



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid

Universidad Francisco de Vitoria

Grado en Psicología

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Relación entre Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en adolescentes ecuatorianos.

Trabajo Fin Grado

Presentado por: Anna Carolina Sauleda Andersson

Directora: Elena Bernabéu

Curso 2016-2017

Resumen: En este trabajo se presenta una investigación transversal y ex post facto sobre la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en población adolescente. Además, se estudió mediante un análisis de regresión en qué medida la primera predice la segunda. Los análisis se realizaron según el género. La muestra consistió en 486 alumnos con edades entre 13-16 años (178 mujeres y 308 hombres) de dos colegios privados en la ciudad de Cuenca, Ecuador. Para medir la inteligencia emocional se utilizó la adaptación castellana y la versión abreviada del *Trait Meta Mood Scale* (TMMS-24; Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004) y para estudiar el bienestar psicológico se recurrió a la *Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes* (BIEPS-J; Casullo, 2002). Los resultados obtenidos muestran mayores niveles de las dos variables estudiadas en los hombres frente a las mujeres. Además se obtuvieron altas correlaciones entre las variables en ambos géneros. Por último, el análisis de regresión evidenció que la inteligencia emocional tuvo una capacidad predictiva leve sobre el bienestar, tanto en hombres y mujeres.

Palabras clave: Bienestar psicológico, Inteligencia emocional, Adolescencia.

Abstract: This study presents a transversal and ex-post-facto research on the relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing in adolescents. In addition, it was studied in what extent the first predicts the second through a regression analysis. All the analysis were studied in each gender. The sample consisted of 486 students aged 13-16 (178 women and 308 men) of two private schools in the city of Cuenca, Ecuador. In order to measure emotional intelligence, the Spanish adaptation and the abbreviated version of the *Trait Meta Mood Scale* (TMMS-24; Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004) was used, and psychological wellbeing was studied through the *Psychological Well-Being scale for Adolescents* (BIEPS-J, Casullo, 2002). The results show higher levels in men compared to women, in the two studied variables. In addition, high correlations were

observed between the variables in both genders. Finally, regression analysis showed that emotional intelligence had a predictive capacity on psychological wellbeing in both men and women.

Key words: Psychological wellbeing, Emotional intelligence, Adolescence.

Índice:

1. Introducción	6
1.1. Planteamiento del problema	6
2. Objetivos	8
2.1. General.....	8
2.2. Específicos	8
3. Marco teórico	9
3.1. Inteligencia emocional.....	9
3.1.1. Definición	9
3.1.2. El modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1997).....	10
3.2. Bienestar psicológico.....	12
3.2.1. Definición	12
3.2.2. Dimensiones.....	13
3.3. Estudios empíricos sobre inteligencia emocional y bienestar psicológico.....	15
3.3.1. Diferencias de género en inteligencia emocional y bienestar psicológico	18
3.3.2. Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico.....	19
4. Metodología	21
4.1. Hipótesis	21
4.1.1. Primera hipótesis.....	21
4.1.2. Segunda hipótesis	21
4.1.3. Tercera hipótesis	22

4.2. Participantes.....	22
4.3. Variables e instrumentos de medida.....	23
4.4. Procedimiento.....	24
4.5. Análisis de datos.....	25
5. Resultados.....	26
6. Discusión y prospectiva.....	32
7. Limitaciones del estudio.....	38
8. Conclusiones.....	40
9. Bibliografía.....	42
10. Apéndice.....	53

1. Introducción

1.1. Planteamiento del problema

La adolescencia es una etapa de la vida en la cual ocurren marcados cambios biológicos, psicológicos y sociales y, en general, se experimenta una transformación compleja en la forma de ver el mundo y a los demás. Es una transición que conlleva oportunidades, pero también hay que combatir múltiples estados de inseguridad, crisis y desafíos. Según Aliño, López y Navarro (2006), en la adolescencia media (entre 14-16 años) los sentimientos experimentan su mayor intensidad. Por tanto, es fundamental dedicar el tiempo y la atención suficiente a este grupo de edad, para fomentar una adaptación y un desarrollo sano hacia la edad adulta.

En este periodo, la opinión de los amigos forma una parte central en la vida del adolescente que, simultáneamente, está en pleno desarrollo de la identidad del yo. Se produce una lucha continua, entre los comportamientos, actitudes y costumbres de uno mismo y los de la opinión externa, generada por el deseo de recibir la aceptación por parte del grupo de iguales. El bienestar psicológico puede verse afectado por múltiples presiones sociales con las que tienen que combatir diariamente los adolescentes y las posibles fricciones que pueden surgir entre el individuo y sus vínculos sociales y familiares.

Según las estadísticas del Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional (CNII) de Ecuador sobre las condiciones de los adolescentes (2014), como consecuencia de la falta de bienestar psicológico pueden producirse conductas de suicidio, abuso de sustancias, agresión y delincuencia que son sorprendentemente frecuentes en el país.

Primero y principal, vale la pena destacar que se trata de un país mayoritariamente joven: el 50% de la población tiene menos de 25 años de edad (CNII) (2014), por lo que la

atención a este grupo de edad es primordial. Asimismo, en Azuay (la provincia en donde se ubica la ciudad de Cuenca, el lugar en el que se realiza el estudio empírico descrito posteriormente), el porcentaje de población que vive bajo condiciones de pobreza es el 34%.

Además los datos de CNII (2014) informan que: cuatro de cada diez adolescentes consumen frecuentemente alcohol entre los 15 y 17 años, en los hogares un 44% de los niños de 5 a 17 años están expuestos a situaciones violentas (golpes, insultos, encierro), de los cuales un 42% se debe a negligencia en los cuidados por parte de los padres, un 25% sufre maltrato psicológico, un 18% maltrato físico y un 7% abuso sexual. Asimismo, en la Provincia de Azuay, un 9% de los jóvenes entre 12 y 17 años no viven con sus padres biológicos (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2012).

Esta situación en el país puede afectar gravemente el bienestar psicológico de la población adolescente. En un estudio de Riviera y Sánchez (2014), realizado en un colegio mixto en Cuenca, el 50% de los adolescentes entre 14-16 años presentaban disfuncionalidad familiar y el 43,5% de la misma edad mostraban tendencias depresivas. Además, un alto porcentaje de la mortalidad adolescente se debe a la violencia: el suicidio y el homicidio. En el caso de las adolescentes mujeres de 12 a 17 años, el suicidio es la primera causa de muerte (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2011).

Todos estos datos demuestran unas condiciones alarmantes en las que viven los adolescentes en Ecuador. Estas circunstancias afectan indudablemente a la capacidad de adaptación de los jóvenes y a su bienestar psicológico. El hecho de que los adolescentes están atravesando por un periodo turbulento en su vida simultáneamente, los hace especialmente vulnerables en estas condiciones. Es importante profundizar en los aspectos influyentes sobre el bienestar psicológico de ellos, para establecer las medidas preventivas, necesarias para desarrollar capacidades para un afrontamiento adecuado ante las situaciones críticas del país.

Según la literatura científica revisada, la inteligencia emocional juega un rol importante en el bienestar psicológico de las personas. Un mayor nivel de inteligencia emocional (IE) en la adolescencia se relaciona directamente con mejores niveles de bienestar psicológico (Fierro & Fierro-Hernández, 2005; Martín, Harillo & Mora, 2008). Estos hallazgos sugieren que la IE puede ser un indicador importante a tener en cuenta a la hora de mejorar la calidad de vida personal de los jóvenes.

La finalidad del estudio empírico presentado a continuación, es valorar los niveles de IE y de bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos, comprobar las diferencias de dichas variables en función del género y profundizar en la relación entre la IE y el bienestar psicológico.

2. Objetivos:

2.1. General: Profundizar en la relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en adolescentes ecuatorianos.

2.2. Específicos:

1. Valorar el nivel de inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos, procedentes de dos unidades educativas en la ciudad de Cuenca.
2. Estimar posibles diferencias en las variables estudiadas en función del género.
3. Realizar un estudio de correlación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico, teniendo en cuenta el género.
4. Analizar la capacidad predictiva de la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico de los adolescentes, en cada género.

3. Marco teórico

3.1. Inteligencia Emocional

3.1.1. Definición

El concepto de IE fue propuesto originalmente por Peter Salovey y John Mayer en el año 1990. Media década después, Daniel Goleman consiguió una gran difusión del concepto – hasta aquel momento poco conocido – después del lanzamiento de su libro *Emotional Intelligence* (1995). En los últimos años el interés por la IE dentro del ámbito escolar y organizacional ha crecido notablemente y el conocimiento empírico sobre el tema ha obtenido un avance significativo. Se ha logrado evidenciar la importancia que tiene la IE sobre la conducta de las personas, incluyendo en ésta, la calidad de las relaciones interpersonales (Schutte et al., 2001), la estabilidad emocional (Bermúdez, Teva & Sánchez, 2003), los estilos de afrontamiento (Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002), el éxito académico (Pérez & Castejón, 2006), entre otros.

Se define la IE como la capacidad para reconocer las propias emociones y las de los demás y, a su vez, poder manejarlas apropiadamente, tanto en sí mismo como en las relaciones interpersonales (Goleman, 2008).

El hecho de reconocer, expresar y manejar las propias emociones de manera adecuada, ayuda a que los demás puedan comprender mejor los comportamientos y pensamientos de uno mismo. Esto evita malinterpretaciones en la comunicación y, por lo tanto, la hace más clara y productiva. Como consecuencia, se proporciona una interacción interpersonal adecuada y se beneficia la convivencia en sociedad.

