su relación con el bienestar hedónico y eudaimónico. El objetivo del estudio fue observar la relación entre las habilidades de la inteligencia emocional y los niveles de bienestar hedónico y eudaimónico en una muestra de 349 estudiantes (85 hombres y 264 mujeres) de disciplinas de salud como: fisioterapia, pedicura y terapia ocupacional entre 18 y 50 años. Estos autores reportaron que la inteligencia emocional estaba relacionada positivamente con el bienestar subjetivo y con el bienestar psicológico. Además, la inteligencia emocional puede ser considerada un predictor de bienestar hedónico y eudaimónico.

## **Metodología**

### **Diseño**

El diseño fue no experimental. Cuantitativo, transversal, de tipo descriptivo y correlacional, basado en fuentes primarias.

### **Participantes**

Se recolectó una muestra no probabilística de 600 alumnos universitarios de entre 18 y 36 años de edad con un promedio de 22 años ( $SD=3.8$ ), de los cuales 85,3% ( $n=512$ ) eran mujeres; de estos estudiantes el 75,5% ( $n= 453$ ) pertenecía a una universidad pública. Por otro lado 286 estudiantes residían en Capital Federal y 314 residían en de Gran Buenos Aires. Así mismo, 285 estudiantes no trabajaban y el resto tenían un trabajo.

Como criterio de inclusión se pidió que los participantes tuvieran entre 18 y 36 años, de ambos sexos, que estuvieran realizando una carrera así fuera que recién empiecen o se encuentren avanzados en la misma, que vivan en Gran Buenos Aires o Capital Federal, de universidades públicas como privadas. Como criterio de exclusión no se tuvo en cuenta personas que estuvieran realizando carreras de posgrado.

### **Instrumentos.**

Se administraron los siguientes instrumentos para recolectar la muestra de 600 estudiantes universitarios:

**A)** Cuestionario sociodemográfico diseñado para esta investigación, en el que se solicitaron los siguientes datos: Edad, sexo, tipo de universidad (privada o pública), situación laboral (si trabaja o no) y lugar de residencia.

**B)** Para medir la inteligencia emocional se utilizó el Trait-Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) de Salovey y Mayer et al. (1995), el cual es una versión reducida del Trait-Meta Mood Scale-48 (TMMS-48), validado y traducido al español por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) y la versión adaptada para Argentina Regner (2009) y Rodríguez-Espínola, Enrique, Regner (2007) el mismo consta de veinticuatro ítems divididos en tres subescalas: atención emocional o percepción emocional, claridad emocional o comprensión emocional y reparación emocional o regulación emocional, de ocho ítems cada uno. Es una escala tipo Likert donde las respuestas

pueden ser: uno (nada de acuerdo), dos (algo de acuerdo), tres (bastante de acuerdo), cuatro (muy de acuerdo) y cinco (totalmente de acuerdo). El análisis de las propiedades psicométricas arrojó un alfa de Cronbach de 0.86 para atención emocional, 0.85 para claridad emocional y 0.84 para la reparación emocional (Almagro Torres, Fernández Ozcorta & Sáenz López Buñuel, 2015). En la presente investigación se encontró un alfa de Cronbach de 0.88 para inteligencia emocional, en cuanto a las dimensiones se halló un alfa de Cronbach de para atención de 0.87; para la claridad 0.89 y para la reparación 0.85.

C) Para medir el bienestar psicológico se utilizó la escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002). Es una escala que consta de 13 ítems, con tres alternativas de respuesta donde 1 es desacuerdo, 2 es ni de acuerdo ni en desacuerdo y 3 es de acuerdo. Los factores que evalúa son: control de situaciones y aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos. En la presente investigación se halló un alfa de Cronbach de 0.62; y en cuanto a las dimensiones se encontró en aceptación y control 0.37; en autonomía 0.54; en vínculos 0.58 y en proyectos 0.55.

### **Procedimiento.**

*Procedimiento de recolección de datos:* Los estudiantes universitarios de universidades privadas y públicas fueron invitados a participar del estudio de forma anónima y con consentimiento informado a través del sistema de administración de encuestas “Google forms”, se utilizó el tipo de muestro de bola de nieve. Luego los resultados fueron exportados al software SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences).

### *Procedimiento de análisis de datos:*

Si bien la muestra inicial fue de 624 alumnos universitarios de los cuales 24 no cumplían con los criterios de inclusión finalmente la muestra fue de 600 estudiantes. En primer lugar para responder al primer objetivo planteado se realizó un análisis de correlación bivariada de Pearson con el fin determinar la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico y cada una de sus dimensiones. Luego se realizaron análisis descriptivos sobre la inteligencia emocional y sus dimensiones y sobre el bienestar psicológico y sus dimensiones para poder responder a los objetivos específicos. Se realizaron pruebas t para analizar las diferencias según características sociodemográficas.

Se usó la mediana de edad ( $Mdn= 21$ ) para dividir a los alumnos en dos grupos. El grupo número uno estaba conformado por estudiantes con un rango de 18 a 21 años ( $n=303$ ) y el grupo número dos ( $n=297$ ) por estudiantes de 22 a 36 años.

## Resultados

### Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico y las dimensiones de cada constructo

En la tabla 1 se muestran los resultados del análisis de correlación de Pearson para responder al objetivo general: Analizar la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico y las dimensiones de cada constructo.

Se encontró correlaciones estadísticamente significativas, entre los puntajes totales de inteligencia emocional y los puntajes totales de bienestar psicológico, hay una correlación positiva media ( $r = .347$ ;  $p < 0.1$ ), es decir a mayor inteligencia emocional mayor bienestar psicológico.

