



ECUADOR  
UNIVERSIDAD  
INTERNACIONAL  
**SEK**  
SER MEJORES

Trabajo de fin de Carrera titulado

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: UN ESTUDIO REALIZADO A LOS ESTUDIANTES DE TITULACIÓN DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA DE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK “**

Realizado por:

**DÁVILA ESPINOSA JHOSELINE ELIZABETH**

Director de Proyecto:

**MG. CLAUDIA TERÁN**

Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención del título de  
**PSICÓLOGA CLÍNICA**

Quito, marzo de 2021

## DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, Jhoseline Elizabeth Dávila Espinosa, con cédula de identidad # 1722379169, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría que no ha sido previamente presentado por ningún grado a calificación profesional y, que se ha consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo, a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



**Jhoseline Elizabeth Dávila Espinosa**  
**C.C.: 1722379169**

## **DECLARATORIA**

El presente trabajo de investigación titulado:

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: UN ESTUDIO REALIZADO A LOS ESTUDIANTES DE TITULACION DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA DE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK “**

Realizado por:

**DÁVILA ESPINOSA JHOSELINE ELIZABETH**

Como requisito para la Obtención del Título de:

**PSICÓLOGA CLÍNICA**

Ha sido dirigido por la docente

Msc Claudia Terán

**DIRECTOR**



Msc. Esteban Ricaurte

Decente proyecto de titulación



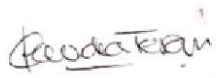
## PROFESORES INFORMANTES

Una vez revisado el trabajo presentado. Lo han calificado como apto para su defensa oral ante el tribunal examinador.



---

Mgc. Esteban Ricaurte



---

Msc. Claudia Terán



---

Msc. Jaime Moscoso

## DEDICATORIA

A Dios, porque año tras año me ayudó para llegar a este punto de mi vida, y ahora lograr este gran sueño.

A ustedes, papá y mamá, quienes estuvieron conmigo siempre, brindándome su apoyo y amor incondicional.

A mis hermanos, Josué y Estéfano, quienes han sido mi motor siempre.

A mis abuelitos, Rubén, Rosario, Martha y Francisco, quienes han sido como mis segundos padres, su amor y bondad nunca han faltado.

A mis bisabuelitas Rubita y Carlota que ya no se encuentran aquí, pero estoy segura que les hubiera dado mucha felicidad ver este logro.

A mis profesores, Carlos Ramos, Shirley Navarrete, Lina González, Lorena Paredes, Washington Santillán, Claudia Terán, Esteban Ricaurte, Erick Arguello, Gabriela Pazmiño, Ana Costales y Rocío Játiva, quienes depositaron su conocimiento y experiencia que valoro y atesoro en mi mente y corazón, ya que fueron los pilares en mi formación académica y humana.

Con amor, Jhoseline Dávila

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios, porque siempre me ha dado su cuidado, su amor y las fuerzas que he necesitado para llegar a este momento de mi vida.

Agradezco a mis padres, Diego y Betty, que a pesar de las dificultades de la vida, lograron compartir conmigo, tantas enseñanzas de vida que atesoro en mi mente y corazón.

Agradezco a mis hermanos Josué y Estéfano, que han sido mis compañeros de vida, gracias porque he crecido junto a ustedes.

Agradezco a mis abuelitos, Rúben, Rosario, Martha y Coco, quienes con su amor y apoyo han sido parte de este gran sueño, nunca podré devolverles todo lo que han hecho por mí.

Agradezco a mi tío Leo, mi querida amiga Pame y Joshua quienes sin su ayuda, confianza y apoyo, no estaría logrando esta meta.

Agradezco a mi novio Alex, quien me acompañó cada día, siempre creyó en mí, me cuida y me hace feliz.

Agradezco a mis compañeros y amigos que han sido parte de esta aventura que llega a su fin. Me llevo cada recuerdo con ustedes y rescato lo más valioso de su esencia.

Y por último, pero no menos importante agradezco a la psicología, que me ha permitido ver la vida con otros ojos, me dotado de grandes herramientas para ser empática con el otro, gracias porque entendí que cada persona es un mundo único y maravilloso. Gracias porque me siento orgullosa de llamarme Psicóloga.

Gracias, eternas.

## ÍNDICE GENERAL DEL CONTENIDO

DECLARATORIA.....	3
PROFESORES INFORMANTES.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
1. TITULO.....	10
2. RESÚMEN.....	11
3. ABSTRACT.....	12
4. INTRODUCCIÓN.....	13
5. JUSTIFICACIÓN.....	15
6. OBJETIVOS.....	16
6.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
6.3. HIPÓTESIS.....	16
7. PROCEDIMIENTO.....	16
7.1. <i>Participantes:</i> .....	16
7.2. <i>Variables de estudio:</i> .....	17
7.3. <i>Tipo de estudio:</i> .....	17
7.4. <i>Método:</i> .....	17
8. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	18
8.1. <i>TMMS-24 Trait-Meta Mood Scale</i> .....	18
8.2. <i>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</i> .....	19
9. MARCO TEÓRICO.....	20
9.1. LA INTELIGENCIA.....	21
9.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN RECORRIDO POR EL TIEMPO.....	22
9.3. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER.....	25
9.3.1. <i>Inteligencia lógico-matemática:</i> .....	26
9.3.2. <i>Inteligencia lingüística:</i> .....	27
9.3.3. <i>Inteligencia musical:</i> .....	27
9.3.4. <i>Inteligencia corporal-cinestésica:</i> .....	27



9.3.5. Inteligencia espacial: .....	27
9.3.6. Inteligencia Intrapersonal:.....	27
9.3.7. Inteligencia Interpersonal:.....	27
9.3.8. Inteligencia Naturalista:.....	27
9.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL SEGÚN SALOVEY Y MAYER .....	28
9.5. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DIFERENTES CONTEXTOS .....	29
9.5.1. Inteligencia emocional en el contexto familiar .....	29
9.5.2. Inteligencia emocional en el contexto laboral .....	31
9.5.3. Inteligencia emocional en el contexto de la pareja romántica .....	31
9.5.4. Inteligencia emocional en el contexto educativo .....	32
9.6. SALUD .....	32
9.7. BIENESTAR PSICOLÓGICO .....	34
9.8. BIENESTAR PSICOLÓGICO SEGÚN RYFF .....	36
9.8.1. Auto-aceptación:.....	36
9.8.2. Relaciones positivas con los demás.....	37
9.8.3. Autonomía .....	37
9.8.4. Dominio del entorno .....	37
9.8.5. Propósito de vida .....	37
9.8.6. Crecimiento personal .....	38
10. RESULTADOS .....	38
11. CONCLUSIONES .....	40
12. RECOMENDACIONES .....	42
13. BIBLIOGRAFIA.....	43
14. ANEXOS.....	45

## 1. TITULO

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: UN ESTUDIO REALIZADO A LOS ESTUDIANTES DE TITULACION DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA DE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK”



## 2. RESÚMEN

El propósito de este trabajo de investigación es describir el nivel de inteligencia emocional (IE) y el bienestar psicológico de los estudiantes egresados de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Internacional Sek, ubicada en Quito- Ecuador.

Se entiende la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades de nivel cognitivo que permite identificar las propias emociones y las de los demás, usarlas para facilitar el pensamiento, llegar a comprender las emociones, es decir lo que se está sintiendo y por último, regularlas de forma adecuada (Mayer & Salovey, 1997). La inteligencia emocional está asociada a sentimientos de bienestar, dando así como resultado menos casos de depresión y más bien mayor optimismo, adicional a esto, lograr satisfacción de su propia vida y su entorno según estudios realizados por Schutte y Cols (2002). Mientras que para García Viniegras y López (2000), definen el bienestar psicológico como una experiencia completamente personal, una condición y característica humana que resulta ser subjetiva, es decir, que es única para cada persona y que se manifiesta a través de lo psicológico, físico y social.

Este trabajo se enmarca en el enfoque cuantitativo de investigación. El diseño es de tipo descriptivo y el método de muestreo es intencional o de conveniencia. La muestra está conformada por 13 participantes, en el que sus edades oscilan entre los 24 y 38 años de edad.

Se concluye que los estudiantes egresados de la carrera de Psicología Clínica han obtenido un NIVEL ALTO en el test de Bienestar Psicológico, la cual comprende el 61% de la muestra. Mientras que, en la escalada de Inteligencia Emocional (IE) los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 85% tiene una adecuada percepción de los sentimientos, el 54% tiene una adecuada comprensión de los sentimientos y el 85% tiene una adecuada regulación de sus emociones.

Comprobando así, la hipótesis planteada en este trabajo de investigación, sin lugar a duda, la inteligencia emocional se encuentra estrechamente relacionada con el bienestar psicológico, la salud mental y la calidad de vida.

*Palabras clave:* inteligencia, inteligencia emocional, salud, bienestar psicológico.

### 3. ABSTRACT

The purpose of this research work is to correlate the level of emotional intelligence (EI) and the psychological well-being of the students who graduated from the Clinical Psychology career of the Sek International University, located in Quito-Ecuador.