Los autores que analizan el concepto de la IE, distinguen entre los modelos *mixtos* y los modelos de *habilidad*. Los modelos *mixtos* incluyen, dentro de la definición de la IE, los rasgos estables de la personalidad, las habilidades cognitivas, las competencias socio-emocionales y los aspectos motivacionales (Bar-On, 2000; Goleman, 1995). Los modelos de *habilidad* tienen un enfoque más delimitado y están desarrollados por autores como Mayer y Salovey (1997). Estos últimos se centran en la idea de que, a través de mejorar las habilidades mentales, se podrá utilizar la información proporcionada por las emociones, para optimizar el procesamiento cognitivo (Fernández-Berrocal & Aranda, 2008). A continuación, se explicará el modelo de habilidad de Salovey y Mayer, ya que este modelo se tomará como referencia en el estudio empírico.

3.1.2. El Modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1997)

Mayer y Salovey (1997) indican que para poder entender el concepto de IE, hay que tener en consideración los dos componentes del término: inteligencia y emoción. El término *inteligencia* se utiliza para caracterizar el nivel de funcionamiento de la esfera cognitiva – la memoria, el razonamiento y el razonamiento abstracto –, mientras la *emoción* pertenece a la parte afectiva del funcionamiento mental. Los autores hacen hincapié en la necesidad de relacionar de alguna manera la inteligencia con las emociones, dentro de la definición de inteligencia emocional.

Estos autores puntualizan que, aunque los dos términos están relacionados de muchas maneras, las emociones no necesariamente hacen que sea más inteligente una persona, sino que influyen en su modo de pensar y juzgar, y viceversa. Por ejemplo, personas que se sienten bien, perciben la realidad de forma más positiva, rinden mejor en sus tareas y piensan que son más sanos que otros, mientras personas que se sienten mal, muestran el perfil opuesto

(Clynes, 1977). Mayer y Salovey definen, por lo tanto, la IE de la siguiente manera: “the ability to perceive emotions, to access and generate emotions so as to assist thought, to understand emotions and emotional knowledge, and to reflectively regulate emotions so as to promote emotional and intellectual growth”. (Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

Salovey y Mayer (1997) proponen cuatro habilidades emocionales dentro del modelo. Señalan que estas habilidades son fundamentales para asegurar un alto nivel de inteligencia emocional del individuo, que consiguientemente facilitará una adaptación adecuada al ambiente que le rodea. Según se describe en Berrocal y Pacheco (2005), el contenido de estas dimensiones es el siguiente:

La percepción emocional: Es la habilidad para reconocer e identificar las propias emociones y las de los demás, incluyendo tanto las expresiones fisiológicas y corporales (no verbales) como las expresiones verbales de las personas. Además es la capacidad para identificar las discrepancias entre el lenguaje verbalizado y el lenguaje corporal y encontrar el verdadero significado de la emoción expresada. Por ejemplo, identificar correctamente la emoción de una persona que expresa verbalmente que no le pasa nada, pero que su expresión facial y movimientos corporales dicen lo contrario. A partir del hecho de percibir correctamente las emociones se puede interactuar en la situación de manera adecuada.

La asimilación emocional: Esta habilidad implica tener en cuenta los estados emocionales propios a la hora de razonar o de solucionar problemas. Está basado en la influencia que tienen los estados anímicos sobre nuestra forma de procesar la información, como por ejemplo las actitudes y la manera en que se toman decisiones. Un alto nivel de asimilación emocional también ayuda a optimizar la selectividad de los procesos cognitivos básicos, es decir, ayuda al pensamiento a atender a lo que realmente es importante en un momento dado.

La comprensión emocional: Es la habilidad para analizar, descomponer, etiquetar y categorizar las emociones. Asimismo, implica comprender los desencadenantes de las emociones que aparecen y las futuras consecuencias de las mismas. Además, se trata de reconocer las transiciones de un estado anímico a otro y de comprender las emociones complejas y/o sentimientos opuestos que aparecen simultáneamente (por ejemplo, amor y odio).

La regulación emocional: Esta habilidad es la más compleja de la inteligencia emocional. Se trata de una habilidad de reflexión sobre las señales emocionales (positivos y negativos) y la extracción de la información significativa de las mismas. Además, implica modular las emociones negativas y potenciar las positivas, tanto de manera intrapersonal como interpersonal. Es decir, cuando uno se encuentra en una situación conflictiva, se pone a prueba la habilidad para regular las acciones de uno mismo y de los demás (tanto de manera cognitiva, emocional y comportamental) para lograr una resolución prudente del problema.

3.2. Bienestar psicológico

3.2.1. Definición

El interés científico por el bienestar subjetivo surge a finales del siglo XX, con filósofos cuestionándose acerca de la “vida buena” y la “vida virtuosa”. El término científico de “bienestar psicológico” se introduce por primera vez en 1969 por Norman Bradburn (Rangel & Alonso, 2010).

El estudio sobre el bienestar psicológico siempre ha sido, y sigue siendo, un tema tan complejo de la vida humana que hasta el día de hoy, los científicos sociales no logran llegar a un consenso. Según Casullo y Solano (2000), las teorías clásicas del bienestar psicológico

tienen una conceptualización unidimensional del término. Un alto nivel del constructo, según esta concepción, es identificado como emociones positivas y la ausencia de emociones negativas, es decir, un sinónimo de felicidad. Entonces, el bienestar representa el nivel de calidad de vida, a través de identificación de afectos positivos en la persona, durante la mayor parte del tiempo.

Los mismos autores citan a Schmutte y Ryff (1997) que plantean incertidumbres sobre la unidimensionalidad del constructo y presentan la perspectiva multidimensional del mismo. Mencionan que el estudio sobre el bienestar psicológico debe contemplar la auto-aceptación de sí mismo, el sentido o propósito de la vida, el sentido del crecimiento personal y los vínculos interpersonales que tiene la gente. Con esto, concluyen que el constructo es mucho más amplio que meramente la permanencia de estados emocionales positivos a lo largo del tiempo.

Ryff (1989) desarrolló el “Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico”. Esta perspectiva examina tanto los factores emocionales como cognitivos y está basada en tres teorías: el desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Asimismo tiene en cuenta la edad, el género y la cultura como importantes factores que influyen en el bienestar. Se explicarán las dimensiones del bienestar psicológico según este modelo ya que el instrumento de medida utilizado en el presente trabajo empírico está basado en el mismo.

3.2.2. Dimensiones

En el año 1995, Ryff y Keyes plantearon seis dimensiones del bienestar psicológico: auto-aceptación, interrelaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Casullo & Solano, 2000).

La primera dimensión, *la auto-aceptación*, se refiere a la capacidad de aceptarse a uno mismo a pesar de sus propias limitaciones. No es el hecho de negar los aspectos negativos y adorar a los positivos de la propia persona, sino que se debe estar conciente de todos ellos y calificarse en base a los mismos. Por lo tanto, se trata de actuar conforme a sus auténticas características como persona y no exigir la perfección en todos los aspectos de la vida personal, lo cual es prácticamente imposible. Las personas que tienen bajos niveles de auto-aceptación, están insatisfechas consigo misma, perciben su futuro con desilusión y desean ser diferentes a como realmente son. La auto-aceptación es uno de los pilares de la autoestima.

La segunda dimensión, *interrelaciones positivas*, refleja el hecho de construir amistades y relaciones positivas con otras personas, basándose en el compromiso y el amor. Personas que tienen capacidades para establecer amistades de calidad, disfrutan de la confianza, la sinceridad, el respeto y el cuidado mutuo. Es el hecho de querer lo mejor para la persona amada, alegrarse por los logros de ella y tener un apego cercano y saludable hacia otra persona. Los individuos que presentan bajos niveles en esta capacidad, tienen problemas para establecer vínculos cercanos con otros, se manifiestan distantes, no están dispuestos a comprometerse con los demás y sienten frustración y aislamiento en sus relaciones.

La tercera dimensión, *la autonomía o la autodeterminación*, implica la capacidad de actuar de manera independiente, utilizando su propio juicio y no dejarse influir por las presiones sociales. Personas con puntuaciones altas en autonomía o autodeterminación tienen la capacidad de controlar y afrontar diversas situaciones diarias, tomar medidas autónomas frente a ellas y actuar conforme a las propias decisiones. Sin embargo, los individuos que presentan bajos niveles en esta dimensión, actúan conforme a las opiniones de los demás, no tienen control sobre sus decisiones, se sienten preocupados por ellas y no confían en sus propios juicios y convicciones.

La cuarta dimensión, *el dominio del entorno*, se entiende por la capacidad de influir en el ambiente que le rodea y de aprovecharla, para poder satisfacer de manera adecuada y respetuosa, los propios deseos y necesidades. Personas con bajos niveles en esta dimensión, no aprovechan las oportunidades disponibles y sienten que no pueden controlar en absoluto el ambiente, por lo que se perciben incapaces de manejarlo y modificarlo.

La quinta dimensión, *el propósito en la vida*, se demuestra a través de las metas y los objetivos que se propone la persona y el significado y sentido que da a su propia vida, tanto del pasado como en el futuro. Personas que puntúan alto en esta dimensión, suelen actuar conforme a sus sueños y deseos y trabajan hacia los objetivos que tienen sentido para su vida personal, mientras los individuos que sienten carencias de propósitos en la vida, presentan desilusión frente al futuro, por lo que no se proponen metas que dirigen hacia una vida con sentido para ellos.