Además, el puntaje total de inteligencia emocional tiene una correlación positiva débil con las dimensiones de bienestar psicológico aceptación y control ( $r = .238$ ;  $p < 0.1$ ), vínculos psicosociales ( $r = .209$ ;  $p < 0.1$ ) y proyectos ( $r = .254$ ;  $p < 0.1$ ) y una correlación positiva muy débil con autonomía ( $r = .164$ ;  $p < 0.1$ ).

El bienestar psicológico correlacionó de manera positiva media con las dimensiones de inteligencia emocional, claridad ( $r = .353$ ;  $p < 0.1$ ) y reparación ( $r = .392$ ;  $p < 0.1$ ).

La dimensión atención emocional se relaciona de manera negativa con la autonomía ( $r = -0.84$ ;  $p > 0.1$ ), pero no se observaron correlaciones con las otras dimensiones del bienestar psicológico. Las dimensiones de claridad emocional y reparación emocional se relacionan positivamente con las cuatro dimensiones del bienestar Psicológico (aceptación y control, vínculos psicosociales, proyectos y autonomía).

Tabla 1.

Correlaciones de Pearson

	Inteligencia emocional	Atención	Claridad	Reparación
Bienestar psicológico	.347**	-.007	.353**	.392**
Aceptación y control	.238**	.023	.215**	.267**
Vínculos psicosociales	.209**	.049	.137**	.260**
Proyectos	.254**	.018	.208**	.316**
Autonomía	.164**	-0,84**	.288**	.147**

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

### Descriptivos de Inteligencia Emocional y sus dimensiones

En la tabla 2 se presentan las medidas descriptivas del instrumento de inteligencia emocional y sus dimensiones para responder al primer objetivo específico el cual era describir la inteligencia emocional total y las dimensiones que poseían los estudiantes universitarios. Los participantes tuvieron un promedio de inteligencia emocional de 77.94 ( $SD=13.93$ ), el menor puntaje fue de 29 y el máximo de 117 puntos. La media más alta en atención emocional ( $M=27.10$ ;  $SD=6.59$ ), seguida por reparación ( $M=25.68$ ;  $SD=6.48$ ), y por ultimo claridad ( $M=25.16$ ;  $SD=6.63$ ).

*Tabla 2.*  
*Descriptivos estadísticos inteligencia emocional*

	Media (SD)	Min	Max
Inteligencia emocional	77.94 (13.93)	29	117
Atención	27.10 (6.59)	8	40
Claridad	25.16 (6.63)	8	40
Reparación	25.68 (6.48)	8	40

### Descriptivos de Bienestar Psicológico y sus dimensiones

Para describir el bienestar psicológico total y sus dimensiones en estudiantes universitarios en la tabla 3 se presentan las medidas descriptivas. Los resultados indican el promedio de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios fue de 33.21 ( $SD=3.22$ ), los puntajes variaron de 22 a 39. En cuanto a las dimensiones, los estudiantes universitarios puntuaron en promedio más alto en la dimensión proyectos ( $M=10.84$ ;  $SD=1.39$ ), seguido por vínculos psicosociales ( $M=7.99$ ;  $SD=1.12$ ) luego aceptación y control ( $M=7.87$ ;  $SD=1.17$ ) y por último el menor puntaje fue en la dimensión de autonomía ( $M=6.51$ ;  $SD=1.53$ ) Los puntajes mínimos en cada dimensión fueron de 3 y el máximo de 9.

*Tabla 3.*  
*Descriptivos estadísticos bienestar psicológico*

	Media (SD)	Min	Max
Bienestar psicológico	33.21 (3.22)	22	39
Aceptación y control	7.87 (1,17)	3	9
Vínculos psicosociales	7.99 (1.12)	4	9
Proyectos	10.84 (1.39)	4	12
Autonomía	6.51 (1.53)	3	9

### Diferencia de grupos de Inteligencia Emocional

Se hallaron diferencias significativas de inteligencia emocional según el sexo ( $t_{(600)} = -2.146$ ;  $p < .05$ ), así el sexo masculino ( $M=80.88$ ;  $SD=14.26$ ) presenta mayor inteligencia emocional que el sexo femenino ( $M=77.44$ ;  $SD=13.82$ ). Existen diferencias significativas según el sexo en la dimensión claridad ( $t_{(600)} = -4.213$ ;  $p < .01$ ), los hombres ( $M=27.88$ ;  $SD=6.81$ ) obtuvieron puntajes más altos que las mujeres ( $M=24.69$ ;  $SD=6.49$ ). No se encontraron diferencias significativas en las dimensiones atención y reparación (Ver Tabla 4).

Tabla 4.

Diferencias según Sexo

	Sexo		t (600)
	Masculino <i>Media (SD)</i>	Femenino <i>Media (SD)</i>	
Inteligencia Emocional	80.88 (14.26)	77.44 (13.82)	-2.146*
Atención	26.64 (7.12)	27.18 (6.49)	.719
Claridad	27.88 (6.81)	24.69 (6.49)	- 4.213**
Reparación	26.36 (6.70)	25.56 (6.44)	-1.077

\*\* . Significativa al nivel 0.01 (bilateral).

\* . Significativa al nivel 0.05 (bilateral).

En la tabla 5 se detallan los valores obtenidos de la prueba t para analizar las diferencias según la edad en la inteligencia emocional. Hay una diferencia significativa ( $t_{(600)} = -2.234$ ;  $p < .05$ ) donde el segundo grupo de edad (de 22 a 36 años) tiene mayor inteligencia emocional ( $M=79.22$ ;  $SD=13.93$ ) que el primer grupo de edad (de 18 a 21 años) quienes tuvieron en promedio 76.69 ( $SD=13.93$ ) en el puntaje total de inteligencia emocional.

