

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN CHINCHA ALTA, 2024.**

**TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER**

**AGUILAR PACHAS YADIRA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**CHINCHA – PERÚ**

**2025**

**ASESOR**

Dra. Quispe Pachas Milly Soledad

ORCID 0000-0001-5065-8570

**TESISTA**

Aguilar Pachas Yadira

ORCID 0000-0002-9526-3932

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**  
**SALUD GLOBAL**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios.**

Primero y, ante todo, deseo expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, cuya presencia constante y guía espiritual han sido mi fuente inagotable de fortaleza y esperanza a lo largo de este proyecto, su apoyo ha sido esencial para superar los momentos de duda y desafío, y me ha inspirado a mantenerme enfocada y determinada en la consecución de mis objetivos.

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista.**

A la Universidad Privada San Juan Bautista, mi más profundo reconocimiento por brindarme la oportunidad de llevar a cabo esta investigación en un entorno académico tan estimulante y enriquecedor, que han sido fundamentales para el desarrollo y éxito de este estudio.

### **A mi asesor de investigación.**

Con mucho respeto y admiración, extiendo mi más cálido agradecimiento a mi asesor de investigación, quien ha sido una guía invaluable a lo largo de todo este proceso. Su inigualable orientación, combinada con una paciencia infinita y un apoyo constante, han sido fundamentales para la concreción de este proyecto. La generosidad con la que ha compartido su vasto conocimiento y experiencia ha sido esencial no solo para la correcta estructuración, sino también para la profundización de cada uno de los aspectos abordados en este trabajo.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado con todo mi amor y gratitud a mi abuelo, Jorge Pachas, una figura trascendental en mi vida. Su presencia marcó un antes y un después, brindándome siempre su apoyo incondicional, de igual manera, dedico este esfuerzo a mis queridos padres, Pablo y Mariana, quienes, con inmenso cariño y dedicación, me han brindado una educación basada en valores sólidos de comprensión, empatía y respeto, su amor y sacrificios me han permitido crecer no solo en lo académico, sino también en lo humano, no puedo dejar de mencionar a mis hermanos, quienes han sido una fuente de motivación a lo largo de mi vida, y a mi novio, Billi, su confianza en mí, sus palabras de aliento y su constante fe en mis capacidades han sido mi soporte y fortaleza en tiempos de vicisitudes.

## RESUMEN

El objetivo principal del estudio fue determinar la relación entre bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024, la metodología empleada fue el enfoque cuantitativo, de tipo básica de nivel correlacional de diseño no experimental, la muestra estuvo compuesta por 350 estudiantes universitarios a los cuales se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (Sánchez Cánovas) y la Escala de Meta-conocimiento de los estados emocionales (TMMS-24). Los resultados encontrados indican que el 35% de los encuestados presentan niveles bajos de bienestar psicológico, de igual forma, se encontró que el 35.6% mostraban niveles bajos de inteligencia emocional, el estudio llegó a concluir que existe una relación altamente significativa ( $p$  valor .000) entre bienestar psicológico e inteligencia emocional, asimismo, esta relación fue positiva de intensidad fuerte ( $Rho = .846$ ), lo que indica que a mayores niveles de inteligencia emocional mayor será la percepción del sujeto de un bienestar psicológico óptimo.

Palabras claves: Inteligencia, emociones, bienestar, intrapersonal, claridad emocional, sentimientos.

## **ABSTRACT**

The main objective of the study was to determine the relationship between psychological well-being and emotional intelligence in university students in the province of Chincha Alta, 2024, the methodology used was the quantitative approach, basic type of correlational level of non-experimental design, the sample was composed by 350 university students to whom the Psychological Well-being Scale (Sánchez Cánovas) and the Meta-knowledge of emotional states Scale (TMMS-24) were applied. The results found indicate that 35% of the respondents present low levels of psychological well-being, likewise, it was found that 35.6% showed low levels of emotional intelligence, the study concluded that there is a highly significant relationship ( $p$  value. 000) between psychological well-being and emotional intelligence, likewise, this relationship was positive of strong intensity ( $Rho = .846$ ), which indicates that the higher the levels of emotional intelligence, the greater the subject's perception of optimal psychological well-being.

Keywords: Intelligence, emotions, well-being, intrapersonal, emotional clarity, feelings.

## INTRODUCCIÓN

Con el crecimiento personal y académico, las responsabilidades y preocupaciones aumentan, especialmente para los estudiantes universitarios que deben enfrentar desafíos en una era digital y adaptarse a diversas realidades sociales y académicas (Levine y Cureton, 1998). La capacidad de adaptación se convierte en una habilidad clave en este contexto, el bienestar psicológico juega un papel crucial en la funcionalidad diaria, ya que influye en nuestra capacidad para manejar dificultades y sus efectos en las relaciones personales y profesionales. La inteligencia emocional, por su parte, emerge como un factor fundamental, ya que no solo ayuda a enfrentar situaciones estresantes, sino que también mejora la capacidad para aprender y colaborar efectivamente en equipo.

En este estudio, la investigación se estructura en cinco capítulos fundamentales, en el Capítulo I, se abordará la problemática central del estudio, analizando su percepción tanto a nivel internacional como nacional, asimismo, en este capítulo se detallará la formulación del problema de investigación y establecerá los objetivos que orientarán el estudio, de igual forma, se justificará la investigación, se definirán las delimitaciones y se identificarán las posibles limitaciones del proceso investigativo.

El Capítulo II estará dedicado al desarrollo del marco teórico, donde se llevará a cabo un análisis exhaustivo de investigaciones previas, tanto internacionales como nacionales, para proporcionar una base teórica sólida, se definirán los conceptos clave y se elaborarán las hipótesis de investigación que guiarán el análisis de resultados.

En el Capítulo III, se detallará la metodología empleada, explicando el diseño de investigación, los métodos de recolección y análisis de datos, y la selección de la muestra, con énfasis en la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados, también se abordarán las consideraciones éticas para asegurar la integridad del estudio.

El Capítulo IV presentará los resultados obtenidos de forma clara y estructurada, utilizando tablas para facilitar la interpretación de los datos y destacar los hallazgos principales.

Finalmente, el Capítulo V discutirá los resultados, comparándolos con investigaciones previas y evaluándolos en función de las hipótesis planteadas, para elaborar conclusiones fundamentadas y ofrecer un análisis crítico de los hallazgos.