Emotional intelligence is understood as the set of cognitive level skills that allows us to identify our own emotions and those of others, use them to facilitate thinking, come to understand emotions, that is, what is being felt and finally, regulate them accordingly. appropriate form (Mayer & Salovey, 1997). Emotional intelligence is associated with feelings of well-being, thus resulting in fewer cases of depression and rather greater optimism, in addition to this, achieving satisfaction with their own life and their environment according to studies carried out by Schutte and Coles (2002). While for García Viniegras and López (2000), they define psychological well-being as a completely personal experience, a human condition and characteristic that turns out to be subjective, that is, it is unique for each person and manifests itself through the psychological, physical and social.

This work is part of the quantitative research approach. The design is correlational and the sampling method is intentional or of convenience. The sample is made up of 13 participants, whose ages range from 24 to 38 years old.

It is concluded that the students who graduated from the Clinical Psychology career have obtained a HIGH LEVEL in the Psychological Well-being test, which comprises 61% of the sample. While, in the Emotional Intelligence (EI) escalation, the results obtained were the following: 85% have an adequate perception of feelings, 54% have an adequate understanding of feelings and 85% have an adequate regulation of their feelings. emotions.

Thus checking, the hypothesis raised in this research work, without a doubt, emotional intelligence is closely related to psychological well-being, mental health and quality of life.

Keywords: intelligence, emotional intelligence, psychological well-being, health

#### 4. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo está basado en el enfoque cognitivo, se realizó en la Universidad Internacional Sek, a los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica. Este estudio pretende describir la relación que tiene la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de las personas y cómo este influye en el desarrollo psicológico y social.

Antiguamente, se ha creído que el coeficiente intelectual jugaba un papel más importante en la vida y desarrollo del ser humano. Creencias tales como que: “las personas con CI elevado alcanzan el éxito en su vida”, “las personas superdotadas tienen vidas más felices” y que “las personas más inteligentes del mundo gozan de salud mental y estabilidad emocional”. Todas estas, son creencias que están lejos de la realidad. Actualmente, varias investigaciones se han inclinado significativamente a darle la importancia que se merece la inteligencia emocional (IE), siendo que gracias a ella, el ser humano puede desarrollar mayor habilidades que se encuentran directamente relacionadas con su desarrollo en diferentes contextos, alcanzar el bienestar psicológico, gozar de salud mental y así tener vidas más exitosas, saludables y felices. Ya que según estudios realizados en la Universidad de Harvard indican que la inteligencia a nivel educativo, el obtener títulos y reconocimientos educativos, no son un factor que pueda determinar que una persona es inteligente, lo que permite el estudio de las inteligencias múltiples propuesto por Howard Gardner y posteriormente, a la inteligencia emocional creada por Daniel Goleman (Guevara, 2011).

Se ha encontrado evidencia en la literatura que indica la importancia de trabajar la Inteligencia Emocional con el objetivo de desarrollar individuos que sean capaces de percibir sus emociones, regular y manejarlas de una manera efectiva y adecuada ya que es la clave para lograr el rendimiento en varios contextos, el socializar saludablemente, el bienestar y desarrollo social (Caruso, Mayer, & Salovey, 2002). Es importante trabajar en promover y estimular la educación emocional, ya que desarrollando únicamente la inteligencia académica no bastará para alcanzar el éxito en el contexto laboral (Fernandez Berrocal & Extremera, 2003). Alrededor del mundo se promueve el cuidado de la salud mental, esto quiere decir, prestar mayor atención a la forma en que se manejan las propias

emociones, hacer un chequeo en las relaciones e identificar que sean saludables alcanzando el bienestar psicológico en general, es decir cuán satisfecha está una persona con su vida. Tal como indica Bisquerra (2013) afirma que el bienestar psicológico de la persona es el objetivo de la educación emocional, donde es importante que se regulen las propias emociones negativas y más bien que se pueda fomentar de las emociones positivas para lograr bienestar.

Un estudio realizado por Ciarrochi, Chan & Caputi (2000) a estudiantes adolescentes australianos concluyó que los que puntuaron con alto en inteligencia emocional, presentaban mejores relaciones interpersonales, más gozo interpersonal, comportamientos más adaptativos de regulación y excelente identificación emocional. Así mismo, Salovey, Stroud, Woolery & Epel (2002) encontraron en un estudio realizado a estudiantes universitarios americanos, quienes puntuaron alto inteligencia emocional, que estaría relacionado con que los estudiantes presentaron menos síntomas a nivel físico, sus niveles de ansiedad social fueron bajos, así como los niveles de depresión, lo que resultó que tuvieran mejor autoestima, alta satisfacción interpersonal, un nivel bajo de afrontamiento pasivo y elevado uso de estrategias que les permita afrontar las situaciones activamente, bajos niveles de rumiación, es decir pensamientos repetitivos y por último, tener una percepción menos amenazante ante situaciones que pudieran ser estresantes.

Otro estudio realizado por Beatriz Porcayo (2013) en la ciudad de Toluca, México, encontró que el nivel de inteligencia emocional encontrado en los niños, les permitiría adaptarse mejor en los diferentes ambientes donde los niños se desenvuelven como: el ámbito escolar, familiar, social, entre otros. Es decir, es importante que los niños gozen de una buena inteligencia emocional (IE) ya que esto les permitirá evitar ciertas patologías presentadas en otros niños que no tiene buena inteligencia emocional, y así enfrentar en su vida futura con mayor bienestar. Por lo que el trabajo sobre la inteligencia emocional a temprana edad, ha demostrado que podría ser un factor de protección que contribuya herramientas favorables relacionadas a fomentar las emociones positivas, tomando en cuenta que su estudio podría ampliar el repertorio de información útil para la creación de programas de intervención y estimulación y que así se pueda obtener excelentes niveles de bienestar psicológico y social durante la etapa de la infancia (Dueñas, 2002).

Se aplicó de manera virtual la Escala de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer que sirve para evaluar la inteligencia emocional autopercebida. Esta escala cuenta con tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Del mismo modo se aplicó el test de Bienestar Psicológico de Ryff, el cual consta de cinco dimensiones según la teoría de su autora Karol Ryff: auto-aceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, autonomía, propósito de vida y crecimiento personal. Se espera que el presente trabajo sirva como base y promueva a otros investigadores y psicólogos, a realizar investigaciones más profundas al respecto, y que sirva para crear herramientas de intervención, estimulación y manejo de la inteligencia emocional, mejorando así el bienestar psicológico personal y social.

## **5. JUSTIFICACIÓN**

La importancia de esta investigación radica justamente en su hipótesis, a mayor inteligencia emocional, mayor es el bienestar psicológico de las personas. La inteligencia emocional y el bienestar psicológico se encuentran estrechamente ligados y son eje fundamental del desarrollo personal del ser humano. La misma que, en la actualidad se le ha dado una importancia significativa ya que se promueve con mucha fuerza que el ser humano logre desarrollar mayor habilidades para mejorar su desempeño en las diferentes áreas en las que se desenvuelva, así mismo como alcanzar el desarrollo personal, elevar la inteligencia emocional y gozar de bienestar psicológico.

Por esa razón, se concluye que es importante realizar esta investigación en el contexto ecuatoriano, para así promover el trabajo de la salud mental, desarrollar herramientas que faciliten, el trabajo de la inteligencia emocional y mejorar el bienestar psicológico, impulsando planes de intervención, promoción y sobre todo trabajar en la prevención relacionado al cuidado de la salud mental ya que, según la OMS (1986) la promoción sería un proceso que facilitaría un sin número de instrumentos, ofreciendo a las personas para ganar el control sobre su salud y así mejorar su calidad de vida. Lo cual estaría estrechamente relacionado al bienestar y potenciar una mejor salud mental.

Así mismo, esta investigación resulta de un beneficio social, pues se podrá entender con mayor claridad y facilidad lo que es la inteligencia emocional y el bienestar psicológico y basándose en ese conocimiento, buscar herramientas que faciliten una mejor preparación y desarrollo personal en nuestro contexto.

## **6. OBJETIVOS**

### **6.1. OBJETIVO GENERAL**

Describir la relación entre el nivel de inteligencia emocional y el bienestar psicológico, con los instrumentos *TMMS-24* Trait-Meta Mood Scale de Salovey y la escala de Ryff, para mejorar la salud mental y poder intervenir en el bienestar psicológico de la comunidad.

### **6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Medir el grado de inteligencia emocional de los participantes mediante el TMMS 24.
- Evaluar el bienestar psicológico mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
- Describir los resultados obtenidos entre los niveles de Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico.

### **6.3. HIPÓTESIS**

Se considera como hipótesis que las personas que obtengan alto puntaje en el test de bienestar psicológico, tendrían mayor inteligencia emocional. Es decir que, a mayor bienestar psicológico, mayor inteligencia emocional, por ende, una mejor calidad de vida y un mejor desarrollo biopsicosocial.