La sexta, y última dimensión, es *el crecimiento personal*. Se manifiesta cuando la persona es capaz de aprovechar las estrategias disponibles para fortalecer y optimizar su potencial como persona. Personas que puntúan alto en esta dimensión perciben que están en constante crecimiento personal, son capaces de sacar lo mejor de ellos en cada momento y están abiertas hacia nuevos retos y experiencias con el objetivo de desarrollar sus habilidades y talentos. Personas con bajos niveles de crecimiento personal no consideran que están avanzando y desarrollando sus potenciales, sino que se sienten atascados, desmotivados e insatisfechos con su propia vida (Páramo, Straneiro, García, Torrecilla & Escalante, 2012).

3.3. Estudios empíricos sobre inteligencia emocional y bienestar psicológico.

En los últimos años, la IE ha tomado una posición importante dentro de la investigación psicológica y ha sido objeto en numerosos estudios. La mayoría de los estudios

revisados se centran en el ámbito educativo y organizacional y, en cuanto a los adolescentes o jóvenes adultos, normalmente las investigaciones intentan confirmar la relación entre la IE y el rendimiento académico. A pesar del creciente interés por el estudio de la IE, no hay muchas investigaciones centradas en la relación entre esta variable y factores fuera del ámbito académico y organizacional.

Por otro lado, las investigaciones se han realizado principalmente en población adulta y hay escasos estudios sobre la influencia que tiene la IE sobre la vida de los adolescentes. El hecho de conocer el nivel de la atención, comprensión y regulación emocional en edades más tempranas es importante por varias razones: permite indagar en cómo las habilidades de IE evolucionan a lo largo del ciclo vital, ayuda a comprender el nivel de ajuste psicosocial de los jóvenes y, finalmente, estos datos pueden aportar importantes fundamentos para establecer intervenciones y/o prevenciones eficaces para mejorar el desarrollo psicosocial de ellos y disminuir las probabilidades de sufrir problemas emocionales y sociales (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo & Palomera, 2011). Además, existe la necesidad de distinguir entre las investigaciones que utilizan como muestra los estudiantes universitarios, de aquellos que se centran en la educación secundaria. Como plantea Mestre y Guil (2006), (citado por Garrido & Talavera, 2008, p. 407):

“las muestras heterogéneas como el alumnado de secundaria, nos permiten acceder a un mayor abanico de sujetos con diferente nivel de desarrollo de las habilidades implícitas en la IE, ya que la elección de muestras universitarias no nos permite ver los efectos de un mal desarrollo de la IE, puesto que los participantes han ido superando diversos filtros escolares y de éxito para poder llegar a los niveles educativos, proceso al que la IE probablemente construye”.

Por ejemplo, los mismos autores y su equipo de investigación (Mestre, Guil, Lopes, Salovey & Gil-Olarte, 2006), marcan la diferencia en los resultados obtenidos de un estudio con muestra heterogénea – de la secundaria – que favoreció los niveles de IE en mujeres frente a los hombres, mientras en los estudios que utilizan las muestras homogéneas – de los estudiantes universitarios – esta diferencia no resulta tan obvia. Por lo tanto, hay una necesidad de focalizar la investigación de la IE a los estudiantes de la secundaria para obtener un conocimiento más profundo sobre este grupo de edad.

En cuanto a la investigación sobre el constructo de bienestar psicológico, según Casas, Coenders, Cummins, González, Figuer y Malo, (2008), en los últimos años se ha introducido la etapa infantil y adolescente en el campo de investigación del bienestar psicológico, sin embargo, comparando con los estudios realizados con adultos, esta área de estudio se encuentra todavía en sus comienzos. Conjuntamente, la mayoría de los estudios que abarcan estas edades, están enfocados a la relación entre el bienestar y los problemas de salud (Barra-Almagia, 2009).

Desde hace décadas, los autores sociales comenzaron a investigar sobre el tema de bienestar psicológico y sus relaciones con otros factores como espiritualidad (Blaine & Crocker, 1995; Ventis, 1995; Rodríguez-Fernández, 2011), modos de afrontamiento (Figuroa, Contini, Lacunza, Levín & Estévez, 2005; González, Montoya, Casullo & Bernabeu, 2002; Salotti, 2006) y asertividad y rendimiento académico (Velásquez et al., 2008).

Otras líneas de investigación se han centrado en la relación entre bienestar psicológico, adaptación social y factores de personalidad. En el informe presentado por Fierro (2006) se presenta un resumen de los 14 estudios sobre bienestar personal y adaptación social en relación con otros factores de personalidad, realizados por el mismo autor y con el grupo de investigación “Eudemon”. Los estudios fueron realizados a lo largo de la última década

hasta la fecha de la publicación del informe. En general, los estudios demuestran una clara correlación positiva (por encima de .60) entre bienestar psicológico y adaptación social, asimismo señala una relación negativa con la depresión, la ansiedad y el neuroticismo.

Curiosamente, de estos 14 estudios, solamente dos de ellos, se han realizado en población adolescente. El resto se refieren a estudiantes universitarios y adultos (Fierro-Hernández, 2002; Fierro & Fierro-Hernández, 2005). Esto es un ejemplo claro que demuestra las tendencias que hay para utilizar este grupo de edad en los estudios científicos, probablemente por ser el segmento de la sociedad más accesible. Por lo tanto, existe una necesidad de exploración científica dentro de este campo, ya que el bienestar en los años infantiles y adolescentes es fundamental para el desarrollo seguro y sano de la persona.

3.3.1. Diferencias de género en inteligencia emocional y bienestar psicológico

Muchas de las investigaciones sobre la IE se han centrado en estudiar las diferencias existentes en función del género. Sin embargo, la mayoría de los trabajos realizados han encontrado resultados contradictorios (Brackett & Salovey, 2006), por lo que es necesario profundizar en esta área de investigación de la IE (Petrides, Furnham & Martin, 2004; Salovey, 2006). Generalmente se han concluido que las mujeres tienen mayores competencias de IE (Joseph & Newman, 2010), especialmente en estudios basados en modelos que analizan la IE como un conjunto de habilidades cognitivas (Mayer, Salovey & Caruso, 2000). En estos casos, las mujeres muestran puntuaciones mayores en la atención, la comprensión y la regulación de las emociones (Mayer et al., 2000; Salovey & Mayer, 1990; Salovey, 2006). Sin embargo, desde modelos mixtos, centrados en las competencias socio-emocionales, no se ha encontrado diferencias tan claras, aunque en algunas de las sub-dimensiones se pueden

mostrar tendencias de mayores puntuaciones en atención y expresión emocional en mujeres, mientras los hombres tienden a favorecer en la subescala de regulación (Bar-On, 2006).

Los estudios hallados sobre el bienestar psicológico muestran también resultados contradictorios en las puntuaciones según el género. Algunos estudios indican que el bienestar psicológico general es parecido entre hombres y mujeres, aunque al estudiar las subescalas, los hombres destacan de manera significativa en la aceptación de sí mismos, mientras las mujeres muestran mayores puntuaciones en establecimiento de vínculos y de control de la situación (Barrón, Castilla, Casullo & Verdú, 2002). Parecidos resultados se han encontrado en el estudio de Veliz-Burgos y Urquijo (2012), pero descubrieron únicamente diferencias significativas entre la subescala autonomía (destacaron los hombres) y en control de la situación (a favor de las mujeres). Según Casullo y Castro (2000), no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres en la percepción subjetiva del bienestar psicológico. Esta conclusión también comparte Zubietta, Muratori y Fernández (2012).

3.3.2. Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico

En los últimos años, se han realizado una importante cantidad de estudios para estimar el papel de la IE sobre el bienestar psicológico. La mayoría de dichos estudios han seguido el modelo de Salovey y Mayer (Pacheco & Fernández-Berrocal, 2004).

Se ha encontrado una relación positiva entre inteligencia emocional y el bienestar psicológico en adultos (Bermúdez et al., 2003; Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Ramos & Extremera, 2001; Jiménez & López-Zafra, 2008; Bracket & Mayer, 2003) y en adolescentes (Fierro & Fierro-Hernández, 2005; Martín et al., 2008). Fierro y Fierro-Hernández (2005) encontraron correlaciones positivas entre las escalas de Claridad y Reparación emocional y la Escala Eudemon de Bienestar Personal (EBP) (Fierro, 2006), pero una relación negativa entre la escala de atención emocional y bienestar.

Los estudios expuestos anteriormente demuestran la relación entre la IE con el bienestar, cuando este último es entendido como un constructo compuesto. La literatura además analiza las dimensiones de la variable por separado, comprobando influencias de altas puntuaciones de IE con mayores niveles de autoestima (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner & Salovey, 2006) y menos síntomas depresivos (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello & Extremera, 2006). Con respecto a las otras subescalas de bienestar psicológico se han encontrado relaciones entre IE y sentido de la vida (Carmona & Rodríguez-Fernández, 2010), dominio del entorno y autonomía (Medina, 2014), y crecimiento psicológico junto con motivación al logro (Padrón & Sánchez, 2010).

Todos estos hallazgos evidencian como la percepción, la comprensión y el manejo de emociones pueden afectar al desarrollo psicosocial de las personas. Demuestran como individuos con altos niveles de IE presentan mayor bienestar psicológico y mayores facilidades a la hora de construir interrelaciones de calidad en su vida familiar y social, que personas con inferiores niveles en habilidades emocionales.

La finalidad del estudio empírico que se presenta a continuación, es valorar los niveles de IE y de bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos, comprobar las diferencias de dichas variables en función de género y profundizar en la relación entre la IE y el bienestar psicológico.