## ÍNDICE

CARATULA .....	i
ASESOR Y TESISISTA.....	ii
LINEA DE INVESTIGACIÓN.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA .....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN .....	viii
ÍNDICE .....	x
INFORME ANTIPLAGIO.....	xiii
LISTA DE TABLAS.....	xiv
LISTA DE ANEXOS .....	xv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....	1
1.1. Planteamiento del problema .....	1
1.2. Formulación del problema.....	5
1.2.1. General .....	5
1.2.2. Específicos .....	5
1.3. Justificación.....	5
1.4. Delimitación del área de estudio.....	6
1.5. Objetivos.....	8
1.5.1. General .....	8
1.5.2. Específicos .....	8
CAPÍTULO II: MARCOTEÓRICO .....	10
2.1. Antecedentes de la investigación .....	10
2.2. Bases teóricas .....	18
2.3. Marco conceptual .....	54
2.4. Hipótesis .....	56
2.4.1. General.....	56
2.4.2. Específicas .....	56
2.5. Variables .....	57
2.6. Definición operacional de términos .....	60
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	61

<b>3.1. Diseño Metodológico .....</b>	<b>61</b>
<b>3.1.1. Tipo de investigación .....</b>	<b>61</b>
<b>3.1.2. Nivel de investigación .....</b>	<b>62</b>
<b>3.2. Población y muestra .....</b>	<b>62</b>
<b>3.3. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos .....</b>	<b>64</b>
<b>3.4. Técnica de procesamiento y análisis de datos .....</b>	<b>67</b>
<b>3.5. Consideraciones Éticas .....</b>	<b>68</b>
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....</b>	<b>70</b>
<b>4.1. Resultados .....</b>	<b>70</b>
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>76</b>
<b>5.1. Discusión .....</b>	<b>76</b>
<b>5.2. Conclusiones.....</b>	<b>81</b>
<b>5.3. Recomendaciones .....</b>	<b>82</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>84</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>89</b>

# INFORME ANTIPLAGIO



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

## INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 26/11/2024

NOMBRE DEL AUTOR: AGUILAR PACHAS YADIRA

### TIPO DE PRODUCTO DE INVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ( )
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ( )
- TESIS ( X )
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ( )
- ARTICULO ( )
- OTROS ( )

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: "BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN CHINCHA ALTA, 2024"

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 19%

Conformidad Investigador:



Apellidos: AGUILAR PACHAS  
Nombres: YADIRA  
DNI: 73781951

Conformidad Asesor:

Apellidos: QUISPE PACHAS  
Nombres: MILLY SOLEDAD  
DNI: 21880907

# TESIS - AGUILAR PACHAS YADIRA - BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN CHINCHA ALTA, 2024

## INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="https://repositorioacademico.upc.edu.pe">repositorioacademico.upc.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="https://repositorio.unheval.edu.pe">repositorio.unheval.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://repositorio.upao.edu.pe">repositorio.upao.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1%
6	<a href="https://repositorio.autonomadeica.edu.pe">repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="https://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%

## LISTA DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Estudiantes universitarios de Chincha Alta, 2024, según el Sexo	60
Tabla 2	Estudiantes universitarios de Chincha Alta, 2024, según Universidad	60
Tabla 3	Estudiantes universitarios de Chincha Alta, 2024, según Religión.	61
Tabla 4	Nivel de Bienestar psicológico en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.	68
Tabla 5	Nivel de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.	68
Tabla 6	Prueba de Bondad de ajuste	69
Tabla 7	Relación entre bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024.	70
Tabla 8	Relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de inteligencia emocional expresadas en atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.	71
Tabla 9	Bienestar psicológico en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024, según el sexo	72
Tabla 10	Inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024, según la Universidad de Procedencia	73

## LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 01 Matriz de consistencia.	93
ANEXO 02 Matriz de operacionalización.	96
ANEXO 03 Autorización del uso del instrumento.	99
ANEXO 04 Protocolos de los instrumentos.	100
ANEXO 06 Consentimiento informado.	108

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1.Planteamiento del problema**

A medida que las personas experimentan el crecimiento, las responsabilidades aumentan, acompañadas de un incremento en las preocupaciones. La atención y el tiempo se distribuyen en diversos aspectos de la vida, y ser universitario implica enfrentarse a constantes desafíos, según Levine y Cureton (1998), los estudiantes universitarios en la actualidad se desenvuelven en la era digital, lo que posiblemente les presente dificultades para integrarse socialmente, además de enfrentarse a complicaciones económicas, de acuerdo con las observaciones de De la Cruz (2003), una característica fundamental que debe poseer un estudiante universitario es la capacidad de adaptación a las distintas realidades que se le presentan, tanto a nivel social como académico, en este contexto, surge la necesidad de explorar la relación entre estas dos variables, aspecto que se abordará en las siguientes secciones.

El bienestar psicológico permite la funcionalidad óptima y adecuada del ser humano, a diario se presentan vicisitudes en nuestra vida, para las cuales, debemos idear soluciones, en ocasiones, podemos salir airosos de estas dificultades, y en otras, puede ser más complicado resolverlas por sí solos, originando efectos negativos en nuestras relaciones sociales, laborales, familiares y de pareja, así como en el manejo de nuestras emociones, por otra parte, la inteligencia emocional se revela como un catalizador y potenciador fundamental de las capacidades humanas, este conjunto de habilidades no solo ayuda a las personas a enfrentar situaciones estresantes, sino que

también mejora su capacidad para aprender y les facilita trabajar de manera efectiva y gratificante en equipo.

Además, contribuye al mejoramiento de la propia comunidad en la que residen, la inteligencia emocional, por tanto, se convierte en un elemento fundamental para la salud y el bienestar que fortalece nuestras capacidades tanto individuales como colectivas para tomar decisiones, forjar relaciones y moldear el entorno en el que nos desenvolvemos, en concordancia con la opinión de la Organización Mundial de la Salud (2021), la salud mental se erige como un derecho intrínseco del ser humano y un elemento crucial para el desarrollo humano, es en este contexto donde radica la importancia del bienestar psicológico y la inteligencia emocional, ya que sin estas dos variables, el desarrollo humano sería difícil de concebir, es imperativo reconocer que un individuo que no logra cultivar estas capacidades tiende a vivir en constante discordia consigo mismo, manifestando en ocasiones comportamientos que buscan afectar negativamente a los demás o vulnerar sus derechos, lo cual conlleva a secuelas emocionales como problemas relacionados con la depresión, alteraciones cognitivas o incluso ciertos delirios.