## **7. PROCEDIMIENTO**

### **7.1. Participantes:**



La muestra está conformada por 13 estudiantes egresados de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Internacional Sek Ecuador. De los participantes, 3 son hombres (28,58%) y 10 son mujeres (71,42%), sus edades comprenden entre 24 y 38 años de edad; tienen un nivel socioeconómico de clase media. Para realizar esta investigación se ha escogido el método de muestreo intencional o de conveniencia.

Criterios de inclusión:

- Son estudiantes egresados de la carrera de psicología clínica de la Universidad Internacional Sek.
- Son mayores de 18 años.
- Han asistido por lo menos en una ocasión a recibir atención psicológica.
- Son de nacionalidad ecuatoriana
- Tienen estudio de tercer nivel.

Criterios de exclusión:

- Presenta algún tipo de discapacidad cognitiva.
- Es extranjero.
- Ha presentado un diagnostico relacionado a una enfermedad mental, tal como, (ansiedad, depresión, estrés post-traumático, trastorno alimenticio, adicciones, etc).

### ***7.2. Variables de estudio:***

La Inteligencia Emocional y el Bienestar Psicológico

### ***7.3. Tipo de estudio:***

El presente trabajo de investigación científica es de tipo descriptivo ya que le interesa observar y describir la relación entre dos variables o más. En cuanto al tiempo, es un estudio de tipo transversal ya que se realizó en un momento determinado, sin realizar un seguimiento en el tiempo.

### ***7.4. Método:***

El método de investigación utilizado es de tipo cuantitativo.

## 8. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

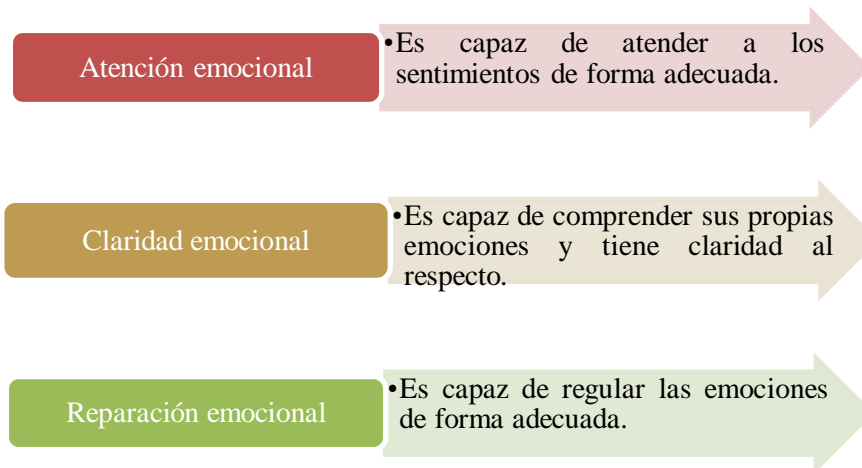
En el presente trabajo se utilizaron dos instrumentos, TMMS-24 Trait-Meta Mood Scale de Salovey y la Escalada de Bienestar Psicológico de Ryff.

### 8.1. *TMMS-24 Trait-Meta Mood Scale*

Para evaluar la inteligencia emocional se usará el *TMMS-24 Trait-Meta Mood Scale* de Salovey, la cual es una escala rasgo de meta-conocimiento emocional. Esta herramienta permite medir la capacidad de hacer conscientes sus emociones y así también como de su capacidad para regular las mismas (Fernandez Berrocal, Extremera, & Ramos, 2004).

Este instrumento consta de 24 ítems en escala de Likert en su versión adaptada al español, el mismo que está subdividido en tres subescalas o dimensiones con 8 ítems cada una de ellas:

- 1) **Atención a los propios sentimientos:** Se refiere a la percepción de las propias emociones. Por ejemplo: (Ítems 1-2-3-4-5-6-7-8) “Presto mucha atención a los sentimientos”.
- 2) **Claridad emocional:** Se refiere a la capacidad de comprender los propios estados emocionales. Por ejemplo: (Ítems 9-10-11-12-13-14-15-16) “Puedo llegar a comprender mis sentimientos”
- 3) **Reparación emocional:** Se refiere a la capacidad de regular efectivamente sus emociones según sea el caso. Por ejemplo: (Ítems 17-18-19-20-21-22-23-24-25)



## 8.2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

La escala de Bienestar Psicológico (BP) fue desarrollado por Carol Ryff en 1989 como una herramienta que sirve para evaluar desde una perspectiva multidimensional el bienestar psicológico de las personas.

Dicha escala está conformada por 39 ítems en escala de Likert, en la que los participantes deben ir respondiendo puntuaciones entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

La escala consta de 6 dimensiones:

- Dimensión de Autoaceptación
- Dimensión de Dominio del entorno
- Dimensión de las Relaciones positivas
- Dimensión del Crecimiento personal
- Dimensión de Autonomía
- Dimensión de Propósito de vida



Para la lectura de resultados se puntúa de la siguiente manera:

- Puntuaciones mayores de 176 = BP elevado
- Puntuaciones entre 141 y 175 = BP alto
- Puntuaciones entre 117 y 140 = BP moderado
- Puntuaciones inferiores a 116 = BP bajo

## 9. MARCO TEÓRICO

El presente trabajo se encuentra desarrollado desde el enfoque cognitivo conductual, entendiéndose así, según Beck como el estudio de los procesos mentales es decir, la memoria, la atención y la percepción, siendo que a través de estos donde se procesa la información, se la selecciona, se codifica, transforma y recupera dicha información que proviene del ambiente que le rodea.. Centrándose así en la manera cómo la conducta humana se aprende y se adquiere como un proceso durante la infancia y la adolescencia.

Según J.L. González, la Terapia Cognitivo Conductual busca comprender los procesos relacionaos a la cognición que ocurren en la persona dentro del proceso de cambio conductual. Algunas formas de conductas son aprendidas tales como: las creencias, expectativas, las atribuciones, los constructos y esquemas cognitivos. Sin duda, el ambiente

juega un papel fundamental en el aprendizaje de conductas. Mientras que, según Sparrow favorecer los procesos de cambio a nivel esquemático y del repertorio de conductas que tenga la persona, haciendo que se garantice la prevención de trastornos mentales pero por otro lado, impulsar estilos de vida más sanas y saludables, que tiendan a desarrollar una percepción de sí mismos, más dirigida hacia la autorrealización y el bienestar, los cuales se encuentran vinculados con la inteligencia emocional.

## 9.1. LA INTELIGENCIA

Desde sus inicios la inteligencia ha sido un tema que ha despertado un gran interés en la psicología. A su vez, trajo consigo sin número de controversias y contradicciones en el intento por definir objetivamente su concepto y sus implicaciones. Sin embargo en los primeros descubrimientos en 1824, la inteligencia estaba orientada al estudio y medición del cráneo y sus características, lo que se conoce como frenología, posterior a esto, en el siglo XX Francis Galton se encargó del estudio de las diferencias individuales, ya que estaba convencido de que si hay diferencias en la adquisición de procesos básicos también se encontrarían diferencias en la capacidad mental y por lo tanto el ser humano va a ser diferente en la capacidad mental; sus planteamientos estaban basados en conceptos de evolución y en especial de variación (Molero, 1998).

En 1912 el psicólogo alemán William Stern, propone por primera vez lo que conocemos como el coeficiente intelectual (CI), siendo ésta resultado de la edad mental de cada persona y dividido por la edad cronológica de la persona y multiplicada por 100.

$$CI = \frac{\text{EDAD MENTAL}}{\text{EDAD CRONOLÓGICA}} \times 100$$

Tabla 1.  
Los niveles de CI según Stern

NIVEL	PUNTAJE
Genio	130 o más
Inteligencia superior	115 a 130
Inteligencia normal	85 a 115

(CI PROMEDIO)	100
<b>Retardo mental</b>	
<b>Limítrofe</b>	70 a 85
<b>Leve</b>	50-55 a 70
<b>Moderado</b>	35-40 a 50-55
<b>Grave o severo</b>	20-25 a 35-40
<b>Profundo</b>	20-25 o menos

Nota. Fuente: (Ardilla, 2011)

Años después en 1905 Alfred Binet crea un test el que le permitiera diferenciar y separar a los estudiantes que eran considerados como “regulares” y “deficientes mentales”, términos que en la actualidad ya no son aceptados, y que hacen referencia a personas con una discapacidad intelectual que puntúan bajo en los niveles de CI. Posterior a esto, Spearman y Thurstone mencionan el famoso factor G, proponiendo siete habilidades mentales que son primarias: la capacidad para el cálculo, la comprensión verbal, la rapidez de percepción, la memoria, la representación espacial, la fluidez verbal y el razonamiento inductivo.

Guilford en 1950 aporta al estudio de la creatividad como parte de la inteligencia, y en 1983 Gardner rompe el esquema que se tenía del concepto sobre la inteligencia y propone una nueva forma de verla y estudiarla, en la que la inteligencia es una amplia variedad de capacidades que tiene el ser humano, ya no una sola como se creía. Dando paso a una visión más integral de lo que antiguamente se conocía como inteligencia, lo que supuso un trabajo duro en el campo de la psicología, el hecho de proponer la existencia de cada una de las inteligencias, y así sustentar su relevancia para el ser humano desde tres dimensiones: biológica, psíquica y cultural (Macías M. A., 2002).