4. Metodología

4.1. Hipótesis

4.1.1. Primera hipótesis:

- Hipótesis de investigación: El nivel de inteligencia emocional y bienestar psicológico varía según el género.
- Hipótesis estadística:
 - H_0 o hipótesis nula: No existen diferencias significativas en el nivel de IE y bienestar psicológico según el género.
 - H_1 o hipótesis alternativa: Existen diferencias significativas en el nivel de IE y bienestar psicológico según el género.

4.1.2. Segunda hipótesis:

- Hipótesis de investigación: Existe una relación entre la IE y el bienestar psicológico en ambos géneros.
- Hipótesis estadística:
 - H_0 o hipótesis nula: No existen correlaciones significativas entre y la IE y el bienestar psicológico en ambos géneros.
 - H_1 o hipótesis alternativa: Existen correlaciones significativas entre la IE y el bienestar psicológico en ambos géneros.

4.1.3. Tercera hipótesis

- Hipótesis de investigación: La IE tiene una capacidad predictiva sobre el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes en ambos géneros.
- Hipótesis estadística:
 - H_0 o hipótesis nula: No existe una predicción significativa de la IE sobre el nivel de bienestar psicológico en ninguno de los géneros.
 - H_1 o hipótesis alternativa: Existe una predicción significativa de la IE sobre el nivel de bienestar psicológico en ambos géneros.

4.2. Participantes

En la investigación han participado adolescentes procedentes de dos colegios privados de la ciudad de Cuenca, Ecuador. En uno de ellos estudian exclusivamente varones y en el otro estudian únicamente mujeres. En la tabla 1 se puede observar las propiedades estadísticas demográficas de los participantes en el estudio. La misma indica que el tamaño total de la muestra ha sido de 486 estudiantes de los cuales 178 son mujeres (37%) y 308 son hombres (63%). Aunque los participantes tienen entre 13 y 16 años, la mayor parte (91.5%) de los estudiantes se sitúan entre 14 y 15 años, siendo la edad media de 14.3 (DT= .63). Los participantes proceden de dos cursos diferentes en ambos colegios: el décimo grado (el último año de educación básica) con edades comprendidas entre 13 y 14 años (54% de la muestra); y el primer año de bachillerato, con edades comprendidas entre 15 y 16 años (46% de la muestra).

Tabla 1.*Propiedades estadísticas demográficas de la muestra según el género*

N (%)	Mujeres		Hombres		Total	
	n	%	n	%	n	%
	178	(37)	308	(63)	486	(100)
Edad (años)						
13	21	11.8	16	5.2	37	7.6
14	87	48.9	159	51.6	246	50.6
15	70	39.3	129	41.9	199	40.9
16	0	0.0	4	1.3	4	0.8
Curso						
10º Básica	103	57.9	161	52.3	264	54.3
1º Bach.	75	42.1	147	47.7	222	45.7

4.3. Variables e instrumentos de medida

Para realizar este estudio se han considerado las siguientes variables: la IE, el bienestar psicológico y el género. Para evaluar estas variables se han utilizado las siguientes herramientas:

Inteligencia emocional: Para medir la IE se utilizó la adaptación castellana y la versión abreviada del *Trait Meta Mood Scale* (TMMS-24; Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004; versión original de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995). El cuestionario estudia el nivel de IE desde el modelo de habilidad, anteriormente explicado en el apartado de metodología en el punto 3.1.2. Está compuesto por 24 ítems y se divide en tres dimensiones: *Atención:* “ Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada”, *Claridad:* “ Comprendo bien mis estados emocionales” y *Reparación:* “Soy capaz de regular

los estados emocionales correctamente” (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004). A cada dimensión corresponden 8 preguntas de una escala tipo Likert, de cinco opciones de respuesta (1=Nada de acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo). Cuanto más alto es el resultado, cuanto más IE tiene (excepto en puntuaciones extremadamente altas en la escala de *Atención*). El cuestionario cuenta con un alfa de Cronbach que oscila entre .86 y .90 (Pacheco, Berrocal, Navas & Bozal, 2004).

Bienestar psicológico: La medición de esta variable se realizó a través de la *Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J)* (Casullo, 2002). Está basada en el modelo multidisciplinar de Ryff (1989) y consta de 13 ítems y tres alternativas de respuesta (“De acuerdo”, “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” y “En desacuerdo”). La escala cuenta con 4 dimensiones: *Control*: “Sensación de control y de autocompetencia”, *Vínculos psicosociales*: “calidez, confianza en los demás, tener buenos vínculos interpersonales, capacidad de empatía”, *Proyectos*: “Tener metas y proyectos en la vida, considerar que la vida tiene significado”, *Aceptación de Sí*: “Aceptación de múltiples aspectos de si mismo incluyendo los buenos y los malos”. Una mayor puntuación indica un mayor bienestar psicológico en cada dimensión. La escala total cuenta con un alfa de Cronbach de .74 (Casullo y Solano, 2000).

4.4. Procedimiento

Al inicio de cada curso escolar, los padres de todos los estudiantes de los colegios firman un contrato con el Departamento de Consejería Estudiantil, permitiendo a los psicólogos de los colegios la aplicación de todo tipo de test psicológicos que ven convenientes para mejorar el bienestar de los estudiantes. Se firmó un contrato con los rectores de los dos colegios, con el fin de contar con el permiso para utilizar a los estudiantes como muestra del estudio. Tras la coordinación con los profesores, se aplicaron los test a los

alumnos en horario de clase. El tiempo de aplicación del TMMS-24 y del BIEPS-J es de aproximadamente 5-7 minutos cada uno. Antes de contestar a los cuestionarios, se explicaba minuciosamente las instrucciones de los cuestionarios, se aclaraban términos pocos comunes en Ecuador, utilizados en las preguntas y se les ayudaba a diferenciar entre preguntas y palabras parecidas, principalmente encontradas en el test que mide la IE.

En total se aplicaron las pruebas a 521 estudiantes. No obstante, 35 participantes fueron excluidos del estudio, debido a la falta de algún dato demográfico, incumplimiento de una de las dos pruebas o por sospecho de falta de interés y colaboración en el estudio. En estos casos se eliminó al participante del registro de datos, con el objetivo de disminuir variables extrañas y reducir alteraciones en los resultados, aumentando así la validez del estudio.

4.5. Análisis de datos

Para comprobar que los datos obtenidos cumplieran con los requisitos de un estudio de tipo paramétrico y verificar que tendían a la normalidad, se utilizaron las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y de Shapiro-Wilk (véase apéndice A).

Con el objetivo de conocer el comportamiento y la distribución de las variables dentro de la muestra y facilitar la interpretación de los resultados de las pruebas se realizó un análisis descriptivo de los datos obtenidos en las pruebas aplicadas.

A continuación se utilizó la prueba de T-student para muestras independientes, con el fin de evaluar si las diferencias en las puntuaciones obtenidas entre hombres y mujeres en los cuestionarios de IE y bienestar psicológico, son significativas. Anteriormente a la realización de la prueba T-student, se realizó una comprobación del cumplimiento del supuesto de homogeneidad de varianzas, utilizando la prueba de Levene (véase apéndice B).

Se realizó un análisis de correlación de Pearson entre la IE y el bienestar psicológico de los adolescentes. El objetivo fue conocer las posibles relaciones entre las dos variables y sus dimensiones correspondientes, según el género.

Posteriormente, para evaluar la influencia de la IE sobre el bienestar psicológico de los adolescentes, se ejecutó un análisis de regresión lineal múltiple, con el fin de estimar el porcentaje de la varianza de IE (variable predictora) que es capaz de explicar o predecir la varianza de bienestar psicológico (variable criterio). Se realizaron análisis separados para mujeres y hombres, y para la evaluación de la influencia de las dimensiones de IE sobre cada una de las dimensiones de bienestar psicológico. Se utilizaron únicamente las puntuaciones de la variable predictora que resultaron significativas con respecto al bienestar psicológico, en el análisis de correlación de Pearson, realizado anteriormente.

Para todos los análisis estadísticos realizados se utilizó el programa estadístico de SPSS versión 21.

5. Resultados

Para empezar, se realizó un análisis descriptivo con el objetivo de alcanzar una visión panorámica sobre las puntuaciones obtenidas de las pruebas, aplicadas en el grupo de mujeres y de hombres, así como sobre las puntuaciones totales de la muestra. En la tabla 2 se presentan los resultados obtenidos en IE y bienestar psicológico.

Tabla 2.*Análisis descriptivo de los resultados en Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico.*

N (%)	Mujeres		Hombres		Total	
	M	DT	M	DT	M	DT
	178	(37)	308	(63)	486	(100)
BP-T	33.1	3.3	34.5	3.0	34.0	3.2
TM-T	78.7	14.2	82.5	15.3	81.1	15.0

Nota: Cuestionario de BIEPS-J (BP-T = Puntuación Total); Cuestionario TMMS-24 (TM-T = Puntuación Total).

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$ (bilateral).

En las tablas 3 y 4 se puede observar los resultados obtenidos de la prueba T-Student para muestras independientes, según el género. Las evaluaciones de la prueba T se dirigieron para valorar si las diferencias en las puntuaciones medias obtenidas en los dos tests, varían de una manera estadísticamente significativa, según el género. De todas las dimensiones analizadas de ambos tests, solamente “Proyectos” y “Aceptación” (BIEPS-J) no cumplieron con el supuesto de varianzas homogéneas (véase apéndice B).