Tenemos así que a nivel internacional, en el transcurrir de la vida, el ser humano le toca experimentar distintas situaciones, que le generan alegría, sufrimiento, tensión, perturbación o angustia, como ha sido el caso que le toca vivir desde la declaración de la emergencia sanitaria por COVID-19 por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual desencadenó una serie de problemas que afectaron a diversos grupos etarios y poblaciones, se evidenció que, durante la pandemia, 4 de cada 10 personas desarrollaron

problemas psicológicos que impactaron tanto en su salud mental como física, además, se encontró que el 14%, equivalente a 1 de cada 10 individuos, experimentó trastorno de estrés postraumático, frecuentemente asociado a la pérdida de un familiar cercano, es crucial destacar que estudios realizados en España e Italia con una muestra de 1143 individuos adultos y adultos mayores revelaron que el 85% de estos experimentó cambios en su estado de ánimo y comportamiento durante la pandemia, de manera adicional, otro estudio realizado en la población española indicó que solo 2 de cada 10 personas no sufrieron secuelas ni alteraciones en su estado de ánimo durante este periodo.

En el contexto de América Latina, diversos estudios revelan que la salud mental y el bienestar psicológico de los diferentes grupos étnicos se vieron gravemente afectados a medida que avanzaba la pandemia del COVID-19, las preocupaciones relacionadas con la nueva enfermedad y los elevados índices de contagio, así como la pérdida prematura y precoz de seres queridos, provocaron una alteración significativa en la salud mental de la población, además, el exceso de preocupación generó un ambiente de desánimo, tristeza persistente y ansiedad debido a la incertidumbre asociada al confinamiento, lo cual se tradujo en un marcado aumento de los trastornos mentales, especialmente entre mujeres, niños y niñas (Organización Panamericana de la Salud OPS, 2020).

En el litoral peruano, las investigaciones llevadas a cabo por el Ministerio de Educación (2019), revelan que la mayoría de los estudiantes universitarios enfrentan problemas significativos en su salud mental, es importante destacar que 8 de cada 10 estudiantes experimentan alteraciones emocionales que impactan negativamente en su bienestar psicológico, entre

estas, la ansiedad es la más recurrente, afectando al 82 % de los casos, seguida por el estrés, además, se observó que 5 de cada 10 alumnos han presenciado o sido víctimas de violencia, una situación que representa un riesgo para el bienestar de los estudiantes y su capacidad para gestionar sus emociones, con el objetivo de abordar esta preocupante situación, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud están colaborando con más de veinte universidades estatales, la meta es establecer normativas y parámetros que eviten la alta incidencia de afectaciones en la salud mental de los jóvenes estudiantes.

Con la llegada de la pandemia los gobiernos optaron por ejecutar un conjunto de normas, entre ellas la educación a distancia, el distanciamiento social, el confinamiento entre otras medidas que buscaban detener el contagio del Covid-19 y con ello detener las cifras de mortalidad, ha pasado el tiempo y este virus de alguna manera ha sido controlado, pero sigue amenazante, se ha retornado a la presencialidad en el ámbito educativo y laboral, se dejó el confinamiento y se abrieron los espacios de concentración social. Estos hechos han repercutido en los hombres y mujeres, por supuesto en la comunidad universitaria, en donde se observa en los estudiantes universitarios resquebrajamiento de su bienestar psicológico y en el manejo de sus emociones, la salud mental ha sido deteriorada por la sobre carga emocional que se experimentado en estos últimos años.

Ante este escenario es importante considerar la planificación y ejecución de investigaciones que involucren variables psicológicas como es el bienestar psicológico y la inteligencia emocional, de no hacerlo se estaría obviando una problemática latente y perjudicial para los universitarios. Por

ello, es importante reconocer la relación de ambos constructos, a partir de los resultados, se puedan implementar estrategias de mejora, si es el caso y así mismo, pueda servir de comparación a estudios posteriores.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. General**

**PG:** ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha Alta, 2024?

### **1.2.2. Específicos**

**PE1:** ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024?

**PE2:** ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024?

**PE3:** ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de inteligencia emocional expresadas en atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024?

**PE4:** ¿Existe una diferencia en la prevalencia del bienestar psicológico en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024, según el sexo?

**PE5:** ¿Existe una diferencia en la prevalencia de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024, según la Universidad de Procedencia?

## **1.3. Justificación**

La presente propuesta de investigación se justificó a partir de los siguientes considerandos: desde una perspectiva teórica, la justificación de este estudio se basa en la contribución de nueva información actualizada en

el ámbito de la psicología, esta investigación pretende servir como un sólido fundamento teórico de alta confiabilidad para estudios futuros, proporcionando así un aporte valioso al conocimiento existente en el campo psicológico.

Desde un enfoque metodológico, el estudio ha optado por seguir el enfoque cuantitativo, ya que es el más adecuado para determinar la presencia de fenómenos en los grupos de estudio mediante el uso de técnicas matemáticas y estadísticas. Además, el estudio se guiará por las premisas establecidas en los objetivos de investigación. Asimismo, se han empleado pruebas psicométricas con altos valores de validez y confiabilidad para asegurar que los resultados sean lo más ajustados posible a la realidad del estudio.

Desde un enfoque práctico, los resultados obtenidos contribuirán de manera significativa a la toma de decisiones que resulten pertinentes y efectivas para fomentar el bienestar psicológico y la inteligencia emocional de los estudiantes, los beneficios derivados de este estudio no se limitarán al ámbito individual de los estudiantes, sino que también se proyectarán positivamente en el logro de los objetivos generales de la institución académica.

#### **1.4.Delimitación del área de estudio**

El desarrollo de esta propuesta investigativa, se encerró en los constructos bienestar psicológico e inteligencia emocional (teórica), cuya muestra está conformada por estudiantes universitarios de edades entre 25 a 36 años (social o muestral), se lleva a cabo en el distrito de Chincha Alta, provincia de Chincha (espacial o geográfica), en el año 2024 (temporal).

Las limitaciones presentes durante el estudio, primero tenemos el factor

económico, ya que, al no contar con estabilidad laboral e ingresos propios se considera como limitación para cubrir el presupuesto que involucra la investigación, sin embargo, la investigación se financio mediante el apoyo familiar y/o bancario.