Los resultados indican que existen diferencias significativas según la edad en la dimensión claridad ( $t_{(600)} = -3.763$ ;  $p < .01$ ), los universitarios de 22 a 36 años ( $M=26.18$ ;  $SD=6.56$ ) obtuvieron puntajes más altos en esta dimensión que los estudiantes de 18 a 21 años ( $M=24.16$ ;  $SD=6.57$ ). No se encontraron diferencias significativas en las dimensiones atención y reparación.

Tabla 5.

*Diferencias según Edad*

	Edad		t (600)
	18 a 21 <i>Media (SD)</i>	22 a 36 <i>Media (SD)</i>	
Inteligencia Emocional	76.69 (13,93)	79.22 (13.84)	-2.234*
Atención	27.03 (6.70)	27.18 (6.48)	-.276
Claridad	24.16 (6.57)	26.18 (6.56)	-3.763**
Reparación	25.50 (6.65)	25.86 (6.30)	-.693

\*\* . Significativa al nivel 0.01 bilateral).

\*. Significativa al nivel 0.05 (bilateral).

Las diferencias de inteligencia emocional según el tipo de universidad al que concurrían los estudiantes universitarios se muestran en la tabla 6. Los resultados de la prueba t indican que no hay diferencia significativa en Inteligencia Emocional de acuerdo al tipo de universidad. No se hallaron diferencias significativas según el tipo de universidad (pública o privada) en ninguna de las dimensiones

Tabla 6.

*Diferencias según Tipo de Universidad*

	Universidad		t (600)
	Pública <i>Media (SD)</i>	Privada <i>Media (SD)</i>	
Inteligencia Emocional	77.46 (13.67)	79.41 (14.64)	-1.479
Atención	27.09 (6.55)	27.15 (6.70)	-0.98
Claridad	24.87 (6.70)	26.05 (6.36)	-1.870
Reparación	25.50 (6.27)	26.22 (7.07)	-1.166

Para analizar las diferencias de inteligencia emocional según el lugar de residencia de los estudiantes universitarios se realizó pruebas t, tal como se muestra en la Tabla 7. Se encontró una diferencia significativa ( $t_{(600)} = 2.595$ ;  $p < .01$ ) ya que las personas que residían en CABA tenían un mayor puntaje de inteligencia emocional ( $M=79.48$   $SD=13.03$ ) que las personas que residían en GBA ( $M=76.54$ ;  $SD=14.58$ ).

Los resultados obtenidos en la prueba t indican que existen diferencias significativas según el lugar de residencia de los estudiantes universitarios en la dimensión claridad ( $t_{(600)} = 2.265$ ;  $p <$

.05) ya que los universitarios que viven en Capital Federal ( $M=25.80$ ;  $SD=6.41$ ) obtuvieron mayores puntajes que los que residían en Gran Buenos Aires ( $M=24.58$ ;  $SD=6.79$ ). No se encontraron diferencias en las dimensiones atención y reparación emocional.

Tabla 7.

*Diferencia según Lugar de Residencia*

	Residencia		t (600)
	Cap. Fed. <i>Media (SD)</i>	GBA <i>Media (SD)</i>	
Inteligencia Emocional	79.48 (13.03)	76.54 (14.58)	-2.595**
Atención	27.50 (6.34)	26.74 (6.79)	1.408
Claridad	25.80 (6.41)	24.58 (6.79)	2.265*
Reparación	26.18 (6.26)	25.22 (6.65)	1.814

\*\* . Significativa al nivel 0.01 (bilateral).

\* . Significativa al nivel 0.05 (bilateral).

Por último, se analizó la inteligencia emocional según situación laboral. No se encontró diferencias de inteligencia emocional entre las personas que trabajaban ( $M=78.75$ ;  $SD=13.11$ ) y las que no ( $M=77.05$ ;  $SD=14.76$ ). La prueba t para analizar las diferencias en las dimensiones de inteligencia emocional según si los estudiantes universitarios trabajaban o no indica que no hay diferencias significativas en ninguna de las dimensiones de inteligencia emocional (ver Tabla 8).

*Tabla 8.*  
*Diferencias según Situación Laboral*

	Situación Laboral		t (600)
	Trabaja	No trabaja	
	<i>Media (SD)</i>	<i>Media (SD)</i>	
Inteligencia Emocional	78.75 (13.11)	77.05 (14.76)	1.498
Atención	27.27 (6.39)	26.92 (6.81)	.638
Claridad	25.34 (6.56)	24.96 (6.72)	.709
Reparación	26.14 (6.22)	25.16 (6.72)	1.844

### **Diferencia de grupos de Bienestar Psicológico**

No se hallaron diferencias significativas entre el total de bienestar psicológico y el sexo. Se realizó una prueba t para analizar las diferencias de las dimensiones del bienestar psicológico según el sexo de los estudiantes universitarios. Se encontró que los valores difieren entre sí de manera significativa en la dimensión autonomía ( $t_{(600)} = -2.415$ ;  $p < .05$ ), ya que el sexo masculino ( $M=6.87$ ;  $SD=1.31$ ) presenta mayor puntaje que el sexo femenino ( $M=6.45$ ;  $SD=1.57$ ). Por otro lado no se encontraron diferencias significativas según el sexo en las dimensiones aceptación de sí mismo y control de situaciones, vínculos y proyectos (ver Tabla 9).

*Tabla. 9*  
*Diferencias según el sexo.*

	Sexo		t (600)
	Masculino <i>Media (SD)</i>	Femenino <i>Media (SD)</i>	
Bienestar Psicológico	80.88 (14.26)	77.44 (13.82)	-.126
Autonomía	6.87 (1.31)	6.45 (1.57)	-2.415*
Aceptación y control	7.85 (1.03)	7.87 (1.19)	-.154
Vínculos	7.86 (1.27)	8.01 (1.09)	1.177
Proyectos	10.86 (1.35)	10.86 (1.35)	1.284

\*. Significativa al nivel 0.05 (bilateral).