En la tabla 3, los análisis reflejan que hay una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de bienestar psicológico, según el género: en las dos dimensiones que demuestran diferencias significativas entre las medias obtenidas de la escala de bienestar psicológico (“Aceptación” y “Control”), los hombres favorecen frente a las mujeres. En las dimensiones “Vínculos” y “Proyectos”, aunque hay diferencias entre las medias, éstas no son significativas según los resultados obtenidos.

Tabla 3.

Resultados prueba T-student para muestras independientes de la variable bienestar psicológico según el género

	Mujeres		Hombres		Análisis prueba T para la igualdad de medias		
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>gl</i>	<i>t</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>
BP-C	9.9	1.6	10.3	1.4	484	-3.20	.001**
BP-V	8.3	1.0	8.5	0.9	484	-1.79	.074
BP-P	7.8	1.1	7.7	1.4	435	.28	.776
BP-A	7.1	1.3	8.0	1.1	306	-7.42	.000***
BP-T	33.1	3.3	34.5	3.0	484	-4.92	.000***

Nota: Cuestionario de BIEPS-J (BP-C = Control; BP-V = Vínculos; BP-P = Proyectos; BP-A = Aceptación; BP-T = Puntuación Total). * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$ (bilateral).

En la tabla 4 se puede observar los resultados del análisis de T-student de la variable IE, según el género. El análisis indica los siguientes resultados:

En el TMMS-24, los hombres muestran mayores niveles de inteligencia emocional que las mujeres, en las dos dimensiones que resultan significativas en este análisis (“Claridad” y “Reparación”). La dimensión “Atención” es la única de las dimensiones en las que las mujeres obtienen puntuaciones medias superiores a los hombres, sin embargo, las diferencias entre el género no resultan ser significativas (véase tabla 4).

Tabla 4.*Resultados prueba T-student para muestras independientes de la variable IE según el género*

	Mujeres		Hombres		Análisis prueba T para la igualdad de medias		
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>gl</i>	<i>t</i>	<i>Sig. (bilateral)</i>
TM-A	26.1	6.8	25.7	6.7	484	.60	.55
TM-C	25.1	6.1	27.7	6.5	484	-4.47	.000***
TM-R	27.5	7.0	29.0	6.6	484	-2.28	.023*
TM-T	78.7	14.2	82.5	15.3	484	-2.69	.008**

Nota: Cuestionario de TMMS-24 (TM-A = Atención; TM-C = Claridad; TM-R = Reparación; TM-T = Puntuación Total). **p* < .05; ***p* < .01; ****p* < .001 (bilateral).

A continuación, y con el objetivo de comprobar la relación entre las dos variables estudiadas (IE y bienestar psicológico), se llevó a cabo un estudio correlacional para hombres y mujeres por separado, ya que se detectaron diferencias entre género en distintas dimensiones en la prueba de T-student. En las tablas 5 y 6 se puede observar los resultados del análisis de correlación entre las dimensiones de IE y de bienestar psicológico, en el grupo de mujeres (véase tabla 5) y en el grupo de hombres (véase tabla 6).

Los resultados del análisis indican que, tanto en el caso de mujeres como de hombres, las dimensiones “Claridad” y “Reparación” pertenecientes al cuestionario de IE, correlacionan de manera directa con el bienestar psicológico: en el caso de los hombres, estas correlacionan con todas las dimensiones de bienestar psicológico (véase tabla 6), mientras en el caso de las mujeres, correlacionan con todas, exceptuando la de “Proyectos”, que no demuestra ninguna relación con IE (véase tabla 5). En ambos géneros la dimensión de IE “Atención” no muestra correlación significativa con el bienestar psicológico.

Tabla 5.

Resultados de los análisis de correlación de Pearson entre las dimensiones de IE y de bienestar psicológico en el grupo de mujeres

	TM-A	TM-C	TM-R	BP-C	BP-V	BP-P	BP-A
TM-A	1						
TM-C	.11	1					
TM-R	.16*	.51***	1				
BP-C	.10	.20**	.33***	1			
BP-V	-.05	.27***	.30***	.40***	1		
BP-P	.01	.04	.06	-.02	-.05	1	
BP-A	.00	.31***	.30***	.39***	.43***	.02	1

Nota: Cuestionario de TMMS-24 (TM-A = Atención; TM-C = Claridad; TM-R = Reparación). Cuestionario de BIEPS-J (BP-C = Control; BP-V = Vínculos; BP-P = Proyectos; BP-A = Aceptación). * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$ (bilateral).

Tabla 6.

Resultados de los análisis de correlación de Pearson entre las dimensiones de IE y de bienestar psicológico en el grupo de hombres

	TM-A	TM-C	TM-R	BP-C	BP-V	BP-P	BP-A
TM-A	1						
TM-C	.43***	1					
TM-R	.26***	.50***	1				
BP-C	.10	.21***	.23***	1			
BP-V	-.02	.22***	.24***	.08	1		
BP-P	.02	.28***	.13*	.13*	.16**	1	
BP-A	.04	.24***	.28***	.21***	.40***	.10	1

Nota: Cuestionario de TMMS-24 (TM-A = Atención; TM-C = Claridad; TM-R = Reparación). Cuestionario de BIEPS-J (BP-C = Control; BP-V = Vínculos; BP-P = Proyectos; BP-A = Aceptación). * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$ (bilateral).

A continuación se llevó a cabo un análisis de regresión con las variables que mostraron una relación significativa en el análisis correlacional. El objetivo fue estimar qué dimensiones de IE son capaces de predecir cada una de las de bienestar psicológico en el caso

de mujeres y hombres por separado (en la tabla 7 se observan los resultados de las mujeres y en la tabla 8 los de los hombres).

En el caso de las mujeres (tabla 7), se puede observar que la dimensión de bienestar psicológico que mejor se puede predecir a partir de la IE, es la “Aceptación”. Las dimensiones de IE “Claridad” y “Reparación”, de manera conjunta, son capaces de explicar un 12,5% de la variabilidad de dicha dimensión de bienestar.

No obstante, es la única dimensión de bienestar psicológico en la que se incluye ambas dimensiones de IE en el análisis de regresión, de manera significativa. La subescala de IE “Reparación”, predomina la predicción de las restantes dimensiones de bienestar: tiene una capacidad de predicción de la subescala “Control” de un 10.1% y predice un 8.2% de la subescala “Vínculos”.

Tabla 7.

Resultados de los análisis de regresión múltiple en el grupo de mujeres, usando el bienestar psicológico como criterio y IE como predictor.

Mujeres	BP-C			BP-V			BP-A		
	B	R ² corr.	p	B	R ² corr.	p	B	R ² corr.	p
TM-C	-	-	-	-	-	-	.046	.096	.012
TM-R	.074	.101	.000	.043	.082	.000	.039	.029	.016

Nota: Cuestionario de TMMS (TM-A = Atención; TM-C = Claridad; TM-R = Reparación); Cuestionario de BIEPS-J (BP-C= Control; BP-V = Vínculos; BP-A = Aceptación).

En la tabla 8, se demuestran los resultados del análisis de regresión de los hombres. Indica que en las dimensiones de bienestar psicológico “Control”, “Vínculos” y “Aceptación”, las dos subescalas de IE representadas en el análisis, son capaces de explicar de

manera significativa las varianzas de dichas dimensiones: las subescalas de IE “Claridad” y “Reparación”, en su conjunto, predicen un 5,7% de la varianza de “Control”, un 6,6% de la varianza de “Vínculos” y un 8,5% de la varianza de “Aceptación”.

En la subescala “Proyectos”, únicamente la dimensión de IE “Claridad”, se demuestra significativa para predecir dicha varianza (7,7%).

Tabla 8.

Resultados según el género, de los análisis de regresión múltiple en el grupo de hombres, usando el bienestar psicológico como criterio y IE como predictor.

Hombres	BP-C			BP-V			BP-P			BP-A		
	B	R ² corr. p		B	R ² corr. p		B	R ² corr. p		B	R ² corr. p	
TM-C	.027	.009	.050	.020	.012	.029	.062	.077	.000	.023	.012	.027
TM-R	.034	.048	.011	.024	.054	.008	-	-	-	.033	.073	.001

Nota: Cuestionario de TMMS-24 (TM-A = Atención; TM-C = Claridad; TM-R = Reparación); Cuestionario de BIEPS-J (BP-C= Control; BP-V = Vínculos; BP-P = Proyectos; BP-A = Aceptación).

6. Discusión y prospectiva

El objetivo principal del estudio fue profundizar en la relación entre los tres componentes de la IE (Atención, Claridad y Reparación emocional) y los cuatro componentes del bienestar psicológico (Control, Vínculos, Proyectos y Aceptación) en adolescentes, una población poco estudiada hasta el momento en referencia a estas variables, y estimar en qué medida la primera predice la segunda. Además, se estudiaron las diferencias en esta relación en ambos géneros. Para medir la IE se utilizó la adaptación castellana y la versión abreviada del *Trait Meta Mood Scale* (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 2004) y para estudiar el bienestar psicológico se aplicó la *Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes* (BIEPS-

J; Casullo, 2002). Los resultados obtenidos confirman la relación entre ambas variables y las hipótesis propuestas al inicio del estudio.