Una segunda limitación estuvo referida a la ubicación personal de los integrantes de la muestra de estudio para la aplicación de los instrumentos de recojo de información, por lo que se optó por el empleo de las redes sociales para invitar a los participantes, y posteriormente se programó la aplicación de acuerdo a la disponibilidad de tiempo de cada uno.

Como tercer factor delimitante tenemos la recopilación de información para la investigación, ya que, en los últimos 5 años, la disponibilidad de información relevante sobre las variables de estudio proveniente de fuentes confiables, como artículos científicos, fue limitada, no obstante, esta limitación fue superada mediante la utilización de buscadores académicos de alta confiabilidad, entre los cuales se incluyen Scopus y Scielo, este enfoque ha permitido superar las restricciones inherentes a la escasez de información reciente y asegurar una base sólida para la investigación.

Así mismo, el propósito de investigación radicó en las exigencias académicas y circunstancias de vida que le ha tocado afrontar ante la pandemia a los universitarios, la cual ha generado en ellos comportamientos negativos relacionados al bienestar psicológico y al manejo de sus emociones, los cuales repercuten en su desenvolvimiento académico, relaciones sociales, desempeño laboral u otro, por lo que es pertinente considerar el estudio de variables como el bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes universitarios, así mismo la relevancia del estudio se sustenta en

el aporte a la salud mental, en cuanto al impacto de la investigación este consideró como beneficiarios directos a los estudiantes universitarios.

El estudio se basó en los principios de la "Salud Global", que se refiere a la salud de las poblaciones, y reconoce que muchos problemas de salud superan las fronteras nacionales y solo pueden ser resueltos eficazmente mediante acciones cooperativas y soluciones multidisciplinarias (Sanjuán et al., 2011).

El objetivo de responsabilidad social corresponde al objetivo 3 el cual trata sobre el bienestar y salud, Envera (2020), si hablamos de bienestar hablamos de salud, en esta dirección la investigación contribuyo con el análisis de las variables y su nivel de asociación, resultados que darán oportunidad a implementar algún tipo de estrategias que favorezca el bienestar de la población.

## **1.5.Objetivos**

### **1.5.1. General**

**OG:** Determinar la relación entre bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios en la provincia de Chíncha Alta, 2024.

### **1.5.2. Específicos**

**OE1:** Establecer el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios en Chíncha Alta, 2024.

**OE2:** Establecer el nivel de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chíncha Alta, 2024.

**OE3:** Establecer la relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de inteligencia emocional expresadas en atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación emocional en estudiantes

universitarios en Chincha Alta, 2024.

**OE4:** Comparar la prevalencia de bienestar psicológico en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha Alta, 2024, según el sexo.

**OE5:** Comparar la prevalencia de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024, según la Universidad de Procedencia.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **Antecedentes Nacionales**

En cuanto a los antecedentes nacionales tenemos el estudio realizado por Aréstegui (2023) tuvo como objetivo examinar la influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de los profesores, utilizando un enfoque cuantitativo de tipo básico y nivel explicativo, dentro del paradigma positivista, la población incluyó a 136 docentes, y se seleccionó una muestra de 81 docentes, se emplearon la Escala de Estrés Laboral y la Escala de Bienestar Psicológico, los resultados obtenidos indicaron que el estrés laboral ejerce un impacto significativo y negativo en el bienestar psicológico de los profesores, siendo responsable del 39.9% de la variabilidad observada, estos hallazgos respaldan la hipótesis inicial del estudio, resaltando la conexión directa entre el estrés laboral y el estado psicológico de los docentes, además, se identificó que el 44.4% de los profesores evaluados experimenta niveles altos y moderados de estrés laboral, mientras que el 79.0% muestra un bajo nivel de bienestar psicológico, estos resultados enfatizan la necesidad de abordar y gestionar el estrés laboral en el entorno educativo, subrayando sus consecuencias significativas en el bienestar mental de los profesores, los hallazgos no solo confirman la relación directa entre el estrés laboral y el bienestar psicológico de los profesores, sino que también destacan la importancia de implementar estrategias y medidas de apoyo para reducir los niveles de estrés y fomentar un entorno laboral más saludable en el ámbito educativo.

Campos et al. (2020) desarrollaron un artículo en la ciudad de Huánuco, cuyo objetivo fue encontrar la relación existente entre el bienestar y afrontamiento psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y la Universidad de Huánuco, estudio de naturaleza descriptiva comparativo, la muestra estuvo conformada por 221 estudiantes, a quienes se les aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE, la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de percepción sobre la COVID-19, Los resultados del estudio precisan, que el malestar psicológico ha aumentado en los seres humanos como efecto de la pandemia. El afrontamiento y bienestar psicológico se ven afectados debido a la COVID-19, y el impacto psicológico dependerá de la realidad familiar, económica y social de cada persona, Si estas son adversas, originará secuelas negativas, cabe resaltar que este estudio ha contribuido significativamente a la comprensión de la amplia problemática generada por la pandemia, no solo a nivel físico, sino también al dejar un notorio deterioro y afectación emocional en las personas, la exposición a cambios drásticos en la vida, como el confinamiento obligatorio, ha reducido considerablemente el nivel de bienestar, es esencial destacar que esta afectación variaba de acuerdo a diversos factores, entre ellos, el estudio señala la situación familiar, especialmente en casos donde la familia ha experimentado la pérdida de un ser querido, así como el nivel económico, considerando la solvencia financiera para satisfacer las necesidades primarias de la familia.

Además, el estudio llevado a cabo por Vento (2021) tuvo como propósito indagar la posible asociación entre el bienestar psicológico y las competencias socioemocionales en estudiantes universitarios, esta

investigación, de carácter correlacional y diseño transversal, la muestra incluyó a 322 estudiantes universitarios, los resultados obtenidos mostraron una relación altamente significativa entre el bienestar psicológico y las competencias socioemocionales ( $\rho=,660$ ,  $p<0.01$ ). Al analizar cada dimensión del bienestar psicológico en relación con las competencias socioemocionales, se obtuvieron resultados específicos que respaldan esta conexión, estos hallazgos resaltan la relevancia de las competencias socioemocionales en el bienestar psicológico de los estudiantes, brindando evidencia significativa de la conexión positiva entre ambos aspectos, la integración exitosa de estas competencias no solo puede fortalecer la salud mental de los estudiantes, sino también promover un desarrollo integral y satisfactorio durante su experiencia universitaria, asimismo, el estudio subraya la necesidad de considerar estas relaciones al diseñar intervenciones y programas dirigidos a mejorar el bienestar psicológico en entornos académicos.