En la tabla 10 se muestran los resultados del análisis para las diferencias del bienestar psicológico total y para las dimensiones del bienestar psicológico según los grupos de edad de los estudiantes universitarios indicando que no hay diferencias significativas ni en el bienestar psicológico total ni en ninguna de sus dimensiones: autonomía, aceptación, vínculos y proyectos.

*Tabla. 10*  
*Diferencias según la edad*

	Edad		t (600)
	18 a 21 <i>Media (SD)</i>	22 a 36 <i>Media (SD)</i>	
Bienestar Psicológico	32.98 (3.09)	33.45 (3.32)	-1.797
Autonomía	6.43 (1.55)	6.59 (1.51)	-1.333
Aceptación y control	7.78 (1.21)	7.95 (1.12)	-1.863
Vínculos	7.96 (1.15)	8.03 (1.08)	-.801
Proyectos	10.80 (1.43)	10.86 (1.35)	-.469

No se hallaron diferencias en el total de bienestar psicológico según el tipo de universidad al que concurrían los estudiantes. Asimismo los resultados obtenidos de la prueba t para la

diferencia de las dimensiones del bienestar psicológico según el tipo de universidad a la que asistían los estudiantes universitarios (pública o privada) indican que no se encontró diferencias significativas en ninguna de las dimensiones del bienestar psicológico (autonomía, aceptación y control, vínculos y proyectos) (ver Tabla 11).

*Tabla. 11*  
*Diferencias según el tipo de universidad*

	Universidad		t (600)
	Pública <i>Media (SD)</i>	Privada <i>Media (SD)</i>	
Bienestar Psicológico	33.24 (3.17)	33.12 (3.47)	.409
Autonomía	6.47 (1.53)	6.63 (1.53)	-1.101
Aceptación y control	7.89 (1.16)	7.78 (1.18)	1.047
Vínculos	8.00 (1.12)	7.97 (1.08)	.341
Proyectos	10.87 (1.34)	10.73 (1.52)	1.284

\*. Significativa al nivel 0.05 (bilateral).

Para el análisis de las diferencias según el bienestar psicológico total no se encontraron diferencias según el lugar de residencia de los estudiantes. Asimismo para el análisis de las dimensiones del bienestar psicológico según el lugar de residencia de los estudiantes universitarios, Capital Federal y Gran Buenos Aires se realizó pruebas t y los resultados muestran que no se encontraron diferencias en las dimensiones de bienestar psicológico, autonomía, aceptación, vínculos y proyectos (ver Tabla 12).

*Tabla. 12*  
*Diferencias según el lugar de residencia*

	Lugar de residencia		t (600)
	Cap.Fed. <i>Media (SD)</i>	GBA <i>Media (SD)</i>	
Bienestar Psicológico	33.26 (3.14)	33.17 (3.29)	.354
Autonomía	6.53 (1.49)	6.49 (1.56)	.301
Aceptación y control	7.95 (1.11)	7.97 (1.21)	1.624
Vínculos	8.05 (1.12)	8.93 (1.11)	1.236
Proyectos	10.72 (1.40)	10.93 (1.38)	-1.872

Se encontraron diferencias significativas según la situación laboral ( $t_{(600)}= 3.512$ ;  $p < .01$ ) ya que las personas que tenían un trabajo presentan mayor bienestar psicológico ( $M=33.64$ ;  $SD=3.09$ ) que las personas que no lo tenían ( $M=32.73$ ;  $SD=3.28$ ). Por otro lado se realizaron pruebas t entre las dimensiones del bienestar psicológico y el trabajo. Se hallaron diferencias significativas en la dimensión autonomía ( $t_{(600)}= 2.075$ ;  $p < .05$ ), ya que los estudiantes que trabajaban ( $M=6.63$ ;  $SD=1.52$ ) obtuvieron mayor puntaje que los que no lo hacían ( $M=6.37$ ;  $SD=1.53$ ). Asimismo, hay una diferencia significativa en la dimensión aceptación de sí mismo y control de situaciones ( $t_{(600)}= 3.745$ ;  $p < .01$ ), ya que los estudiantes que trabajaban ( $M=8.03$ ;  $SD=1.12$ ) obtuvieron mayor puntaje que los que no ( $M=7.68$ ;  $SD=1.18$ ). Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones vínculos y proyectos (ver Tabla 13).

Tabla. 13

*Diferencias según la situación laboral*

	Situación laboral		t (600)
	Trabaja Media(SD)	No trabaja Media(SD)	
Bienestar Psicológico	33.64 (3.09)	32.73 (3.28)	3.512**
Autonomía	6.63 (1.52)	6.37 (1.53)	2.075*
Aceptación y control	8.03 (1.12)	7.68 (1.18)	3.745**
Vínculos	8.06 (1.03)	7.91 (1.20)	1.543
Proyectos	10.91 (1.24)	10.75 (1.53)	1.409

\*\* . Significativa al nivel 0.01 (bilateral).

\*. Significativa al nivel 0.05 (bilateral).