## **9.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN RECORRIDO POR EL TIEMPO**

La inteligencia emocional es un término muy estudiado durante los últimos años, siendo así que con el paso del tiempo existe mayor información, la cual ha sido útil para nuevas investigaciones. Los ámbitos a los que más les resulta importante investigar son la psicología, la educación, la medicina y en la actualidad carreras como el marketing. Por esa razón, es importante realizar una revisión histórica de los diferentes conceptos.

En el siglo V a.C., Sócrates y Platón ya mencionaron el hecho de que el ser humano tiene la capacidad de gobernar su propia vida, sin embargo, se escucha por primera vez el término Inteligencia Emocional cuando Thorndike (1920) habla sobre la inteligencia social y la define como, la habilidad que tiene la persona de entender, guiar a los individuos y de usar las relaciones humanas de forma adecuada y eficaz.

Además teorías como las de Sternberg y Gardner incluyen elementos relacionados a la parte emocional en sus teorías, como la capacidad de adaptarse al contexto, o las habilidades interpersonales e intrapersonales que es lo que conocemos actualmente. (Guevara, 2011).

En 1983, Gardner propone la teoría de las inteligencias múltiples la cual tendrá un apartado importante en el que se hablará al respecto.

El modelo de Bar-On (1988) es una de las teorías que ha llamado más la atención, ya que se basa en las competencias, las cuales pretende explicar cómo un individuo se relaciona con el medio ambiente que le rodea. Por tanto, la inteligencia emocional y la inteligencia social son consideradas como un conjunto de factores de interrelaciones emocionales, personales y sociales que intervienen en la habilidad general que permite adaptarse de manera efectiva a las presiones que puedan presentarse, así como a las demandas del ambiente que le rodea (Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía , 2011).

En la década de los 90s, los autores Salovey y Mayer proponen su propio concepto de inteligencia emocional, definiéndola como: el conjunto de a habilidades que tiene una persona para percibir, valorar y expresar sus emociones con precisión, la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender sus propias emociones y las de los demás, promover el conocimiento emocional y la habilidad para equilibrar las emociones impulsando un crecimiento emocional e intelectual.

Para Shapiro (1997), el término inteligencia emocional se conceptualiza como el conjunto de cualidades emocionales que se requieren para lograr el éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la capacidad de adaptarse a los medios, la independencia, la simpatía, la capacidad

de resolver los problemas en forma interpersonal, el ser cordial, la persistencia, la amabilidad y el respeto, todas estas cualidades son importante según los autores.

Mientras que acercándose a términos más actuales Rey (2012), explicó que una nueva forma de ver el estudio de las emociones en la que éstas han pasado de ser elementos que inquietan de los procesos cognitivos a considerarse elementos importantes del ser humano que proporcionan información útil para solucionar los problemas diarios (Lourdes Lourdes Rey , 2012).

Sin embargo, en la actualidad, gracias a los estudios realizados por Daniel Goleman en 1995, la inteligencia emocional es muy reconocida, estudiada y ha revolucionado significativamente lo que se conocía años atrás sobre la inteligencia emocional, dando paso a una nueva era.

Además, el autor indica que, personas que tienen una mayor claridad de sus emociones suelen manejar mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento acertado sobre cuáles son sus sentimientos reales, lo cual les serviría al momento de decidir con quién casarse o qué profesión elegir en la universidad, lo que evitaría muchos desaciertos (Goleman, 1995).

Las personas pueden autorregularse emocionalmente por ejemplo: alejándose o acercándose de las situaciones, individuos, lugares u objetos con el objetivo de influir sobre el impacto emocional de ellos. El prestar atención en sus emociones y ser más consciente de las mismas, puede ayudar a la persona a elegir en qué aspecto de la situación se enfocará y qué tipo de emociones escogerá sentir. Además, la oportunidad de darle un nuevo significado a sus experiencias o vivencias, inducirá un cambio a nivel cognitivo y afectivo que equilibrará la respuesta emocional y por ende la conducta. Esta reestructuración cognitiva causará un impacto positivo en la salud física de la persona y servirá de colchón ante los posibles efectos del estrés (Fiorentino, y otros, 2005).

Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprender las emociones que están sintiendo, actualizar sus capacidades potenciales, y llevar una vida saludable y feliz.



Actualmente, la sociedad se encuentra en una búsqueda persistente e insaciable por alcanzar la felicidad y todo lo que ella implica subjetivamente. Por esa razón, La inteligencia emocional es considerada como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en alcanzar el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo. Con una inteligencia emocional desarrollada se pueden conseguir mejoras en el ámbito laboral y en las relaciones sociales y de pareja, ya que la competencia emocional influye en todos los ámbitos importantes de la vida que considere la persona (Dueñas, 2002).

Dicho esto, la inteligencia emocional puede ser considerada como un fuerte factor protector e indicador predictor, de diferentes aspectos de la salud mental, física y psicosomática, tomando un papel importante en el manejo de las circunstancias cotidianas u otras que implican altos niveles de sobrecarga y estrés ( Barraza, Muñoz, & Behrens, 2017).

Se continúa con la relación entre inteligencia emocional y felicidad. Tal como se pensaba, existe una relación entre la variable inteligencia emocional y bienestar psicológico, dado que se hallaron diferencias estadísticamente significativas, tanto en IE, como en empatía, autoconcepto y autocontrol. Se observa una relación directamente proporcional entre ambas variables (Pulido Acosta & Herrera Clavero, 2018).

Como se puede apreciar hay varias definiciones de lo que es la inteligencia emocional, y se podría decir que todas llegan unánime a su significado, así como Mestre y Fernandez proponen que la inteligencia emocional son procesos que implican que la personas sea capaz de reconocer, usar, comprender y manejar los diferentes estados emocionales de uno mismo y de otras personas con el objetivo de resolver problemas y regular la conducta.

### **9.3. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER**

Howard Gardner nació en Scranton Pensilvania el 11 de julio de 1943, es psicólogo y pedagogo estadounidense, proveniente de una familia judía que huyó del Nazismo. En 1971 obtuvo el título de doctorado en Psicología Social en la Universidad de Harvard, ahí mismo fue parte de un proyecto de investigación relacionado con el aprendizaje de niños y adultos.

Sus investigaciones lo llevaron a pensar que la inteligencia no se reduce únicamente a quien tiene la capacidad de solucionar problemas abstractos, como normalmente se cree, sino que se compone de varios aspectos que interactúan entre ellos, aunque cada una de estas se adapte específicamente a las diferentes ocasiones que el individuo afronta a lo largo de su vida (Ruiza, Fernandez , & Tamaro, 2004).

Las investigaciones de Gardner se dieron dentro de la corriente cognitiva. En 1973, comenzaron sus estudios sobre la inteligencia y en 1983 publicó su libro *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* y en 1990 fue el primer americano en ganar un premio de educación GRAWMEYER. Además, Gardner ha escrito más de quince libros y gran cantidad de artículos. Su teoría resalta la habilidad que tiene el ser humano de alcanzar logros y de actuar en el mundo real. Reconoce que, lo que consideramos acciones inteligentes, pueden cambiar en el trayecto de la historia. Mediante una metáfora el autor indica que la inteligencia no se parece a una sustancia que se encuentra en la cabeza como el aceite se encuentra en un tanque. Es una recopilación de elementos que están en la capacidad de potenciarse con el paso del tiempo y que se completan (Leiva, 2004).

Según Gardner (1995), una persona inteligente tiene la habilidad necesaria para resolver un problema o para crear un producto que sea considerado como importante dentro de una cultura específica. Así mismo, Gardner propone que el ser humano puede conocer el mundo a través de ocho formas diferentes, lo cual llama las inteligencias humanas, lo que en la actualidad se conoce como las inteligencias múltiples: lingüística, lógico-matemática, naturalista, espacial, musical, corporal, interpersonal e intrapersonal. Sin embargo, después de casi dos décadas, realiza una revisión al concepto y lo define como: un potencial biológico y psicológico para procesar información útil que se puede emplear para resolver problemas o crear nuevos objetos que tienen valor para una cultura según sus necesidades subjetivas (Gardner, 2001).

A continuación se hace una breve revisión de las ocho inteligencias de Gardner:

### **9.3.1. Inteligencia lógico-matemática:**

Es la capacidad de analizar los problemas desde una perspectiva lógica, lograr desarrollar operaciones a nivel matemático y realizar investigaciones científicas.

### **9.3.2. Inteligencia lingüística:**

Es la capacidad de dominar el lenguaje desde diversas formas, comunicación oral, la escritura o la gestualidad.

### **9.3.3. Inteligencia musical:**

Es la capacidad de interpretar notas musicales, componer canciones o melodías y apreciar pautas musicales.

### **9.3.4. Inteligencia corporal-cinestésica:**

Es la capacidad de usar partes del propio cuerpo o su totalidad para resolver problemas o crear objetos, un ejemplo es la danza contemporánea y un escultor.