El **primer objetivo específico** fue valorar el nivel de inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos, procedentes de dos unidades educativas en la ciudad de Cuenca. Tras realizar los análisis, se observó que en general, los adolescentes estudiados presentaron niveles de bienestar psicológico dentro de la normalidad, comparando con los baremos existentes, basados en estudios realizados en el mismo grupo de edad y en otros países latinoamericanos. Con respecto al instrumento utilizado para estudiar la IE, los baremos disponibles en el manual no proporcionan valores de referencia para las puntuaciones totales, sino únicamente para cada dimensión. En general, las puntuaciones obtenidas en este estudio se encuentran dentro de lo que se valora como “adecuado”, no obstante, todas las dimensiones de IE se encuentran en el límite inferior de este rango/valoración.

El **segundo objetivo específico** fue estimar posibles diferencias de las variables estudiadas en función del género. Con respecto a este objetivo se propuso la hipótesis (1) siguiente: los niveles de bienestar psicológico y de IE varían según el género. Los hombres obtuvieron niveles significativos superiores a las mujeres en las puntuaciones totales del bienestar psicológico y en las dimensiones “Control” y “Aceptación”. La única dimensión en que las mujeres alcanzaron mayores niveles de bienestar que los hombres fue en la dimensión de “Proyectos”, sin embargo, esta diferencia no resultó significativa.

Estos resultados coinciden con un estudio realizado por Barrón et al. (2002), que concluyó que los hombres destacan en “Aceptación”. No obstante, los resultados obtenidos son contrapuestos a los demostrados en otros estudios, que sugieren que las mujeres tienen mayores niveles de control de las situaciones y en establecimientos de vínculos afectivos (Barrón et al., 2002; Veliz-Burgos & Urquijo 2012). Tampoco son coincidentes con

investigaciones que no encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres (Casullo & Castro, 2000; Zubieta et al., 2012).

Estos resultados podrían explicarse por varias razones: diferencias entre la capacidad en hombres y mujeres para enfrentar las condiciones de pobreza en el país, la diferencia entre el nivel socioeconómico entre los dos colegios (en el colegio de hombres se estima un nivel socioeconómico alto, mientras en el colegio de mujeres este es medio-alto). Como ya se ha comentado en la introducción, esto puede influir sobre el bienestar en los adolescentes.

Además, la autoestima puede ser un indicador explicativo del mayor bienestar encontrado en los hombres con respecto a las mujeres. Tarazona (2005) define la autoestima como la confianza en sus propias potencialidades. Según el estudio sobre adolescentes, realizado por el mismo autor, los hombres mostraron mayor autoestima y esta, a su vez, resultó ser un factor justificable del mayor bienestar de ellos respecto a las mujeres (Tarazona, 2005).

Conforme a las diferencias significativas en función del género en la variable IE, los hombres en relación con las mujeres, mostraron mayores niveles en la IE de manera estadísticamente significativa en “Claridad” y “Reparación”. La dimensión “Atención” fue la única de las dimensiones en las que las mujeres obtuvieron puntuaciones medias ligeramente superiores a los hombres, sin embargo, las diferencias en dicha dimensión no resultaron significativas. Estos resultados son contrapuestos a la mayoría de los estudios encontrados que indican que las mujeres tienden a obtener puntuaciones superiores a los hombres en “Atención”, “Claridad” y “Reparación” (Joseph & Newman, 2010; Mayer et al., 2000; Salovey & Mayer, 1990; Salovey, 2006), sin embargo Bar-On (2006), encontró que los hombres favorecieron en la subescala de “Reparación” de emociones, que coincide con los resultados obtenidos.

Como ya se ha explicado anteriormente en el marco teórico, la personalidad y las habilidades de las personas van cambiando a lo largo del ciclo vital (Salguero et al., 2011). Por tanto, las investigaciones que justifican mayores niveles en el constructo en mujeres con respecto a hombres en poblaciones adultas, no tienen por qué generalizarse a los grupos adolescentes (Mestre et al., 2006). Además, cabe mencionar que el instrumento utilizado para medir la IE en este estudio, no está adaptado a la población adolescente, por lo que el test puede conllevar malentendidos y distorsiones a la hora de aplicarlo a dicha muestra. En definitiva, se encontraron diferencias significativas en tres de las dimensiones de bienestar psicológico y en dos dimensiones de IE (en todos los casos favoreciendo a los hombres), y por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

El **tercer objetivo específico** fue realizar un estudio de correlación entre IE y bienestar psicológico, teniendo en cuenta el género. Se propuso la hipótesis (2) de que existe una relación entre la IE y el bienestar psicológico en ambos géneros. Se estudiaron las correlaciones de hombres y mujeres por separado para obtener resultados más específicos, teniendo en cuenta las posibles influencias que pueden tener los factores psicosociales sobre cada género.

Los resultados del análisis de correlación indicaron que, tanto en el caso de mujeres como de hombres, las dimensiones de IE “Claridad” y “Reparación”, tuvieron una relación directa con el bienestar psicológico: en el caso de los hombres, estas dimensiones de IE correlacionaron con todas las dimensiones de bienestar psicológico, mientras en el caso de las mujeres, correlacionaron con todas, exceptuando la de “Proyectos”, que no demostró ninguna relación con IE. En ambos casos la dimensión de IE “Atención” no indicó correlación significativa con el bienestar psicológico.

Estos resultados coinciden con otros autores que han encontrado una correlación positiva entre las escalas de IE “Claridad” y “Reparación” y la salud psicológica (equiparable

a bienestar), mientras la dimensión “Atención” no ha resultado tener esta relación positiva en adolescentes (Fierro & Fierro-Hernández, 2005; Martín et al., 2008) y en adultos (Fernández-Berrocal et al., 2001; Jiménez & López-Zafra, 2008). Resumiendo, existe relación entre IE, bienestar psicológico, tanto en hombres como en mujeres, aunque con diferencias entre género en las dimensiones implicadas en esta relación. Por lo tanto, se puede concluir que se rechaza la hipótesis nula y se mantiene la hipótesis de investigación propuesta.

En el **cuarto objetivo específico** se propuso analizar la capacidad predictiva de la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico de los adolescentes, en cada género. La hipótesis (3) propuesta fue la siguiente: la IE tiene una capacidad predictiva sobre el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes en ambos géneros. Los resultados, en el caso de las mujeres, mostraron que las dimensiones de IE “Claridad” y “Reparación”, fue el modelo que mejor predijo el bienestar psicológico (mediante la dimensión “Aceptación” del bienestar). La subescala de IE “Reparación” predominó en la predicción de las restantes dimensiones del bienestar: tuvo una capacidad de predicción sobre la subescala “Control” y “Vínculos”.

Con respecto a los hombres, las subescalas “Claridad” y “Reparación” fueron capaces de predecir de manera significativa las dimensiones de bienestar psicológico “Control”, “Vínculos” y “Aceptación”, pertenecientes a la variable bienestar psicológico. Solamente la dimensión de IE “Claridad” fue capaz de predecir la dimensión “Proyectos” (bienestar psicológico), mientras “Reparación” no tuvo influencia significativa sobre la misma.

A la luz de estos resultados, la IE no predice de manera primordial el bienestar de los adolescentes estudiados, aunque sí es un factor importante a considerar, ya que todas las variables que influyen a un mejor bienestar de las personas son necesarias estudiar y valorar. Por lo tanto, se puede rechazar la hipótesis nula.

Un aspecto interesante que puede influir en la relación entre IE y bienestar (y no considerado en este estudio), es la capacidad de resiliencia. Este constructo es definido por

Iglesias (2006) como la capacidad de superar acontecimientos adversos y estresantes en la vida y, a pesar de ello, ser capaz de desarrollarse personalmente. Estudios muestran la relación positiva entre altos niveles de IE y estrategias de afrontamiento resilientes ante situaciones estresantes en la vida y, a su vez, este último como predictor considerable de la satisfacción vital en adultos (Veloso-Besio, Cuadra-Peralta, Antezana-Saguez, Avendaño-Robledo & Fuentes-Soto, 2013) y en estudiantes universitarios (Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero & Ardilla-Herrero, 2012; Mikulic, Crespi & Cassullo, 2010). Esto significa que la IE parece tener una relación significativa con las estrategias de afrontamiento resilientes, y estas últimas están íntimamente relacionadas con el bienestar. Por dicho motivo sería interesante estudiar de manera más directa una posible influencia de las estrategias de afrontamiento resilientes sobre la relación entre IE y bienestar psicológico.

Por lo tanto, la IE puede influir de manera indirecta al bienestar psicológico por medios de otros factores psicológicos. Según Casas et al. (2005), hay que tener en cuenta los valores personales como por ejemplo el respeto, la tolerancia y la educación a la hora de estudiar el bienestar psicológico. En esta misma línea sería recomendable que futuras investigaciones tomen como base los resultados encontrados en esta investigación, para profundizar en el bienestar psicológico de los adolescentes y estimar otras variables significativas que influyan en el mismo.

Además, y como plantean Jiménez y López-Zafra (2009), sería necesario realizar más investigaciones sobre la IE en la población adolescente y preadolescente, para contar con una base de resultados comparables entre sí y para poder evaluar la validez de los instrumentos de medida de la IE. Es necesario adecuar estos instrumentos de evaluación a la población adolescente para poder estudiar, con más precisión y validez, los niveles de IE en edades tempranas.

El bienestar psicológico, la comprensión y el manejo de las emociones puede ayudar a los jóvenes a enfrentar de manera apropiada esta compleja etapa de la adolescencia, en la que ocurren marcados cambios biológicos, psicológicos y sociales. Por lo tanto, es fundamental obtener un mayor conocimiento sobre estas variables para prevenir el desarrollo de comportamientos destructivos y poco adaptables. Con esto se procura promover actitudes y conductas favorables para la convivencia en sociedad y para el bienestar personal de los adolescentes.