## Discusión

### Correlaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico

En cuanto al objetivo principal y la hipótesis de la investigación se comprobó que la inteligencia emocional se correlaciona de forma positiva y significativa con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, es decir a medida que aumenta la inteligencia emocional aumenta el bienestar psicológico. Estos hallazgos son congruentes con los reportados por Bermúdez, Álvarez y Sánchez (2003) y Barragán-Velásquez, León-Hernández y Sánchez-López (2015) quienes también concluyen que existe una relación positiva entre estas variables en una población de estudiantes. Irshad (2015) señala que para los jóvenes es importante poder desarrollar todo su potencial ya que necesitan estrategias para poder manejar sus emociones y vivir en la sociedad con un sentido de bienestar y de allí que el mejoramiento en la inteligencia emocional y el bienestar psicológico es útil y necesario para cada individuo. La inteligencia emocional son las habilidades para reconocer, comprender y regular emociones en nosotros mismos y en otros, en el caso de los estudiantes universitarios que pueden dirigir sus propias emociones pueden sentir que afrontan de mejor forma los retos de la vida diaria y que lograrían desarrollar su potencial y por ende tener mayor bienestar psicológico (Bermúdez, Álvarez & Sánchez, 2003; Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda-Galán & Salguero, 2011; Goleman, 2001).

Por otra parte, las dimensiones de inteligencia emocional (claridad y reparación emocional) se correlacionan de manera positiva significativa con las dimensiones del bienestar psicológico (aceptación de sí mismo y control de situaciones, autonomía, vínculos y proyectos), en decir a medida que aumentan dichas variables de la inteligencia emocional aumentan las variables del bienestar psicológico. Si bien no se encontraron estudios previos que indaguen en las relaciones entre las dimensiones de estos dos constructos con los instrumentos utilizados y en población argentina, aquellas personas que tendrían mayor claridad respecto de sus sentimientos y utilizan el pensamiento positivo para repararse de estados de ánimos negativos son las personas que toleran más las facetas positivas y negativas, tienen mayor percepción de control de su entorno y tienen la capacidad de constituir vínculos de calidad con otros.

Hay una relación significativa entre la dimensión atención emocional con autonomía de forma negativa, es decir a medida que aumenta la atención emocional disminuye la autonomía, por lo tanto, cuando una persona más atiende y valora sus sentimientos disminuiría su capacidad de creer en sí mismo y de toma de decisiones (Casullo, 2002; Salovey & Mayer, 1990). No se encontraron relaciones entre atención y las dimensiones aceptación de sí mismo y control de situaciones, vínculos y proyectos.

### **Inteligencia emocional**

En cuanto a los objetivos específicos, el primero era describir la inteligencia emocional que poseen los estudiantes universitarios. Las medias obtenidas en esta investigación son similares a investigaciones previas realizadas en estudiantes universitarios (Contreras et al, 2010; Cazalla-Luna & Molero, 2010).

La dimensión que obtuvo mayor puntaje fue atención, este resultado difiere de lo hallado por Contreras, Barbosa y Espinosa (2010) quienes encontraron que la dimensión con mayor puntaje en los estudiantes universitarios era reparación. Para Thayer et al. (2003, citado por Arias & Giuliani, 2014) contar con altos niveles en atención emocional y similares de reparación y claridad representa que las personas tienen un manejo más sofisticado de las emociones lo cual se representa un efecto positivo de la inteligencia emocional, por lo contrario, tener un mayor nivel de Atención pero no de reparación y claridad se asociaría a la fumigación y síntomas depresivos.

De los análisis de diferencias en la inteligencia emocional según las variables sociodemográficas, para sexo se halló que los valores entre los grupos hombre y mujeres diferían de forma significativa ya que los hombres presentaban mayor puntaje de inteligencia emocional que las mujeres. Los resultados de esta investigación difieren con lo reportado por Castaño Castrillón y Páez Cala (2015) quienes no encontraron diferencia en la inteligencia emocional según el sexo en estudiantes universitarios. Las diferencias de sexo según varios autores (Caballero, 2004; Extremera et al., 2006; Molero, Pantoja-Vallejo & Galiano-Carrión, 2017; Pena, Rey & Extremera, 2012; Valadez-Sierra, Pérez-Sánchez & Beltrán-Llera, 2010; Valadez-Sierra, Borges, Ruvalcaba-Romero, Villegas & Lorenzo, 2013; Cazalla-Luna & Molero, 2014) han sido tema de debate, debido a que los hallazgos son contradictorios, además señalan que

estas variaciones en los resultados se pueden atribuir a diferencias socioculturales de la muestra y que pueden estar además condicionados por los instrumentos utilizados y los modelos teóricos a los que corresponden.

En cuanto a las dimensiones de la inteligencia emocional según el sexo se encontró que solo en la dimensión de claridad la diferencia fue significativa, los hombres presentaban mayores puntajes de claridad emocional que las mujeres. Precisamente en el caso de la dimensión claridad estas diferencias en los resultados son atribuidas a que en el caso de las mujeres existe una tolerancia y aceptación de parte de la sociedad a la expresión sobre las emociones y sentimientos, lo cual afectaría su capacidad para percibir con mayor claridad las emociones (Sanchez Nuñez et al. 2008). No se encontraron diferencias significativas en las otras dimensiones. Los resultados de esta investigación son congruentes de forma parcial con estudios previos (Fernández Berrocal, Extremera & Palomera 2008; Salguero et al. 2010) ya que en estas investigaciones las diferencias significativas fueron en las tres dimensiones. Sin embargo, en la investigación de Fernández Berrocal et al. (2004) quienes usaron la versión española de la TMMS en población adulta reporta que no se obtuvieron diferencias significativas en ninguna de las tres subescalas.

En la edad de los participantes se obtuvo como resultado que las personas de mayor edad (22 a 36 años) presentaban mayores niveles de inteligencia emocional que las estudiantes de menor edad (18 a 21 años). Estos hallazgos coinciden con el estudio realizado por Molero et al. (2017) quienes encontraron los mismos resultados, esto puede deberse a un progreso de la inteligencia emocional de las personas a medida que pasan los años, es decir que la inteligencia emocional va creciendo a lo largo de la vida (Arias & Giuliani, 2014; Kafetsios, 2004). Sin embargo, otra investigación realizada por Cazallo-Luna y Molero (2014) en la cual utilizaron la versión en español del Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24) no encontró diferencias significativas en los puntajes según edad.