### **9.3.5. Inteligencia espacial:**

Es la capacidad de reconocer y manipular los objetos desde diferentes perspectivas, un gran ejemplo de ello son los arquitectos.

### **9.3.6. Inteligencia Intrapersonal:**

Es la capacidad de comprender y controlar el mundo interno, esto tiene que ver con hacer introspección y regular las propias emociones.

### **9.3.7. Inteligencia Interpersonal:**

Esta capacidad está relacionada a empatizar con las demás personas, y lograr comprender sus emociones y sentimientos.

### **9.3.8. Inteligencia Naturalista:**

Es la capacidad de detectar, diferenciar y categorizar todo lo relacionado al entorno que nos rodea tal como: las diferentes especies animales, la vegetación y los fenómenos relacionados al clima. Además de ser muy creativo usando los recursos que nos regala la naturaleza.

Según Gardner, las personas tienen todas las inteligencias, con la diferencia de que cada persona se destaca o domina una inteligencia más que otra, sin embargo, esto no quiere decir que no se pueda llegar a desarrollar todas. Gardner considera que el ser humano debería desarrollar y potenciar todas las inteligencias, para así tener más herramientas para enfrentarse a la vida acertadamente (Gardner, 2011).

#### **9.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL SEGÚN SALOVEY Y MAYER**

Mayer y Salovey desarrollan un modelo basado en el enfoque cognitivo, en el que se relaciona la emoción y la cognición, haciendo énfasis en que la inteligencia emocional: percibe las emociones, utiliza las emociones para hacer fácil el pensamiento, comprende las emociones y las gestiona. En 1997 los autores, definen la inteligencia emocional como: “la habilidad que tiene una persona para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder a los sentimientos, que así faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender sus emociones y el descubrimiento emocional y la habilidad para regular las emociones creando un crecimiento emocional e intelectual” (Romero L. , 2017).

Precisamente proponen a través del *TMMS-24* Trait-Meta Mood Scale de Salovey, que se puede evaluar la inteligencia emocional percibida, mediante tres dimensiones:

- **Atención emocional** que se refiere a percibir las propias emociones, es decir que se desarrolla la capacidad de sentir y demostrar las emociones de forma adecuada en las diferentes situaciones y en la vida diaria, esto quiere decir, que facilita o asimila lo emocional implicando la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o damos solución a algún problema. Esta habilidad se centra en cómo las emociones influyen sobre el sistema cognitivo y cómo nuestras decisiones se ven afectadas por los estados afectivos (Fernandez Berrocal & Extremera Pacheco, 2005).
- **Claridad emocional** esta dimensión se refiere al nivel de claridad que tiene la persona sobre sus propias emociones. La comprensión emocional tiene que ver con la habilidad para escoger del repertorio de señales emocionales, marcar las emociones y lograr identificar a qué categoría pertenecen los sentimientos (Fernandez Berrocal & Extremera Pacheco, 2005).

- **Reparación emocional:** La regulación emocional es la habilidad más compleja de desarrollar en la inteligencia emocional. Este factor incluye la capacidad para estar abierto a permitirse sentir cada uno de los sentimientos, tanto los positivos como negativos, y llegar a reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información y usarla a su favor. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, regulando las emociones negativas y haciendo más fuertes las positivas, de esta manera se logra realizar un ajuste en las emociones (Fernandez Berrocal & Extremera Pacheco, 2005). Así mismo, se hace referencia a la capacidad de regular las propias emociones en los diversos contextos en la vida de la persona, esto quiere decir que la persona tiene la habilidad de prestar atención y descodificar con exactitud las señales emocionales que pueden emitir otras personas tales como: expresiones faciales, movimientos corporales y el tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado o nivel en que las personas pueden identificar adecuadamente sus propias emociones, y también los estados y sensaciones físicas y cognitivas que éstas implican (Fernandez Berrocal & Extremera Pacheco, 2005).

Por último, esta habilidad hace que sea más fácil la capacidad de excluir adecuadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por otras personas. La inteligencia emocional se caracteriza por ser un grupo de habilidades que resultan adaptativas y que permiten procesar la información emocional y la canalizar los estados o experiencias emocionales como algo que promueve y optimiza los procesos del pensamiento (García, 2003).

## **9.5. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DIFERENTES CONTEXTOS**

La inteligencia emocional es un factor importante en cada contexto de la vida de las personas, el cual se ve reflejado en el desarrollo y desenvolvimiento del ser humano, por lo que a continuación se podrá entender cómo la inteligencia emocional tiene un efecto positivo en los diferentes contextos.

### **9.5.1. Inteligencia emocional en el contexto familiar**

Se considera que la inteligencia emocional es un factor muy importante dentro del contexto familiar, en donde sus integrantes puedan aprender a conocer, expresar y gestionar sus emociones. Ya que, mediante estudios realizados por Cristina Muñoz (2007), propone que si los padres, tienen un adecuado manejo de sus emociones, sus hijos también tendrán la misma capacidad de manejar sus emociones.

Para la autora Elsa Punset la inteligencia emocional tiene que ver con la educación emocional, la que implica a los padres ya que les permite tener la habilidad de comprender los sentimientos de sus hijos y ser totalmente capaces de calmarlos si el caso lo amerita, y también de guiarlos en diferentes situaciones. Cuando estos padres inteligentes emocionalmente demuestran empatía a sus hijos, les dan herramientas increíbles para enfrentarse ante las emociones negativas, tales como: la ira, la tristeza o el miedo, al mismo tiempo hace que tengan un lazo y vínculo más estrecho y cercano, donde prevalece la lealtad y el afecto. Esto facilita que se dé con mayor naturalidad durante la conexión la obediencia y la responsabilidad, y que no sea algo únicamente impuesto a la fuerza por los padres, y percibido por los hijos como autoritarismo. Mientras que para los hijos, la inteligencia emocional tiene que ver con tolerar la frustración y sus emociones asociadas, principalmente negativas, motivarse por sí solos, tener la habilidad de controlar los impulsos y la ansiedad que diferentes situaciones puedan provocar, comprender las emociones de los demás, es decir, ser empáticos y por último mantener la calma y equilibrio en momentos que se presentan cambios y se requiere tomar decisiones (Punset, 2008).

En este sentido toma gran relevancia la familia, puesto que en casa se vivirán por primera vez situaciones que evoquen emociones como la ira, rabia, tensión, tristeza, etc, es decir de emociones negativas, más difíciles de controlar, cuando los niños son desobedientes. Los padres deben dar el ejemplo regulando también sus propias emociones y no dejándose llevar por el primer impulso negativo que les envuelva, que en muchos casos es la ira, y más bien utilizando el diálogo y viendo otras formas y alternativas al primer pensamiento, posiblemente más restringido y no dejarse llevar por las emociones negativas (Mollón, 2014). Para lo cual, las familias deberían ser capaces de reconocer la emoción que están experimentando, poder darle un nombre, comprender y aceptar las emociones y por

ultimo integrar, canalizar y regular las mismas. Por ello, la vida en familia es el primer lugar en donde el niño aprende sobre las emociones, aprende a sentir a su propio yo y cómo reaccionarán las demás personas con respecto a sus sentimientos, creando así un aprendizaje significativo y que más bien se reflexione sobre estos sentimientos y qué alternativas se puede escoger, interpretar y expresar esperanzas y temores (Zamora, 2005).

### **9.5.2. Inteligencia emocional en el contexto laboral**

En el ámbito profesional, resulta de gran importancia desarrollar habilidades emocionales y sociales para rendir favorablemente en el trabajo según Isabel Flores (2013).

En una sociedad que exige y presiona creando una atmosfera de competitividad entre sus empleados, es fundamental desarrollar competencias que les permita adaptarse al medio laboral y manejar las relaciones adecuadamente, esto les permitiría desenvolverse y rendir óptimamente en las diferentes funciones laborales. Por esa razón, Martorell, Gómez y Rasal (2011) hacen énfasis que el trabajo de la inteligencia emocional debe ser un esfuerzo totalmente personal, una decisión única, que no debe estar influida por nadie externo y no tomarlo como algo que no se puede cambiar, sino verlo como algo que se puede trabajar.

Según Daniel Goleman (1995) plantea que los mejores trabajadores, son aquellos que tienen un nivel de inteligencia elevado. Por esta razón, en la actualidad los puestos de trabajo requieren un perfil que incluyan competencias emocionales o relacionales siendo estas un factor importante al momento de contratar al personal. Se comprobó que los trabajadores que son emocionalmente inteligentes, que pudieron experimentar un fracaso en alguna actividad, tienen la habilidad de reanimarse a ellos mismos, se levantan y al darse cuenta por qué las cosas no han salido bien, se inventan nuevos comportamientos y formas de resolver los problemas, intentan eliminar de su manera de actuar las actividades o actitudes que les pudo traer dificultades para alcanzar sus objetivos propuestos, es decir, no comenten los mismo errores, sino que buscan otros caminos (Marco & Jiménez, 2016).