Estrada y Mamani (2020) presentaron un artículo en Puerto Maldonado, que se realizó para determinar la existencia de la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público, en Puerto Maldonado, el método empleado fue el correlacional, con una muestra conformada por 134 estudiantes, los instrumentos empleados fueron la escala de bienestar psicológico y la escala de resiliencia de Wagnild, los resultados obtenidos señalan una correlación positiva entre las variables analizadas, llegando a la conclusión de que cuando una de estas variables aumenta, la otra también tiende a aumentar, este estudio revela cómo la resiliencia es un factor indispensable para lograr el

bienestar psicológico, y, por ende, para mantener una buena salud, cuando el individuo no posee un nivel elevado de resiliencia, es más propenso a quedarse atrapado en sus problemas y a percibir que las circunstancias no mejorarán, esta perspectiva desencadena una serie de afectaciones a nivel cognitivo, conductual y emocional, afectando directamente su salud y, consecuentemente, su bienestar y calidad de vida, la importancia de fomentar la resiliencia como recurso para enfrentar los desafíos de la vida se vuelve evidente a partir de estos hallazgos.

En la investigación dirigida por Aponte (2022), cuyo propósito se centró en examinar la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes, se adoptó un enfoque cuantitativo con un nivel descriptivo-correlacional, la muestra comprendió 108 adolescentes, a quienes se les administraron el Cuestionario de Autorregulación Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, los resultados obtenidos revelaron una correlación significativa, aunque de magnitud débil, entre las variables en estudio, entre los adolescentes evaluados, el 75% mostró un nivel bajo de regulación emocional, además, se destacó que el 72% de los estudiantes de sexo masculino y el 78% de sexo femenino presentaron un nivel bajo de regulación emocional, sin embargo, llamativamente, el 100% de los estudiantes de ambos sexos se encontró en el nivel muy alto de bienestar psicológico, la conclusión principal extraída de este análisis es que, si bien los adolescentes demuestran una capacidad innata para comprender y entender sus emociones, la destreza en el control y manejo de estas emociones influye de manera significativa en la importancia atribuida a su bienestar psicológico, estos resultados resaltan la relevancia de abordar y fortalecer las habilidades

de regulación emocional en los adolescentes, reconociendo su impacto directo en la percepción y gestión de su salud mental, esta investigación sugiere la necesidad de desarrollar estrategias educativas y programas de intervención que promuevan un mayor nivel de conciencia y competencia en la regulación emocional entre los adolescentes, con el objetivo de mejorar no solo su bienestar psicológico, sino también su capacidad para afrontar y gestionar los desafíos emocionales inherentes a esta etapa crucial del desarrollo.

Coyocuse (2019), su estudio desarrollado en Lima, tuvo como finalidad encontrar el grado de Inteligencia Emocional en los alumnos universitarios de psicología, estudio de naturaleza descriptiva – correlacional, la muestra fue de 40 alumnos a los cuales se les aplicó la adaptación peruana del inventario de inteligencia emocional (Ugarriza), los resultados encontrados indican que 7 de cada 10 estudiantes presentaron un nivel bajo de inteligencia emocional, este estudio concluye que es imperativo que los universitarios mantengan niveles elevados de resiliencia, esto se debe a la naturaleza misma de las profesiones que estudian, así como a los desafíos que pueden surgir no solo en el ámbito laboral, sino también en el familiar y amistoso, a pesar de enfrentarse a obstáculos, es crucial que, incluso después de caer en diversas situaciones adversas, logren levantarse y continuar con sus vidas, la resiliencia se destaca como una habilidad esencial para afrontar y superar las dificultades que puedan surgir en el camino académico y personal de los universitarios.

### **Antecedentes Internacionales**

Así mismo entre los antecedentes internacionales se han podido encontrar los de: Khalil et al. (2020), el objetivo de este artículo, desarrollado en Argentina, fue indagar acerca del efecto de las dificultades de regulación emocional sobre los niveles de bienestar psicológico, en estudiantes universitarios, se realizó un estudio de tipo correlación, la muestra estuvo conformada por 127 alumnos universitarios, a los cuales se les aplicaron los siguientes instrumentos: Escala de Dificultades en la Regulación Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, los resultados obtenidos revelan una correlación negativa entre las variables bajo estudio, es decir, entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, este hallazgo indica que a medida que una variable aumenta, la otra tiende a disminuir, además, el estudio resalta la importancia crucial de la regulación emocional para mantener niveles óptimos de bienestar psicológico, aquellos individuos que carecen de habilidades para regular sus emociones son propensos a experimentar dificultades emocionales, manifestándolas a menudo en su comportamiento hacia los demás, esta manifestación puede presentarse tanto en forma de agresividad como de una pasividad extrema, ambas situaciones que afectan negativamente la calidad de vida del individuo, en consecuencia, la habilidad para regular las emociones se erige como un factor esencial para preservar y mejorar la salud mental y el bienestar general de las personas.

Ahuanari y Tejeda (2020) presentaron en Colombia su estudio teniendo en cuenta propósito fundamental de esta investigación es llevar a cabo una caracterización minuciosa de los estudios publicados desde 2012 hasta 2018, específicamente centrados en el bienestar de los estudiantes universitarios en América Latina, para una evaluación más precisa, se ha implementado una

metodología de revisión narrativa que abarca un conjunto exhaustivo de 20 documentos, englobando artículos académicos y otras fuentes relevantes, la esencia de estas investigaciones se concentra en el análisis de los niveles de bienestar psicológico dentro de la población adolescente en América Latina, como instrumento se creó una rejilla en Excel que permitió organizar la información de los documentos analizados. La revisión de diferentes estudios, permite obtener como resultado, que existen dos líneas de investigación (cuantitativa y cualitativa) que tienen un mismo objetivo, pero deberían complementarse para lograr el mismo. En base a estos resultados, se concluye que los estudios para definir o conceptualizar el bienestar varían, es así que aún no existe una definición objetiva, por ello se le da mayor importancia a la subjetividad y la percepción de la persona.