En cuanto a las diferencias entre las dimensiones según la edad se encontró que las personas más grandes (22 a 36) tenían mayor claridad emocional que los que contaban con menos edad (18 a 21 años), estos resultados concuerdan con la investigación de Arias y Giuliani (2014) donde las personas de mayor edad contaban con mayor claridad emocional que las personas de menor edad, lo cual indicaría personas de mayor edad tienen mayor seguridad en cuanto a la efectividad del análisis que realizaban acerca de sus emociones.

No hay investigaciones previas que permitan comparar las diferencias según tipo de universidad al que asisten los estudiantes, el lugar de residencia y la situación laboral. En esta investigación no se hallaron diferencias significativas según si los estudiantes realizaban sus carreras en universidades privadas o públicas, ni según la situación laboral. Si se hallaron diferencias significativas según el lugar de residencia. Los alumnos que vivían en Capital Federal obtuvieron mayores puntajes que los alumnos que vivían en Gran Buenos Aires. En cuanto a las dimensiones de la inteligencia emocional se encontró que las personas que residían en Capital Federal tenían mayor claridad emocional que las personas que residían en Gran Buenos Aires, no se encontraron estudios previos del lugar de residencia para poder comparar con los resultados hallados.

### **Bienestar psicológico**

En el siguiente objetivo, describir el bienestar psicológico y sus dimensiones, se encontraron niveles de bienestar psicológico similares a los estudios de Soliverez, Sabatini, Scolni, y Goris Walke (2010). También se hallaron puntajes similares en las dimensiones de bienestar psicológico entre la presente investigación y la de Soliverez et al. (2010), asimismo en ambas investigaciones se encontró que la dimensión mejor puntuada fue proyectos y la menor puntuada fue autonomía. La dimensión proyectos se entiende como la capacidad para tener planes en la vida y objetivos (Casullo, 2002), por tanto, se entiende que es la dimensión que más alto puntuó porque los estudiantes tienen un objetivo muy importante que es realizar la carrera universitaria, esto coincide con los resultados de la investigación de Zubieta y Delfino (2010).

El último objetivo era analizar si existía diferencia en el bienestar psicológico, según las variables sociodemográficas no se encontraron diferencias según el sexo. Estos resultados son acordes a los resultados hallados por Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015), a diferencia de lo reportado por Massone y Urquijo (2014) quienes encontraron que las mujeres tenían mayores puntajes de bienestar psicológico que los hombres y señalan que las mujeres tienen mayor interés en progresar como ser humano y ampliar su potencial. El modelo teórico de Ryff no ofrece mayor información acerca de diferencias según sexo, por ello los resultados contradictorios (García-Alandete, 2013; Roothman, Kristen & Wissing, 2003; Strümpfer, 1995).

No se encontraron diferencias según la edad de los participantes, este resultado coincide con la investigación de Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Araki y Reynoso (2008). No se encontraron diferencias según el lugar de residencia, ni el tipo de universidad al que asistían.

Se halló una diferencia significativa según la situación laboral de los estudiantes universitarios. Aquellos que trabajan obtuvieron mayores puntajes de bienestar psicológico que los que no. A pesar de que no hay estudios que hayan tomado en cuenta esta variable, se puede entender que las personas que trabajan tienen mayor bienestar debido que realizan una mejor evaluación del desarrollo de su potencial lo que significa cumplimiento de objetivos, crecer y desarrollarse como persona (Extremera et al. 2011; Ryff, 1995)

En cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico según el sexo se encontró que los hombres obtuvieron mayor puntaje de autonomía que las mujeres. La autonomía se entiende como la capacidad de llevar a cabo resoluciones y confiar en las ideas propias (Páramo, Straniero, García, Torrecilla & Gómez, 2012), por lo tanto se entiende que los hombres cuando deben tomar decisiones tienen menores dificultades que las mujeres. En una investigación previa hecha también en un grupo de universitarios de buenos aires por Zubieta, Muratori y Fernández (2012) se encontró los mismos resultados.

Ya que los hallazgos obtenidos en las investigaciones sobre edad y sexo según el bienestar psicológico son dispares, estas variables no pueden ser interpretadas (García-Alandete, 2013).

Se encontraron diferencias según la situación laboral, ya que los estudiantes que trabajaban obtuvieron mayores puntajes en aceptación de sí mismo/control de las situaciones y autonomía que los estudiantes que no trabajaban. Si bien no se hallaron investigaciones previas sobre estudiantes universitarios en cuanto a su situación laboral para Fazio (2004) menciona que los estudiantes universitarios que cuentan con trabajos relacionados a la carrera que estudian y de poca carga horaria tienen beneficios positivos para la carrera. El control de situaciones significa poder dominar el ambiente, la aceptación de sí mismo reconocer las partes tanto buenas como malas que se tiene, y la autonomía se refiere a la independencia de la persona para tomar una determinación (Páramo, Straniero, García, Torrecilla & Gómez, 2012) por lo tanto las personas que trabajan se verían beneficiados para poder tomar decisiones, reconocer sus defectos y virtudes y manejar su entorno.

### **Limitación Y Futuras Líneas De Investigación**

Como limitación se debe tener en cuenta la población ya que las pruebas se llevaron a cabo exclusivamente estudiantes universitarios de grado, se debe tener en cuenta la limitación geográfica y se recomienda seguir con la misma línea de investigación en otros lugares además de Buenos Aires y Gran Buenos Aires. Además, sería de gran aporte tomar en cuenta otras características sociodemográficas como el nivel de formación (posgrado), la carrera que realiza el estudiante, si es a primera carrera o no, según si tienen hijos o no, y según con quienes conviven.