### **9.5.3. Inteligencia emocional en el contexto de la pareja romántica**

La calidad de las relaciones amorosas depende únicamente de la inteligencia emocional de ambas personas que se encuentran en una relación, según Fitness (2006) sugiere que las

personas que son altamente emocionales, saben pedir perdón, y saben concederlo, lo cual estaría relacionado la capacidad de controlar de una manera más adecuada sus relaciones, lo que ayudaría favorable y significativamente el vínculo entre la pareja. Esto daría como resultado mejores relaciones y más exitosas, logrando la satisfacción de ambas personas.

En definitiva, las parejas con alta inteligencia emocional tienen la capacidad de generar un ambiente emocional óptimo en su relación (Extremera & Fernandez, 2010). Esto concuerda con un estudio realizado en Argentina donde se concluyó que la comprensión emocional y empatía factores relacionados a la inteligencia emocional, trae consigo relaciones más satisfactorias.

#### **9.5.4. Inteligencia emocional en el contexto educativo**

En el contexto educativo según Bisquerra, (2000) y Goleman (1995), el trabajo de la inteligencia emocional y desarrollo de las competencias emocionales se centra en prevenir factores que puedan considerarse de riesgo dentro del aula escolar (Ibarroa, 2004), erradicándolas se podría elevar el puntaje de calificaciones, aumentar la motivación de sus alumnos y eliminar las agresiones de cualquier tipo según (Casel, 2003). Ya que mientras los alumnos desarrollen mayores competencias emocionales, estarían más capacitados con diferentes herramientas que servirían como estrategia emocional, tales como: el ser asertivo, ser capaz de regular sus emociones, ser empático, resolver conflictos, todas vinculadas con la inteligencia emocional, con el objetivo de manejar efectivamente situaciones emocionales difíciles o estresantes, en diferentes contextos, como lo laboral y personal (Peribañez, 2015).

En el contexto educativo los docentes tienen el reto de crear un ambiente favorable para los alumnos, y la única forma de lograrlo, es trabajando en la inteligencia emocional. Los profesores como educadores, tienen la responsabilidad de mejorar sus actitudes y comportamientos, y que mediante estas puedan dar un ambiente de seguridad, respeto y confianza para los alumno (López, 2012).

## **9.6. SALUD**

“No puede existir haber salud, sin salud mental” (Banki Moon 2010)



La etimología de la palabra salud proviene del latín *salus*, de ahí proviene el verbo *salutare*, desear salud y el adjetivo *salutaris* que significa saludable.

En el Ecuador existe una creciente preocupación por la salud, para lo cual el plan nacional de desarrollo 2020, menciona que la salud debe tener una visión integral haciendo un llamado a brindar las condiciones adecuadas para el disfrute de la salud de forma integral es decir en todos los ámbitos, que abarca no solamente la salud física, sino también la mental (Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 *Toda una Vida*, 2017). La salud mental de las personas requiere prestar mucha atención para enfrentar problemáticas que con el paso del tiempo puedan aumentar, como los trastornos relacionados con la depresión y la ansiedad, que limitan considerablemente y condicionan las potencialidades de cada individuo, no solo de uno sino de una sociedad y su desarrollo (Insel , Collins , & Hyman, 2015).

En 1948 según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud es un estado de completo bienestar que abarca diferentes aspectos de la personas, lo que resulta un bienestar a nivel físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades de cualquier tipo. La gran urgencia de fomentar la salud mental es importante para el desarrollo del sistema de salud a nivel mundial, siempre basado en la prevención de la enfermedad más que en la curación y que se centre en el fortalecimiento del bienestar y salud. Se conoce que los factores psicológicos, ambientales y conductuales influyen positiva o negativamente en los distintos contextos de la salud. Según Armijo Rojas (1978) consideraba que la salud era un estado de armonía y equilibrio funcional para la vida de las personas, esto desde el punto de vista clínico. Años más tarde, se considera a la salud como una condición física y mental.

Terris menciona que se puede dar un paso más allá y ver la salud también como algo más amplio, no solo individual sino colectivo es decir a nivel social. Un individuo sano es aquel que se encuentra bien regulado en su entorno físico y social, controla con facilidad sus habilidades y tiene un buen equilibrio entre su cuerpo y mente, es decir una conexión armoniosa entre ambas, además, puede adaptarse a los cambios sin problemas y que además aporta al bienestar de la sociedad en general según sus capacidades. La salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino que más bien es un estado positivo y debe

considerarse como tal, una actitud alegre y de gratitud ante la vida y una aceptación altamente optimista de las responsabilidades sobre las adversidades que la vida presenta (Terris, 1992).

Por otra parte, el énfasis que se ha hecho en la salud sobre los individuos, grupos y sociedades, aporta grandes cuestionamientos sobre la objetividad, ya que se trata de la intervención humana en el proceso; por lo que ya ha existido reclamos por comprender el papel que desempeña lo subjetivo cuando se habla de enfermedad, siendo un tema que le corresponde sobre todo a la psicología (Macías M. , 2001).

La Organización Mundial de la Salud (2018) indica algunos datos importantes:

-La salud mental es parte fundamental de la salud, tanto así que no se podría considerar que hay salud como tal, sin la existencia de salud mental.

-Los factores: social, económico, biológico y medioambiental, conforman la salud mental.

Llegando así a una conclusión firme en la que la salud mental y el bienestar son fundamentales para el desarrollo colectivo e individual para pensar, expresar sentimientos, interactuar con lo que nos rodea, ganar el sustento por medio del trabajo y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que el trabajo y promoción de factores de protección favorece la salud mental , siendo preocupaciones sumamente vitales en la vida de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo (OMS, 2018).

## **9.7. BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Según Ballesteros (2006), se ha definido el bienestar con algunos sinónimos o constructos que son muy conocidos tales como: la felicidad, salud mental, la calidad de vida, el auto-concepto, la capacidad de resiliencia y la motivación, cuando difieren de tener un mismo significado. Mientras que para otros autores como García Viniegras y López (2000), prefieren concebir el bienestar psicológico como una vivencia únicamente personal, una condición humana, la misma que es subjetiva y que se manifiesta a través de lo físico, psicológico y social.

Es interesante que para Csikszentmihalyi (2005) estar y sentirse pleno y satisfecho con la vida es un estado mental, por ende es totalmente subjetivo y se encuentra relacionado con la felicidad, la cual se puede definir de dos maneras diferentes según sea la dimensión en que se la contextualice. Por ejemplo: Desde una perspectiva sincrónica se habla de felicidad como un estado que puede variar en la misma persona según diferentes condiciones mentales o externas. Y desde una postura diacrónica, se ve la felicidad como algo que puede variar de una persona a otra, ya que se considera que llegar a una única definición de felicidad es un tema subjetivo (Rangel & Alonso, 2010).

Según Compton, Smith, Cornish y Qualls (1996) hay tres dimensiones que son comunes dentro de la literatura que coinciden y que forman el bienestar psicológico: el crecimiento personal, las teorías de la personalidad resistente al estrés y el bienestar subjetivo. Las tres proponen que el autoconcepto positivo y adecuado, el sentido de autonomía que tenga la persona, el apoyo social o red de apoyo y el locus de control son fuertes señales de una buena salud mental. Para autores como Salotti (2006) y Salanova et ál (2005) señalan que el bienestar psicológico se alcanza como resultado de una autopercepción positiva proveniente de los logros alcanzados en la vida y con cuan satisfecha está la persona con su propia vida.

Actualmente, se entiende el bienestar psicológico como una construcción de varias dimensiones que incluyen formas individuales y sociales de la persona, el valor que se hace así mismo, la manera de estar en el mundo y el significado que le da a su propia realidad (Romero, Brustad, & García, 2007). Sin embargo, al estudiar las principales teorías y definiciones se puede comprender que es un fenómeno que tiene múltiples facetas, también es considerado como un estado afectivo de fuerte intensidad que se presenta al enfrentarse a un estímulo o una experiencia de nivel subjetivo y que tiene cierto grado de procesamiento a nivel cognitivo o de valoración (Mesa, 2015).

Diferentes estudios concluyeron que es más probable que una persona autoperciba su vida y la describa como satisfactoria si tiene experiencias emocionales positivas, (Veloso, Cuadra, Antezana-, Avendaño, & Fuentes, 2013). Según Licea Jiménez (2002) considera que las relaciones con otras personas podrían causar bienestar psicológico o en caso

contrario, podrían ser fuente de estrés y malestar cuando no se dispone de habilidades sociales que sean favorables para el manejo adecuado de las relaciones.

## **9.8. BIENESTAR PSICOLÓGICO SEGÚN RYFF**

Según Ryff comenta que una forma más acertada es definir el bienestar psicológico como: el esfuerzo que tiene una persona por perfeccionarse y alcanzar su propia realización de su potencial.

Así, el bienestar psicológico tendría que ver con tener un propósito en el que la vida adquiriera un significado para cada uno, con desafíos y con un cierto esfuerzo para superarlos y conseguir metas importantes, con que el objetivo sea el desarrollo personal, en la manera en que la persona puede enfrentar los retos de la vida, en el esfuerzo por conseguir sus objetivos (Romero, Brustad, & García, 2007).