González et al. (2021). Artículo desarrollado en España que tuvo la finalidad de analizar las dimensiones de la inteligencia emocional percibida de los estudiantes de la Universidad, la metodología empleada en el estudio fue la descriptiva correlacional, la muestra estuvo conformada 224 estudiantes universitarios, a los cuales se les aplicó el instrumento: TMMS-24, los resultados revelan que cinco de cada diez de los alumnos muestran niveles óptimos de percepción emocional, mientras que otro seis de cada diez alumnos presenta una adecuada regulación emocional, este estudio concluye que las dimensiones de comprensión y regulación emocional son esenciales para que el individuo se adapte al entorno y mejore su salud mental, asimismo, enfatiza la importancia de la adaptación del individuo a diversas problemáticas que puedan surgir, resaltando la necesidad de contar con una regulación emocional que permita controlarse y socializar de manera óptima, este

enfoque se posiciona como fundamental para que el individuo se integre de manera positiva a la comunidad a la que pertenece.

Dávila (2021), estudio realizado en Ecuador, el cual tuvo como finalidad determinar el nivel de inteligencia emocional y bienestar psicológico, además de determinar si existe o no relación entre las variables, el estudio estuvo dirigido a estudiantes de la facultad de psicología, la metodología empleada por los investigadores fue la descriptiva correlacional, el estudio estuvo conformado por 13 alumnos a los cuales se les aplicó la escala de inteligencia emocional y el test de bienestar psicológico, los resultados indican que 2 de cada 10 alumnos tienen una inadecuada percepción sobre sus sentimientos, así mismo, solo 8 de cada diez alumnos tienen una adecuada regulación emocional, se determina que aquellos graduados de la especialidad de Psicología Clínica han alcanzado un elevado grado de bienestar psicológico, este estudio subraya la importancia primordial de que los estudiantes de psicología en la facultad desarrollen un elevado bienestar psicológico y un alto nivel de inteligencia emocional, ambas variables han demostrado ser fundamentales, ya que contribuyen de manera significativa a mejorar la calidad del apoyo que los futuros profesionales pueden ofrecer a sus pacientes, un bienestar psicológico sólido y una inteligencia emocional desarrollada no solo benefician la salud mental y el equilibrio emocional de los propios estudiantes, sino que también enriquecen sus habilidades para comprender, conectar y ayudar de manera más efectiva a quienes buscan orientación y apoyo psicológico en el futuro, estas competencias no solo son esenciales para el desarrollo académico, sino que también se traducen en una práctica profesional más efectiva y compasiva en el campo de la psicología.

Sánchez (2024) en su estudio tuvo el propósito fundamental de examinar la respuesta de estudiantes universitarios en relación con la percepción, asimilación, comprensión y regulación de sus emociones ante diversas situaciones, la investigación siguió un enfoque cuantitativo y se diseñó como un estudio exploratorio, la muestra del estudio estuvo compuesta por 62 universitarios a quienes se les aplicó la escala ESCO, basada en las habilidades y competencias emocionales propuestas por Mayer y Salovey (1997), los resultados obtenidos revelaron que el factor generacional no ejerce influencia significativa en el comportamiento de las dimensiones de la inteligencia emocional entre los participantes. No se observaron diferencias significativas en este aspecto, sin embargo, las conclusiones del estudio sugieren la existencia de necesidades latentes, especialmente en lo que respecta a la percepción y regulación de emociones, lo cual podría tener repercusiones tanto en la esfera personal como en la profesional de los individuos estudiados.

## **2.2. Bases teóricas**

A continuación, se presentan las bases teóricas, en primer lugar, se trabajará lo referido al Bienestar Psicológico, la cual no cuenta con una definición absoluta, sino más bien relativa, debido a que depende de diversos factores, que varían de acuerdo a la percepción de cada persona. A continuación, se presentan algunos conceptos importantes sobre el bienestar psicológico a través de la historia.

De acuerdo a Seligman y Csikszentmihalyi (2000) la psicología positiva se enfoca en la búsqueda del bienestar del ser humano, que se determina a través de la realización personal, se toma en cuenta las fortalezas, virtudes,

los momentos placenteros de la vida de la persona, superando las limitaciones de las perspectivas psicológicas anteriores, como el psicoanálisis, conductismo y cognitivismo, que se centraban principalmente en los factores negativos como impulsores de los trastornos mentales, la psicología positiva adoptó un enfoque innovador, en lugar de concentrarse exclusivamente en lo negativo, la psicología positiva se esforzó por explorar los elementos positivos y las variables que diferencian a las personas naturalmente saludables de aquellas que no lo están a lo que esta postura denomino como “Bienestar Psicológico”

Entonces se puede decir que la psicología positiva, según la descripción de los autores mencionados, marca un cambio significativo en nuestra comprensión y abordaje de la salud mental, en contraposición a enfoques psicológicos anteriores que se centraban mayormente en los aspectos negativos y los factores desencadenantes de los trastornos mentales, la psicología positiva se embarca en la búsqueda del bienestar humano a través de la realización personal, este enfoque resalta la importancia de reconocer y fomentar las fortalezas y virtudes individuales, a diferencia de las perspectivas psicoanalíticas, conductistas y cognitivistas que solían enfocarse en aspectos patológicos, la psicología positiva adopta una postura innovadora al explorar los elementos positivos de la experiencia humana, en lugar de limitarse, se amplía el campo de estudio al incluir no solo los desafíos y obstáculos, sino también los momentos placenteros y las experiencias positivas.

Así mismo, tenemos a Ryff y Keyes (1995) ofrecen una conceptualización del bienestar psicológico que destaca el esfuerzo personal

del individuo por perfeccionar sus talentos y habilidades con el objetivo de alcanzar la realización y aprovechar su máximo potencial humano, desde esta perspectiva, el bienestar psicológico se arraiga en el sentido y propósito de la vida, en otras palabras, la búsqueda activa de la autorrealización y el desarrollo integral se erigen como pilares fundamentales para cultivar un estado psicológico satisfactorio y saludable.

Por otro lado, Ryff (1989) ofrece una definición distinta del bienestar psicológico, alejándose de la conceptualización tradicional que generalmente lo vincula con la autorrealización o el simple logro de metas, el bienestar psicológico no se limita solo a la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, aunque estos son factores relevantes, en su modelo, el bienestar es mucho más complejo y abarca diversas dimensiones que contribuyen a un desarrollo integral del individuo, como la autoaceptación, el propósito en la vida, el crecimiento personal, las relaciones positivas con los demás, la autonomía y el dominio del entorno.