Por otro lado, una limitación de esta investigación es el rango de las edades de los participantes, en futuros estudios se deberían tener en cuenta participantes de mayor edad para poder realizar más comparaciones según la inteligencia emocional y el bienestar psicológico y discutir los resultados acordes al ciclo evolutivo.

### **Conclusión**

En los resultados se obtuvo que existe una relación positiva entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, con lo cual se concluye que los estudiantes universitarios que cuentan con mayor inteligencia emocional cuentan con mayor bienestar psicológico. Lo cual responde a la pregunta de investigación propuesta.

Asimismo se llega a la conclusión de que los hombres presentan mayor inteligencia emocional que las mujeres. Sin embargo ambos presentan un puntaje similar de bienestar psicológico. Por otro lado, se concluye que el tipo de universidad al que asisten los estudiantes no influye en su inteligencia emocional ni su bienestar psicológico. Asimismo las personas de mayor edad contaban con mayor inteligencia emocional, en cuanto al bienestar psicológico se encontraron puntajes similares según la edad. Por otro lado se concluye que la inteligencia emocional era mayor en las personas que residían en Capital Federal que en Gran Buenos Aires a diferencia del bienestar psicológico el cual era de un promedio similar según donde residían. Por último las personas que trabajan tenían mayor bienestar psicológico que los que no. No se encontraron diferencias de inteligencia emocional en aquellos que trabajan y los que no.

Para concluir se entiende que contar información empírica de esta relación es importante para los estudiantes universitarios ya que los mismos necesitan atravesar su carrera llena de retos con éxito y por ello tanto la inteligencia emocional como el bienestar son fundamentales. Por un lado, la inteligencia emocional es clave para que los estudiantes logren sus objetivos universitarios ya que se entiende como la capacidad de vigilar los propios sentimientos y las propias emociones y poder realizar una diferenciación entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones (Salovey & Mayer, 1990). Y, por otro lado, el bienestar psicológico es relevante para los estudiantes ya que se centra en el cumplimiento del potencial humano y una vida significativa (Chen, Jing, Hayes & Lee, 2013).

Se espera que el presente estudio sea un aporte para las investigaciones y estudios sobre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Es importante en el futuro poder realizar programas de entrenamiento para poder obtener estrategias para un mejor manejo y comprensión de las emociones en jóvenes estudiantes, y de esta forma que puedan enriquecer su bienestar psicológico y utilizar estas estrategias para poder enfrentar los diferentes retos de la carrera universitaria y poder enfrentar acontecimientos complejos (Arias & Giuliani, 2014).

### Referencias bibliográficas

- Almagro Torres, B J; Fernández Ozcorta, E J & Sáenz López Buñuel, P. (2015). Inteligencia Emocional Percibida y el Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios en Función del Nivel de Actividad Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10 31-39.
- Arias, C. J., & Giuliani, M. F. (2014). Explorando la inteligencia emocional percibida en tres franjas etarias, un estudio realizado en Argentina. *estudios Interdisciplinarios sobre o Envelhecimento*, 19(1).
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 18. 13-25.
- Barragán-Velásquez, C; León-Hernández, S R & Sánchez-López, D. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación en Educación Médica*, 4. 126-132.
- Barrantes-Brais, K & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17 101-123.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 54, 63-94.
- Berrocal, P., & Extremera, N. (2008). A review of trait meta-mood research. *Advances in psychology research*, 55, 17-45.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence*, 99(6), 343-362.
- Caballero, A. (2004). Cómo enfocar la educación emocional dentro del aula desde la perspectiva de sexo. En AEOP, Actas de la Conferencia Internacional de Orientación, *Inclusión Social y Desarrollo de la Carrera* (p. 546). Universidad de Coruña.

- Calero, A. (2013). Versión argentina del TMMS para adolescentes: una medida de la inteligencia emocional percibida. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 7(1).
- Caruso, D. R., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of personality assessment*, 79(2), 306-320.
- Castaño Castrillón, J. J. & Páez Cala, M. L. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32 268-285.
- Casullo, M. M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. *Psicothema*. 14 (2)363- 368.
- Cazalla-Luna, N., & Molero, D. (2014). Inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios= Perceived emotional intelligence, anxiety and affect on university students. *REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(3), 56-73.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033-1068.
- Contreras, F., Barbosa, D., & Espinosa, J. C. (2010). Personalidad, inteligencia emocional y afectividad en estudiantes universitarios de áreas empresariales Implicaciones para la formación de líderes. *Diversitas*, 6(1), 65-79.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), Pág-83.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Dominguez Lara, S A. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 8, 23-31.
- Ernst-Slavit, G. (2001). Educación para todos: La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. *Revista de Psicología*, 19(2), 319-332.

- Extremera Pacheco, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948.
- Extremera, N., Durán, A., Rey, L. (2009). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, n. 342, p. 239-256.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. & Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Version 2.0: reliabilities, age and gender differences. *Psicothema*, 18(Suplemento), 42-48.
- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11-16.
- Extremera, N., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait meta-mood and subjective happiness: A 7-week prospective study. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 509-517.
- Fazio, M. V. (2004). Incidencia de las horas trabajadas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios argentinos. *Documentos de Trabajo*.
- Fernández Berrocal, P & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(1) 63-93.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18(Suplemento), 7-12.
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports*, 94(3), 751-755.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Palomera, R. (2008). Emotional Intelligence as a crucial mental ability on educational context. *Handbook of Instructional Resources and their applications in the classroom*, 67-88.