7. Limitaciones del estudio

El estudio presenta algunas limitaciones a tener en consideración para futuros estudios. Cabe destacar que el número de participantes femeninos y masculinos no era equivalente. La muestra consistió en una mayoría de hombres y esto puede haber sesgado los resultados. Sin embargo, al contar con un número alto de participantes, estos sesgos no resultarían determinantes para la validez del estudio.

Con respecto al modo de aplicación de los cuestionarios, también hay que señalar algunas diferencias que podrían considerarse una limitación. En lo que se refiere al procedimiento, los profesores responsables de las clases normalmente determinaron el modo de aplicación de las pruebas. En las clases de las mujeres, casi siempre se leyó en voz alta las preguntas de los cuestionarios para que contesten. El no poder realizar el cuestionario a su propio ritmo puede haber influido en sus respuestas. Por el contrario, esto no sucedió en el caso de los hombres, ya que ellos mismos leyeron de modo individual los dos cuestionarios y administraron su propio tiempo.

Asimismo, se les aplicó los cuestionarios primero a las mujeres y luego a los hombres. Durante las primeras aplicaciones de las pruebas se fueron detectando factores de mejora en el

procedimiento y con respecto al modo de dar instrucciones iniciales, lo cual favorecieron posteriormente las aplicaciones a los hombres, algo que podría haber aumentado la comprensión de los cuestionarios y la sinceridad de las respuestas.

Con respecto a los instrumentos de evaluación aplicados, cabe destacar que el cuestionario TMMS-24 no cuenta con una adaptación a la población adolescente. La falta de comprensión de los ítems del cuestionario podría haber afectado a los resultados. Estos hechos sugieren que futuras líneas de investigación podrían encaminarse hacia este objetivo (Ferragut & Fierro, 2012). El cuestionario requiere una capacidad de comprensión sobre los temas tratados y demanda una importante dedicación y reflexión a la hora de responder a las preguntas, puesto que al ser casi idénticas, puede ser difícil distinguir entre ellas. Asimismo, carece de ejemplos prácticos, por lo que puede ser difícil imaginarse las situaciones.

En esta misma línea, los cuestionarios, al no ser adaptados a la población ecuatoriana, en algunas situaciones las preguntas y el lenguaje puede no ser comprendidos. Otra limitación con respecto a las pruebas es que no cuentan con preguntas inversas y las opciones de respuesta son siempre iguales, algo que podría haber perjudicado a los resultados. Además, los cuestionarios de autoinforme a veces no son fiables debido a que las personas tienden a responder según lo socialmente esperado, de forma consciente o no consciente (el sesgo de deseabilidad social). Igualmente, para reducir este riesgo se prestó mucha atención al modo de realización de los cuestionarios, para poder detectar cualquier comportamiento no colaborador para el estudio.

8. Conclusiones

- En general, los adolescentes estudiados presentaron niveles dentro de la normalidad de bienestar psicológico y en IE, en comparación con otros estudios realizados en la misma población.
- Se mostraron diferencias estadísticamente significativas de género en el nivel de bienestar psicológico: los hombres obtuvieron niveles ligeramente superiores a las mujeres en la puntuaciones totales del bienestar psicológico, las diferencias en las dimensiones “Control” y “Aceptación” también favorecieron a los hombres y además las tres se demostraron significativas. Las dimensiones “Vínculos” y “Proyectos”, no mostraron diferencias significativas.
- Con respecto a las diferencias significativas en función del género en la variable IE, los hombres mostraron mayores niveles que las mujeres en las dimensiones “Claridad” y “Reparación” y, a su vez, en las puntuaciones totales del constructo. Aunque en la dimensión “Atención” las mujeres obtuvieron niveles ligeramente superiores a los hombres, las diferencias de medias, obtenidas en esta dimensión, no resultaron significativas.
- Los resultados del análisis de correlación indicaron que, tanto en el caso de mujeres como de hombres, las dimensiones de IE “Claridad” y “Reparación”, tuvieron una relación directa con el bienestar psicológico: en el caso de los hombres, estas correlacionaron con todas las dimensiones de bienestar psicológico, mientras en el caso de las mujeres, correlacionaron con todas, exceptuando la de “Proyectos”, que no demostró ninguna relación con IE. En ambos casos la dimensión de IE “Atención” no correlacionó significativamente con el bienestar psicológico.

- En el caso de las mujeres, los resultados del análisis de regresión revelaron que las dimensiones de IE “Claridad” y “Reparación”, mostraron capacidad predictiva sobre el bienestar psicológico. De manera conjunta, fueron capaces de predecir un importante porcentaje de la dimensión “Aceptación” (de la variable bienestar psicológico). La subescala de IE “Reparación”, predominó de manera significativa la predicción de las dimensiones de bienestar (“Control” y “Vínculos”).
- Los resultados del análisis de regresión de los hombres mostraron que las subescalas “Claridad” y “Reparación” fueron capaces de predecir de manera significativa las dimensiones de bienestar psicológico “Control”, “Vínculos” y “Aceptación”, pertenecientes a la variable bienestar psicológico. Solamente la dimensión de IE “Claridad” fue capaz de predecir la dimensión “Proyectos” del bienestar psicológico.

9. Bibliografía

- Aliño, S. M., López, E. J. R. & Navarro, F. R. (2006). Adolescencia: Aspectos generales y atención a la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 22(1).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252006000100009
(acceso el día 15 de diciembre del 2016).
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace*, 363-388. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(1), 13-25. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72709503> (acceso el día 16 de marzo del 2017).
- Barra-Almagia, E. (2009). Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: análisis concurrente y prospectivo. *Universitas Psychologica*, 8(1), 175-182. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n1/v8n1a14.pdf> (acceso el día 27 de diciembre del 2017).
- Barrón, R. G., Castilla, I. M., Casullo, M. M. & Verdú, J. B. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf> (acceso el día 14 de marzo del 2017).
- Bermúdez, M. P., Teva, I. & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32. <http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V2N104 analisis.pdf> (acceso el día 20 de abril del 2017).

- Blaine, B. & Crocker, J. (1995). Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *21*, 1031-1041. doi: 10.1177/01461672952110004
- Brackett, M. A. & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*, 1147-1158. doi: 10.1177/0146167203254596
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N. & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*, 780-795. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.780>
- Brackett, M.A. & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT). *Psicothema*, *18*, 34-41. http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2013/12/pub94_BrackettSalovey2006measuringEI_MSCEITnew.pdf (acceso el 20 de marzo del 2017).
- Carmona, M. M. & Rodríguez-Fernández, M. I. (2010). Sentido de la vida, inteligencia emocional y salud mental en estudiantes universitarios. *Congreso virtual de psiquiatría*, *11*, 1-21. http://www.academia.edu/2442995/SENTIDO_DE_LA_VIDA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_Y_SALUD_MENTAL_EN_ESTUDIANTE_S_UNIVERSITARIOS (acceso el 13 de mayo del 2017).
- Casas, F., Buxarrais, M. R., Figuer, C., González, M., Tey, A., Noguera, E. & Rodríguez, J. M. (2005). Values and their influence on the life satisfaction of adolescents aged 12 to 16: A study of some correlates. *Psychology in Spain*, *9*(1), 21-33. http://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/1721/values_their_influence.pdf?sequence=1 (acceso el 21 de abril del 2017).

- Casas, F., Coenders, G., Cummins, R.A., González, M., Figuer, C. & Malo, S. (2008). Does subjective well-being show a relationship between parents and their children? *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 197-205. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9044-7>
- Casullo, M. M. (2002). *ESCALA-BIEPS-J*. Universidad de Buenos Aires: Argentina.
- Casullo, M. M. & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(1), 35-68.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974> (acceso el día 2 de febrero del 2017).
- Casullo, M. M. & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(1), 37- 46.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974> (acceso el 22 de diciembre del 2016).
- Clynes, M. (1977). *Sentics: The touch of emotions*. Garden City, New York: Doubleday. In Salovey, P. y Sluyter, D. (Eds.). (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, 3-13. (1st ed.). New York: Basic Books.
- Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional. (2014). *La Niñez y Adolescencia en el Ecuador contemporáneo: avances y brechas en el ejercicio de derechos*.
https://www.unicef.org/ecuador/NA_Ecuador_Contemporaneo.pdf. (Extraído el 7 de enero del 2017).
- Fernández-Berrocal, P. & Aranda, D. R. (2008). *La Inteligencia Emocional en la Educación*. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15, 6(2), 421-436. (Versión electrónica). <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/LeerArticulo.php> (acceso el día 10 de enero del 2017).