El bienestar psicológico, viene tomando importancia en diferentes ámbitos de la sociedad. Díaz et al. (2006) conceptualizó el bienestar como toda situación que se encarga de estimular el desarrollo de habilidades positivas, con las que, por consecuencia, se experimenten situaciones agradables que generen placer. Así mismo, es aquella capacidad, que permite a la persona autoevaluar su estado actual, analizar los aspectos positivos de su vida, mediante los diversos procesos cognitivos, con el objetivo de fomentar la motivación, para lograr satisfacción en las actividades que realicen (Veenhoven, 2013).

El bienestar psicológico según Vielma (2010) es la capacidad que permite al ser humano velar por su estado de salud emocional y físico, así como también genera que la persona asuma un rol activo respecto a los objetivos que se ha propuesto. Durán considera que es un constructo relevante para la estabilidad del individuo, permitiéndole un desarrollo adecuado en diferentes ámbitos de su vida (como se citó en Ganoza, 2020).

En la elaboración del friso cronológico de la variable de bienestar psicológico, se destaca que, desde sus inicios, diversos autores han interpretado este concepto como la búsqueda de la felicidad y la promoción del potencial humano, este enfoque se remonta a las raíces de la filosofía, específicamente a través de dos corrientes principales: la hedónica y la eudaimónica.

De acuerdo con Ferreira (2006), la filosofía hedónica concibe el bienestar psicológico como un estado profundamente ligado a la valoración subjetiva que el individuo asigna a sus experiencias diarias, desde esta perspectiva, el bienestar no se define únicamente por la ausencia de problemas o malestar, sino que depende en gran medida de cómo la persona evalúa y disfruta los aspectos placenteros de su vida, la percepción positiva de las vivencias, especialmente aquellas que generan satisfacción y disfrute, se convierte en un componente clave para aumentar los niveles de felicidad personal, en este enfoque, la felicidad se asocia con la maximización de los placeres y la minimización del sufrimiento, lo que implica que el bienestar psicológico es el resultado de la suma de experiencias positivas y cómo estas son interpretadas por el sujeto.

La filosofía eudaimónica, según Díaz et al. (2006), plantea que la verdadera felicidad no se encuentra únicamente en la búsqueda de placeres inmediatos, como lo sugiere la perspectiva hedónica, sino en el desarrollo y el crecimiento personal, en este sentido, la felicidad se percibe como un proceso profundo y continuo de auto-mejora, en el que el individuo busca alcanzar su máximo potencial en distintas áreas de su vida, tales como la laboral, familiar, social y personal, este desarrollo no solo implica adquirir nuevas competencias o alcanzar metas, sino también la habilidad para enfrentar retos, aprender de las experiencias vividas y avanzar hacia la autorrealización.

Durante la década de 1960, la noción de bienestar psicológico se fue definiendo con mayor claridad, gracias al aporte de diversos autores que contribuyeron a la construcción de una visión más integral y compleja del concepto, en este contexto, el bienestar psicológico comenzó a entenderse no solo como la ausencia de problemas, sino como el resultado de alcanzar una satisfacción personal plena, de acuerdo con Cantril (1965), este bienestar se basa en que el individuo se sienta satisfecho con su vida en sus aspectos más importantes, abarcando tanto sus metas y logros personales, como sus relaciones, el propósito que le da a su vida y la coherencia entre sus acciones y valores.

Bradburn (1969) examina el bienestar psicológico desde la perspectiva de un equilibrio positivo que el individuo puede experimentar en diferentes aspectos de su vida, este equilibrio se manifiesta a través de la presencia de emociones positivas que compensan las negativas, permitiendo así que la persona alcance un estado general de bienestar, en este contexto, el equilibrio emocional se considera esencial, ya que no solo implica la ausencia de

malestar, sino también la capacidad para mantener una relación armoniosa entre experiencias agradables y desagradables, de esta manera, el bienestar psicológico se logra cuando predominan las emociones positivas, lo que resulta en una sensación de satisfacción y estabilidad emocional en el individuo.

En contraste, Campbell et al. (1976) se centran en los procesos mentales y cognitivos que afectan la percepción del bienestar en sus investigaciones, según su enfoque, el bienestar del individuo se valora mediante la comparación entre los objetivos personales y los logros conseguidos, este punto de vista resalta la relevancia de la evaluación subjetiva, en la cual el bienestar no se mide por estándares externos, sino por cómo el sujeto percibe su éxito en alcanzar sus propias metas y aspiraciones, así, la percepción individual se convierte en un factor crucial, ya que el bienestar está determinado por la interpretación que hace el individuo sobre su progreso y sus logros en la vida.

Sin embargo, a partir de los años 90, se observa un cambio paradigmático en la disciplina, que comienza a dedicar una atención especial al bienestar, buscando entender cómo medirlo y aplicarlo en contextos clínico, este cambio de enfoque se motivó al reconocer que las personas que experimentan la felicidad no solo poseen una visión más positiva de sí mismas, sino que también exhiben habilidades sociales mejoradas, este fenómeno, a su vez, facilita relaciones más saludables y enriquecedoras con su entorno, tenemos que la creciente conciencia de que la felicidad no solo es un estado subjetivo, sino que también se traduce en beneficios tangibles para la vida cotidiana, despertó un interés profundo en comprender las razones

subyacentes de las variaciones en la felicidad entre las personas, la investigación sobre el bienestar psicológico se erige, entonces, como un campo esencial dentro de la psicología contemporánea, no solo por su conexión intrínseca con aspectos positivos del funcionamiento humano, sino también por su potencial para mejorar la calidad de vida de las personas, este enfoque renovado representa un paso crucial hacia la comprensión integral de la psique humana y la promoción de estrategias efectivas para cultivar la felicidad y el bienestar en la sociedad.

En el entramado complejo de la psicología del bienestar, emerge un debate dual que examina su esencia desde dos perspectivas divergentes, por un lado, se postula que el bienestar psicológico se teje intrínsecamente con las percepciones subjetivas de cada individuo, en este enfoque, se concibe como un elemento crucial a nivel psicológico, tanto en el marco general del bienestar como en su dimensión subjetiva única para cada persona (Oramas et al., 2006).

Por lo tanto, existe relación entre el concepto de felicidad y bienestar, ya que se encuentran ligados a la buena salud física y mental, al trabajo satisfactorio, a una vida de pareja saludable, a relaciones familiares y amicales basadas en la afectividad y a una situación económica adecuada, marcando una diferencia entre el bienestar, la felicidad y afectividad positiva o negativa, pero en la evaluación que realiza sobre el bienestar psicológico, las integral (Oramas et al., 2006).