- Fortes-Vilaltella, M., Oriol, X., Filella, G., del Arco, I., & Soldevila, A. (2013). Inteligencia emocional y personalidad en las diferentes áreas de conocimiento de los estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(1), 109-120.
- Fragoso Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, VI, 110-125.
- García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y sexo en universitarios españoles. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 4(1), 48-58.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace*, 13, 26.
- Gómez, V., De Posada, C. V., Barrera, F., & Eduardo Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325.
- Guadagni, A. A., Lasanta, T. I., & Álvarez, M. C. (2012). Necesitamos más graduados.
- Gutiérrez, G. S. & Vargas, G. A. A. (2014). Atención plena, inteligencia emocional, sexo, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(1), 19-36.
- Hardy, T. (1992). *Historia de la psicología*. Madrid: Debate
- Irshad, S. (2015). Impact of emotional intelligence on psychological well-being among 1st year medical students of public and private colleges. *International Journal of Innovation and Scientific Research*. Pp.18-53.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and Organizational Intelligence Abilities across the Life Course Personality and Individual Differences. *Journal of Applied Psychology*, 86, 326-336.
- Lara, S. A. D. (2014). Análisis Psicométrico de la Escala de bienestar psicológico para Adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23.

- Márquez, P. G. O., Martín, R. P., & Brackett, M. A. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. *Psicothema*, 18(Suplemento), 118-123.
- Marsollier, R., & Aparicio, M. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas*, 10(1), 209-220.
- Massone, A& Urquijo, S. (2014). Bienestar Psicológico en estudiantes de la universidad nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y en sexo. *Salud & Sociedad*, 5(5) 274-280.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215.
- Molero, D., Pantoja-Vallejo, A., & Galiano-Carrión, M. (2017). Inteligencia emocional rasgo en la formación inicial del profesorado. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 0(20), 43-56.
- Moreno, G. A. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93.
- Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.
- Palmero, F. (2008). *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw Hill. xvi, 438 p.
- Páramo, M. D. L. Á., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M., & Gómez, E. E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21.
- Pena, M., Rey, L., & Extremera, N. (2012). Life Satisfaction and Engagement in Elementary and Primary Educators: Differences in Emotional Intelligence and Gender//Bienestar personal y laboral en el profesorado de Infantil y Primaria: diferencias en función de su inteligencia emocional y del género. *Journal of Psychodidactics*, 17(2).
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse education today*, 31(8), 855-860.
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* 5a ed. México D.F.:McGraw-Hill.
- Roca, J. S. (2002). Ideas previas sobre la docencia y competencias emocionales en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Revista española de pedagogía*, 543-557.
- Rodríguez, M. F. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Claseshistoria*, (7), 1.

- Rodríguez, Y. R., & Berrios, A. Q. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257.
- Salguero, J. M., Fernandez-Berrocal, P., Balluerka, N., & Aritzeta, A. (2010). Measuring perceived emotional intelligence in the adolescent population: Psychometric properties of the Trait Meta-Mood Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(9), 1197-1209.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, disclosure, and health*, 125, 154.
- Sánchez Núñez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montañés Rodríguez, J., & Latorre Postigo, J. M. (2008). ¿ Es la inteligencia emocional una cuestión de sexo? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Electronic journal of research in educational Psychology*, 6(2).
- Sánchez, L. P., Sierra, M. D. L. D. V., & Llera, J. B. (2011). La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos. *FAISCA. Revista de altas capacidades*, 15(17), 2-17.
- Solano, A. C., & López, M. D. P. S. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercibida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12(1), 87-92.
- Soliverez, V. C., Sabatini, M. B., Scolni, M., & Goris Walker, G. (2010). Evaluación del bienestar psicológico en adultos mayores y adultos jóvenes de la ciudad de Mar Del Plata.

- Springer, K. W., Pudrovska, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social science research, 40*(1), 392-398.
- Strack, F. E., Argyle, M. E., & Schwarz, N. E. (1991). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Pergamon Press.
- Straniero, C M; Páramo, M d l Á; Torrecilla, N M; Escalante Gómez, E & García, C S. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico, 10*() 7-21.
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 349-364.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona, ()* 129-160.
- Valadez Sierra, M., Á. Borges del Rosal, M., Ruvalcaba Romero, N., Villegas, K., & Lorenzo, M. (2013). Emotional intelligence and its relationship with gender, academic performance and intellectual abilities of undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 11*(2).
- Valadez-Sierra, M. D., Pérez-Sánchez. L. y Beltrán-Llera, J. (2010). La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos. *Faísca, 15* (17), 2-17.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, A. D., Araki, R., & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología, 11*(2), 139-152.
- Zubieta, E. M., & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones, 17*, 277-283.
- Zubieta, E., Muratori, M., & Fernandez, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social, 3*(1), 66-76.

## **Anexos**

### **Consentimiento informado**

El propósito de los siguientes cuestionarios es recolectar información para una tesis de la Licenciatura en Psicología de Universidad Argentina De la Empresa.

Para poder participar usted debe tener entre 18 y 36 años, estar cursando una carrera universitaria y residir en Capital Federal o Gran Buenos Aires, Argentina.

Completar el cuestionario total tomará aproximadamente 10 minutos

Por favor lea detenidamente las consigas. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Muchas gracias por colaborar.

### **Cuestionario sociodemográfico**

- **Edad:**
- **Sexo:** Masculino o femenino
- **Universidad:** Pública o privada
- **¿Trabaja actualmente?:** si o no
- **Lugar de residencia:** Capital Federal o Gran Buenos Aires.

**Cuestionario Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24), Salovey y Mayer (1995)**

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Elija la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

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

1	Presto mucha atención a los sentimientos	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de ánimo	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	1	2	3	4	5