Carol Ryff desarrolló un instrumento llamado “Escala de Bienestar Psicológico” que en su versión en inglés se llama “Scales of Psychological Well-Being” con el objetivo de medir el bienestar psicológico autopercebido por la persona.

A través de los estudios realizados por Ryff y Keyes en 1989, se conocen las dimensiones que hacen referencia al bienestar psicológico:

1. *Auto-aceptación.*
2. *Relaciones positivas con los demás.*
3. *Autonomía.*
4. *Dominio del entorno.*
5. *Propósito de vida.*
6. *Crecimiento personal.*

Resulta relevante conocer detalladamente cada una de estas dimensiones antes mencionadas.

### **9.8.1. Auto-aceptación:**

La Auto-Aceptación implica tener una actitud positiva empezando por uno mismo, aceptarse tal como es la persona y aceptar los sucesos tal como se presenten en la vida según Ryff (1989). El bienestar de una persona se determina principalmente por la percepción positiva que se tiene de sí mismo. La autorrealización no se puede lograr si no hay una aceptación empática empezado por uno mismo. Por tanto, la auto-aceptación juega un papel importante en la salud y el bienestar psíquico.

### **9.8.2. Relaciones positivas con los demás.**

Las personas que son altamente empáticas logran tener relaciones significativas que demuestran confianza, lo cual indica un alto nivel de madurez emocional. Según Carol Ryff las personas que puntúan alto en esta dimensión tienen un alto nivel de empatía se las reconoce por ser altamente afectivas y por crear relaciones en donde la aceptación al otro juega un papel fundamental. Mientras que las personas que puntúan bajo, demuestran tener relaciones poco cercanas y más bien distantes, poco afectivas y demuestran poco interés o preocupación por las demás personas.

### **9.8.3. Autonomía**

Esta dimensión tiene que ver con cuán auto-determinada e independiente es una persona para tomar decisiones por sí sola, sin depender de nadie externo. Su comportamiento es guiado exclusivamente por su propio criterio, mientras que el juicio de los demás resulta no ser relevante para la toma de decisiones según Ryff.

### **9.8.4. Dominio del entorno**

Karol Ryff define a esta dimensión como la habilidad para desenvolverse en cualquier tipo entorno, las personas que puntúan alto en esta dimensión muestran mayor dominio y control de su entorno, mientras que, las personas que puntúan bajo tienen problemas en crear contextos o espacios favorables y además presentan dificultades en el manejo de situaciones diarias.

### **9.8.5. Propósito de vida**

Según la autora Ryff el propósito de vida tiene que ver con la capacidad de platearse metas que le den un sentido a la vida, las personas que trabajen por alcanzar sus objetivos, gozarán de un mayor bienestar psicológico, pues les permitirá disfrutar y lograr satisfacción personal.

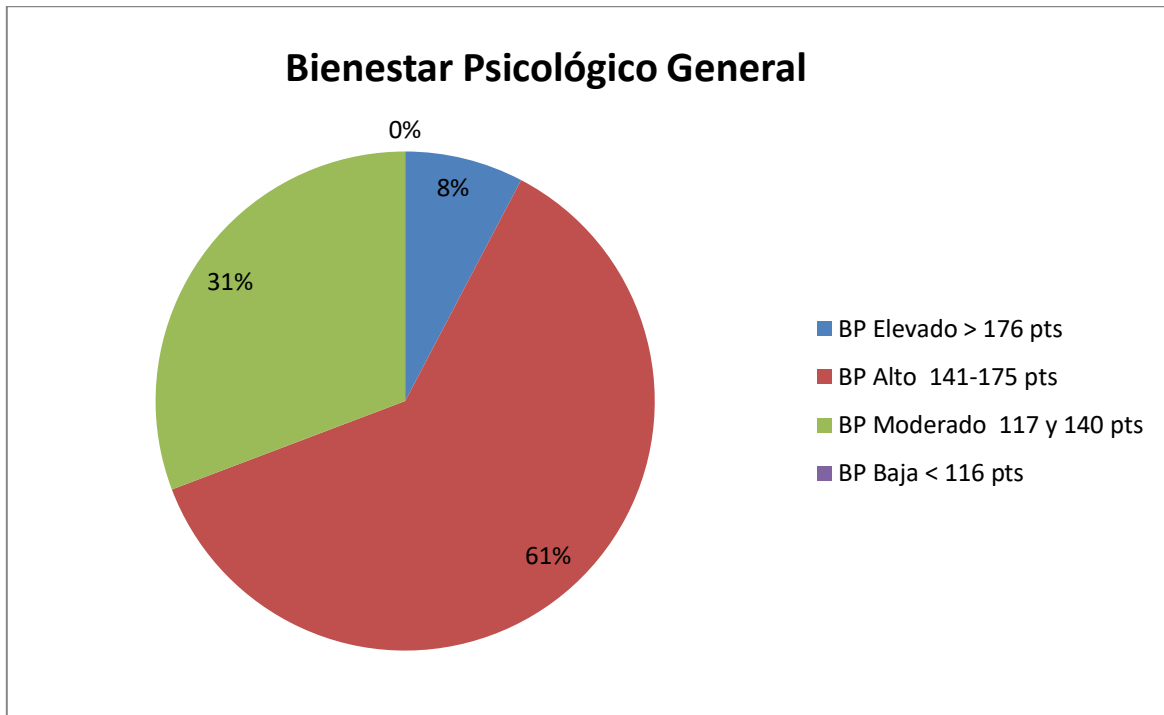
#### **9.8.6. Crecimiento personal**

El crecimiento personal tiene que ver con la habilidad de aumentar las herramientas y fortalezas que le permita a la persona crecer y facilite su desarrollo personal, quienes puntúan alto en esta dimensión, son personas más abiertas a correr riesgos y vivir nuevas experiencias, por lo contrario las que puntúan bajo son incompetentes para desarrollar nuevas actitudes y conductas que les permita enfrentar las situaciones diarias con una actitud más positiva y menos negativa.

### **10. RESULTADOS**

Los resultados son interpretados desde un enfoque cognitivo, de los cuales se pudo observar entre sus variables: Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico, que en general existe una relación positiva entre ambas variables, siendo un buen indicador que ambas variables tienen relación. Por lo tanto, a mayor inteligencia emocional, mayor será el bienestar psicológico.

Una vez realizada la aplicación de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se encontró que de la muestra total que comprenden de 13 personas, el 8% (N=1) puntúa BP Elevado, 61% (N=8) puntúa BP Alto, 31% (N=4) puntúa BP Moderado, y el 0% puntúa PB Bajo.

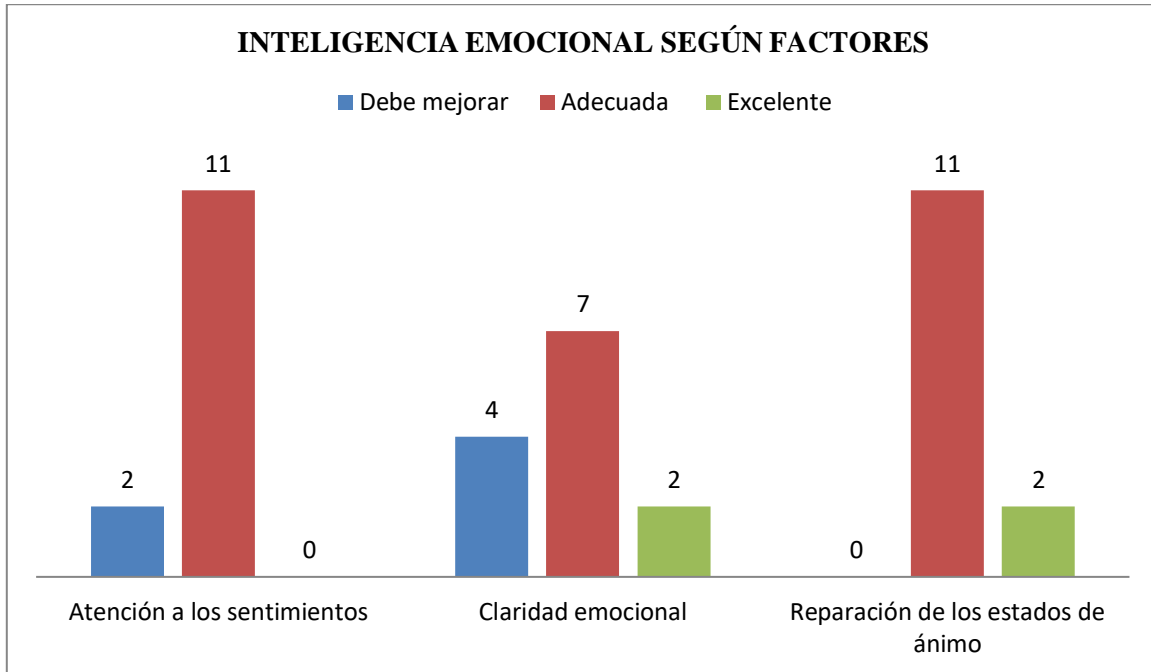


Al aplicar el test de Inteligencia emocional de Salovey, se encontró los siguientes resultados según los 3 factores:

**ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS** el 15% (N=2) Deben Mejorar la percepción de los sentimientos, 85% (N=11) Adecuada percepción de los sentimientos.