- Fernández-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. doi: <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández-Berrocal, P. & 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*, 19(3), 63-93. <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf> (acceso el día 20 de marzo del 2017).
- Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Ramos, N. & Extremera, N. (2001). *Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: Un estudio preliminar*. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 4, 8-9. (Versión electrónica). <http://reme.uji.es/articulos/afermp9912112101/texto.html> (acceso el día 24 de enero del 2017).
- Ferragut, M. & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n3/v44n3a08.pdf> (acceso el 24 de enero del 2017).
- Fierro, A. (2006). Bienestar personal, adaptación social y factores de personalidad: Estudios con las Escalas Eudemon. *Clínica y Salud*, 17(3), 297-318. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613871006>. (acceso el día 10 de marzo del 2017).
- Fierro, A. & Fierro-Hernández, C. (2005). Inteligencia emocional, bienestar, adaptación y factores de personalidad en adolescentes. En Giménez, A (Ed.). *Comportamiento y palabra: estudios 2005*. (pp. 18-92). Málaga: Facultad de Psicología.
- Fierro-Hernández, C. (2002). Patrón de rasgos personales y comportamiento escolar en jóvenes. *Revista de Educación*, 329, 373- 392. doi: 10.4438/1988-592X-0034-8082-

RE

- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. <http://www.redalyc.org/pdf/167/16721108.pdf> (acceso el día 5 de mayo del 2017).
- Garrido, M. P. & Talavera, E. R. (2008). *Estado de la investigación en España sobre la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo*. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. 15, 6(2), 400-420. http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_244.pdf (acceso el día 18 de marzo del 2017).
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional* (17. ed.). España: Editorial Kairós, S.A.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabeu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?ID=733> (acceso el 17 de abril del 2017).
- Iglesias, E. B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2011). *Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo*. Quito. <http://anda.inec.gob.ec/anda/index.php/catalog/269>. (Extraído el 13 de marzo del 2017).
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2012). *Encuesta Nacional de Trabajo Infantil*. <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/trabajo-infantil/>. (Extraído el 13 de marzo del 2017).

- Jiménez, M. I. & López-Zafra, E. (2008). El autoconcepto emocional como factor de riesgo emocional en estudiantes universitarios: diferencias de género y edad. *Boletín de Psicología*, 93, 21-39. <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N93-2.pdf> (acceso el 9 de febrero del 2017).
- Jiménez, M. I. & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79. <http://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf> (acceso el día 16 de marzo del 2017).
- Joseph, D. L. & Newman, D.A. (2010). Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54–78. doi: <https://doi.org/10.1037/a0017286>
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J. & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción de la vida. *Behavioural Psychology/ Psicología Conductual*, 20(1), 183-196. http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id_product=520 (acceso el día 15 de mayo del 2017).
- Martín, M. L., Harillo, D. A. & Mora, J. A. (2008). Relaciones entre inteligencia emocional y ajuste psicológico en una muestra de alumnos de enseñanza secundaria. *Ansiedad y Estrés*, 14(1), 31-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2684279> (acceso el 14 de febrero del 2017).
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En Salovey, P. y Sluyter, D (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-13). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2000). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional*

- Intelligence Test (MSCEIT)*. Toronto Ontario, Canada: Multi-Health Systems.
doi: <https://doi.org/10.1037/t05047-000>
- Medina, N. G. (2014). *El rol de la Inteligencia Emocional sobre el Bienestar Psicológico en docentes*. Tesis publicada en Universidad de Jaén: España.
- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P., Salovey, P. & Gil-Olarte, P. (2006). Emotional Intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, *18*, 112-117.
<https://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/8429> (acceso el 20 de febrero del 2017).
- Mikulic, I. M., Crespi, M. C. & Cassullo, G. L. (2010). Técnicas y procesos de evaluación psicológica: Evaluación de la inteligencia emocional, la satisfacción vital y el potencial resiliente en una muestra de estudiantes de psicología. *Anuario de Investigaciones*, *17*, 169-178. <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946052.pdf> (acceso el día 23 de mayo del 2017).
- Pacheco, N. E., Fernández-Berrocal, P. F., Navas, J. M. & Bozal, R. G. (2004). Medidas de evaluación de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *36*(2), 209-228. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80536203> (acceso el día 30 de marzo del 2017).
- Padrón, L. G. A. & Sánchez, G. M. (2010). Efecto de la motivación al logro y la inteligencia emocional en el Crecimiento Psicológico. *Revista Venezolana de Gerencia*, *15*(49), 141-157. <http://200.74.222.178/index.php/rvg/article/view/10562/10550> (acceso el día 13 de mayo del 2017).
- Páramo, M. 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.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-

- 89612012000100001 (acceso el día 7 de abril del 2017).
- Pérez, N. P. & Castejón, J. L. C. (2006). La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 393-400. http://www.alfaguia.org/alfaguia/files/1320858454_847.pdf (acceso el día 29 de marzo del 2017).
- Petrides, K. V., Furnham, A. & Martin, G. N. (2004). Estimates of emotional and psychometric intelligence: Evidence for gender-based stereo-types. *The Journal of Social Psychology*, 144(2), 149-162. doi: <https://doi.org/10.3200/socp.144.2.149-162>
- Rangel, J. V. & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. <http://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf> (acceso el día 11 de marzo del 2017).
- Riviera, M. A. R. & Sánchez, A. N. R. (2014). *Disfuncionalidad familiar y su relación con la depresión en los adolescentes del ciclo diversificado en la Unidad Educativa Herlinda Toral*. Tesis de Licenciatura en enfermería publicada en Universidad de Cuenca: Ecuador.
- Rodríguez-Fernández, M. I. (2011) ¿Es la espiritualidad una fuente de salud mental o de psicopatología? *Revista Psiquiatría*, 15(65), 1-19. <https://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psiquiatriacom/article/viewFile/1346/1228> (acceso el día 27 de abril del 2017).
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. & Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 223-230. http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf55consumo_tabaco_alcohol_en_adolescentes.pdf (acceso el día 27 de marzo del 2017).

- 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), 1069-1081. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
doi: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Salguero, J., Fernández-Berrocal, P., Ruíz-Aranda, D., Castillo, R. & Palomera, R. (2011). Inteligencia Emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: el papel de la percepción emocional. *European Journal of Educational Psychology*, 4(2), 143-152.
<http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/5-salguero2011Percep.pdf> (acceso el día 15 de marzo del 2017).
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Belgrano: Buenos Aires.
- Salovey, P. (2006). Epilogue: The agenda for future research. *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence with individuals and groups*, 267-272. doi: <https://doi.org/10.4324/9780203763896>
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi: <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- 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 & health*, 125-154.
doi: <https://doi.org/10.1037/10182-006>

- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. & Epel, E. P. (2002). Perceived Emotional Intelligence Stress Reactivity, and Symptoms Reports: Further Explorations Using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health, 17*(5), 611-627.
doi: <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Schmutte, P. & Ryff, C. (1997). Personality and well being: Re-examining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(3), 549-559.
doi: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.3.549>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. & Wendorf. (2001). Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. *The Journal of Social Psychology, 141*(4), 523-536. doi:
<https://doi.org/10.1080/00224540109600569>
- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista de Investigación en Psicología, 8*(2), 57-65.
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4048/3224>
(acceso el día 26 de mayo del 2017).
- Velásquez, C. C., Montgomery, U. W., Montero, L. V., Pomalaya, V. R., Dioses, Ch. A., Velásquez, C. A. N., Araki, O. R. & Reynoso, E. D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología, 11*(2), 139-152.
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845/3078>
(acceso el día 26 de mayo del 2017).
- Veliz-Burgos, A. & Urquijo, P. A. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud & Sociedad, 3*(2), 131-150. doi: <https://doi.org/10.22199/s07187475.2012.0002.00002>

- Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguez, I., Avendaño-Robledo, R. & Fuentes-Soto, L. (2013). Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 39(2), 355-366. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052013000200022>
- Ventis, W. L. (1995). The Relationships Between Religion and Mental Health. *Journal of Social Issues*, 51(2), 33-48. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01322.x>
- Zubieta, E., Muratori, M. & Fernández, 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. doi: <https://doi.org/10.22199/s07187475.2012.0001.00005>

10. Apéndice

Lista de apéndice:

Apéndice A: Pruebas de normalidad.....	54
Apéndice B: Prueba de Levene para la igualdad de varianzas.....	55
Apéndice C: Extracto de la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J)...	56
Apéndice D: Extracto de <i>Trait Meta Mood Scale</i> (TMMS-24)	57

Apéndice A: Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
BP-T	.129	486	.000***	.945	486	.000***

Nota: Cuestionario de BIEPS-J (BP-T = Puntuación Total). *p < .05; **p < .01; ***p < .001 (bilateral).

Apéndice B: Prueba de Levene para la igualdad de varianzas

Tabla 9.

Prueba de Levene para la igualdad de varianzas

	F	Sig.
BP-C	2.995	.084
BP-V	.768	.381
BP-P	7.612	.006
BP-A	14.071	.000
BP-T	1.734	.188
TM-A	1.197	.274
TM-C	.362	.548
TM-R	1.019	.313
TM-T	.108	.743

Nota: Cuestionario de BIEPS-J (BP-C = Control; BP-V = Vínculos; BP-P = Proyectos; BP-A = Aceptación; BP-T = Puntuación Total); Cuestionario de TMMS-24 (TM-A = Atención; TM-C = Claridad; TM-R = Reparación; TM-T = Puntuación Total). *p < .05; **p < .01; ***p < .001 (bilateral).

Apéndice C: Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J)

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

María Martina Casullo

Fecha de hoy:.....

Apellido y nombre.....**Edad**:.....

Marcar con una cruz las opciones que correspondan

Mujer

Varón

Educación:

Primario incompleto

Secundario incompleto

Terciario incompleto

Primario completo

Secundario completo

Terciario/universitario completo

Lugar donde nació:.....

Lugar donde vivo ahora:.....

Ocupación actual..... Persona /s con quienes vivo.....

.....

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.
3. Me importa pensar que haré en el futuro.
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas
5. Generalmente le caigo bien a la gente.
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga

De acuerdo	Ni de acuerdo Ni en des-Acuerdo	En des-acuerdo

Apéndice D: Trait Meta Mood Scale (TMMS-24)

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

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

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5