**CLARIDAD EMOCIONAL** el 31% (N=4) Debe Mejorar la comprensión de los estados emocionales propios, 54% (N=7) Adecuada comprensión, 15% (N=2) Excelente comprensión emocional.

**REPARACIÓN DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO** 85% (N=11) Adecuada regulación de sus emociones, 15% (N=2) Excelente regulación de las emociones.



## 11. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos, se pueden sacar las siguientes conclusiones:

- Al evaluar mediante el TMMS24, la inteligencia emocional en general de la muestra, las dimensiones propuestas por Salovey y Mayer: Atención emocional, Claridad emocional y Regulación emocional, determinando que el nivel en general de la inteligencia emocional es ADECUADO, presentando puntuaciones favorables en general.
- Se observó que el 61% de la muestra seleccionada, tienen desarrollada la habilidad que tiene que ver con la reparación o regulación de sus estados emocionales, lo que les permite ser personas más empáticas con ellas mismas y con los demás.
- Se pudo evidenciar a través de los resultados en la aplicación de la escala de Bienestar Psicológico de Riff, que la mayoría de personas tienen un bienestar psicológico alto, siendo así el 61% de la muestra.
- También se observó que las mujeres puntuaron niveles altos en Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico a diferencia de los hombres.



- Se predice mediante los resultados, que las personas que puntuaron más alto en el test de inteligencia emocional, gozan de un mayor bienestar psicológico, disfrutan más de la vida, se arriesgan a vivir nuevas experiencias, tienen mejor calidad en sus relaciones, son más empáticas ya que tienen la habilidad de percibir sus propias emociones y de los demás.
- Se concluye que los estudiantes de psicología, como parte de su formación, adquieren mayor herramientas en cuanto al manejo de las emociones, comprobando así, un estudio realizado en la Universidad de Buenos Aires, en donde concluyeron que los estudiantes que optan por dicha carrera, por lo general son personas más sensibles y conectadas con su experiencia emocional.

## **12. RECOMENDACIONES**

Las limitaciones de este estudio son relacionadas a la muestra ya que es bastante limitada, y de haber sido lo contrario, los resultados serían más significativos. Sin embargo, los resultados obtenidos comprueban nuevamente lo que la literatura ya ha descubierto, y es el hecho de la fuerte relación inteligencia emocional-bienestar psicológico.

Es por esa razón, que se recomienda realizar mayores estudios relacionados entre la interacción, las habilidades, la comprensión y regulación de las emociones, y los niveles de bienestar y salud mental, que sin duda cumplen un papel fundamental en el desarrollo del ser humano y sus interacciones.

Así mismo, sería importante realizar un estudio con una muestra más grande, en donde se pueda observar si existen diferencias relacionadas al género, al momento de medir la inteligencia emocional y el bienestar psicológico.

Se recomienda a la comunidad científica específicamente del Ecuador que pueda realizar mayor investigaciones sobre la inteligencia emocional y bienestar psicológico, ya que no existe mucha información obtenida del contexto ecuatoriano y sus habitantes.

Resultaría interesante, que en algún momento se pueda realizar una encuesta a escala mayor, para así conocer, cuál es el nivel de inteligencia emocional y qué grado de bienestar psicológico tiene la población ecuatoriana, creando campañas que informen y concienticen sobre su importancia e impacto en el desenvolvimiento de la vida diaria.

### 13. BIBLIOGRAFIA

- Barraza, R., Muñoz, N., & Behrens, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*.
- Dueñas, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *educación xx1*, 77- 96.
- Extremera, & Fernandez. (2010).
- Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía . (2011). La Inteligencia Emocional. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*.
- Fernandez 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*, 63-93.
- Fernandez Berrocal, Extremera, & Ramos. (2004). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*.
- Fiorentino, Correche, Rivarola, Tapia , Penna, & Farjos. (2005). Inteligencia emocional. Su relación con bienestar psicológico, estrés percibido y síntomas psicósomáticos. *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*.
- García, M. C. (2003). Inteligencia Emocional: Estudiando otras perspectivas . *Revista de educación, cultura y sociedad*, 143-148.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. España: Paidós .
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairós S.A.
- Guevara, L. (2011). Inteligencia emocional. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*.
- López. (2012).
- Lourdes Lourdes Rey . (2012). *Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias* . *Boletín de Psicología*, 87-101.
- Macías, M. (2001). Tensiones en el tratamiento epistemológico de la salud. *Revista Humanidades Médicas*.

Macías, M. A. (2002). Las Múltiples Inteligencias . *Psicología desde el Caribe*, 27-38.

Mayer, & Salovey. (1997).

Mesa, J. R. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de personalidad e inteligencia Psicométrica en adolescentes*. Obtenido de Jennifer Rose Mesa

Molero. (1998).

OMS. (30 de marzo de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Pulido Acosta, F., & Herrera Clavero, F. (2018). Relaciones entre felicidad, inteligencia emocional y factores sociodemográficos en ecund. *Anuario de psicología*, 34-42.

Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 265-275.

Romero, A., Brustad, R., & García, A. (2007). Bienestar Psicológico y su uso en la Psicología del Ejercicio, la Actividad Física y el Deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 31-52.

Romero, L. (2017). *la inteligencia emocional, la llave de la felicidad* . Castellón : Universitat Jaume i De Castelló.

Terris. (1992). *Temas de Epidemiología y Salud Pública*. Ciudad la Habana: Editorial de Ciencias Médicas.

Veloso, C., Cuadra, A., Antezana-, I., Avendaño, R., & Fuentes, L. (2013). *Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva*. Santiago : Estudios Pedagógicos XXXIX.

Zamora. (2005).

## 14. ANEXOS

### TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL TMMS24 SALOVEY

#### INSTRUCCIONES:

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

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

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

**CORRECCIÓN TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL TMMS24 SALOVEY**

	<b>Puntuaciones hombres</b>	<b>Puntuaciones mujeres</b>
<b>Atención a los sentimientos</b> (Capacidad de sentir y prestar atención a los sentimientos en forma adecuada) Ítems 1 al 8 Resultado: _____	Debe mejorar su percepción: Menos de 21 pts	Debe mejorar su percepción: Menos de 24 pts
	<b>Adecuada percepción: 22 a 32 pts</b>	<b>Adecuada percepción: 25 a 35 pts</b>
	Debe mejorar su percepción (presta demasiada atención) Más de 33 pts	Debe mejorar su percepción (presta demasiada atención) Más de 36 pts
<b>Claridad emocional</b> (Capacidad para identificar y comprender bien los estados emocionales propios) Ítems 9 al 16 Resultado: _____	Debe mejorar su comprensión: Menos de 25 pts	Debe mejorar su comprensión: Menos de 23 pts
	<b>Adecuada comprensión: 26 a 35 pts</b>	<b>Adecuada comprensión: 24 a 34 pts</b>
	Excelente comprensión: Mas de 36 pts	Excelente comprensión: Más de 35 pts
<b>Reparación de los estados de ánimo</b> (Capacidad de regular los estados emocionales negativos y mantener los positivos) Ítems 17 al 24 Resultado: _____	Debe mejorar su regulación: Menos de 23 pts	Debe mejorar su regulación: Menos de 23 pts
	<b>Adecuada regulación: 24 a 35 pts</b>	<b>Adecuada regulación: 24 a 34 pts</b>
	Excelente regulación: Más de 36 pts	Excelente regulación: Más de 35 pts

*ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF*

**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)**

**Evaluador:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

Nombre y Apellido	sexo	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción
-------------------	------	------	---------------------	----------------------

**INSTRUCCIONES**

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Nº	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						



18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
	<b>Sumatoria:</b>						
						<b>Puntuación Total:</b>	

**CORRECCIÓN ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF**

<b>GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>	
<b>RANGO</b>	<b>NIVEL BP</b>
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
<b>Puntaje Máximo Total: 234 puntos</b>	

**CORRECCIÓN**

<b>DOMINANCIA AFECTOS POSITIVOS / NEGATIVOS</b>						
<b>RANGOS</b>	<b>Autoaccept.</b>	<b>Ctrol. de Situac.</b>	<b>Relac. Positivas</b>	<b>Creemto. Pers.</b>	<b>Autonomía</b>	<b>Prop. De Vida</b>
ALTO	>27	>27	>27	>32	>36	>27
MEDIO	18- 26	18- 26	18- 26	21- 31	24- 35	18- 26
BAJO	<25	<25	<25	>20	>23	<25
<b>Puntaje Max.</b>	<b>36 pts.</b>	<b>36 pts.</b>	<b>36 pts.</b>	<b>42 pts.</b>	<b>48 pts.</b>	<b>36 pts.</b>

<b>N°</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>ÍTEMS</b>						<b>SUMATORIA</b>	<b>NIVEL DE BP</b>
		1	7	13	19	25	31		
1	Autoaceptación								
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39		
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32		
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	38	
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29		
<b>Total General:</b>									