Dentro de esta perspectiva se reúnen diversos factores, que nos brindan como resultado el bienestar psicológico de manera general, donde se

incluyen aspectos materiales que corresponden al bienestar material y el aspecto psicológico haciendo referencia al bienestar subjetivo.

El concepto de bienestar psicológico se entiende de manera subjetiva, ya que cada individuo lo configura según sus experiencias personales, así, la medida del bienestar no es universal; varía de una persona a otra en función de sus circunstancias, valores y percepciones individuales, este enfoque subjetivo destaca la importancia de considerar la diversidad de experiencias y perspectivas al evaluar el bienestar psicológico, en última instancia, el bienestar psicológico emerge como un elemento esencial para la estabilidad en la vida, al tiempo que reconoce la complejidad y la subjetividad inherentes a la evaluación de la satisfacción y la calidad de vida.

Para la ejecución del trabajo de investigación se tendrá presente las dimensiones, teniendo en cuenta el “Prototipo de bienestar psicológico de Sánchez-Cánovas”, quien describe el bienestar psicológico es un constructo que implica el desarrollo satisfactorio de diversos ámbitos de nuestra vida. Estas dimensiones son:

El bienestar subjetivo aborda la satisfacción personal al considerar el equilibrio emocional y los pensamientos internos de los individuos, se refiere a la percepción única de cada sujeto sobre lo que constituye bienestar y felicidad para él, por ejemplo, para alguien de cierto grupo social, la felicidad puede radicar en la adquisición de bienes materiales, mientras que, para otro individuo, la plenitud puede derivar de logros académicos, la clave es que, independientemente de los desafíos externos, el sujeto mantenga una actitud positiva.

En segundo lugar, el bienestar material se relaciona con la satisfacción

al adquirir bienes materiales y al adherirse a normas sociales, se enfoca en la estabilidad económica y la comodidad para el individuo y su familia, un ejemplo sería alguien que, al alcanzar metas financieras y vivir de acuerdo con las expectativas sociales, experimenta bienestar material, sin embargo, este tipo de bienestar puede verse amenazado si la persona no encuentra satisfacción más allá de los aspectos materiales.

En tercer lugar, el bienestar laboral se conecta con la satisfacción en el ámbito laboral, involucrando la adaptación a cambios sociales y laborales, así como la competencia en el desempeño laboral, un ejemplo podría ser un individuo que haya significado y satisfacción en su trabajo, adaptándose positivamente a cambios laborales.

Finalmente, la relación con la pareja se enfoca en evaluar la calidad de la relación de pareja, implicando percepción y satisfacción en la conexión emocional y la comunicación, una pareja que mantiene una comunicación abierta, respeto mutuo y apoyo emocional ejemplifica un buen nivel de bienestar en esta dimensión, cada uno de estos aspectos contribuye de manera única al panorama general del bienestar, ilustrando cómo diversos elementos pueden influir en la satisfacción y la calidad de vida de un individuo.

Teoría multidimensional del Bienestar Psicológico, descrita en Canchari (2019) y que fue propuesta por Ryff en 1989, donde lo conceptualiza como un conocimiento entrelazado con el desarrollo positivo de la personalidad del sujeto, tenemos también que se considera la dedicación hacia los cambios significativos en la vida, y trasciende en la mera evaluación de emociones positivas y negativas. Para tal efecto, Ryff realizó una revisión bibliográfica en ese entonces y planteó que el bienestar psicológico está

formado por seis componentes unidos a la aceptación de la persona consigo misma; estos componentes son:

En el primer punto, abordamos la autoaceptación, que se refiere a la capacidad humana de aceptar tanto los aspectos físicos como emocionales de uno mismo, independientemente de su naturaleza positiva o negativa y de cualquier matiz estético, este proceso busca lograr un equilibrio con las expectativas personales, la capacidad de aceptación personal se convierte en un factor crucial que impacta directamente en el nivel de felicidad de la persona, por ejemplo, alguien que enfrenta una diferencia física significativa, como la pérdida de una pierna debido a un accidente, puede experimentar inicialmente infelicidad, sin embargo, al aceptarse a sí mismo con el tiempo, comienza a mejorar su bienestar y nivel de felicidad.

En segundo lugar, nos encontramos con las relaciones positivas, que se centran en la calidad de las interacciones humanas en la sociedad, la "calidad" aquí se refiere a relaciones que fomentan el crecimiento personal y motivan al individuo a mejorar, aquellos que cultivan relaciones significativas y saludables con amigos, familiares y colegas experimentan una mayor satisfacción en esta dimensión del bienestar psicológico.

El tercer punto aborda la autonomía, que se vincula con la libertad y seguridad emocional del individuo y se manifiesta en la capacidad de tomar decisiones propias, es esencial destacar que la autonomía disminuye drásticamente la posibilidad de abordar conflictos, por ejemplo, un individuo que toma decisiones basadas en sus propias convicciones y valores, sin depender excesivamente de la opinión de los demás, ilustra la autonomía.

En cuarto lugar, encontramos el dominio del entorno, que hace

referencia a la armonía o equilibrio que el sujeto logra con su entorno y ambiente, individuos que mantienen relaciones armoniosas con su comunidad y entorno laboral ejemplifican esta dimensión del bienestar psicológico.

El quinto punto se refiere al propósito en la vida, que implica la capacidad de la persona para clarificar metas alcanzables y razonables, esto contribuye a mejorar las condiciones de vida y el bienestar psicológico, evitando sentimientos de frustración, por ejemplo, alguien que establece metas significativas y realistas, adaptándolas según las circunstancias, experimenta un sentido de propósito en la vida.

En sexto lugar, abordamos el crecimiento personal, que se relaciona con el continuo desarrollo y superación personal del sujeto, aquellas personas que experimentan un elevado bienestar psicológico buscan activamente el crecimiento personal y la mejora constante, por ejemplo, individuos que buscan oportunidades de aprendizaje, se desafían a sí mismos y buscan el desarrollo personal continuo reflejan una alta puntuación en la dimensión de crecimiento personal del bienestar psicológico.

Entonces se puede decir que la Teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico emerge como un faro que ilumina las diversas facetas del bienestar humano, al considerar estos seis componentes de manera interconectada, la teoría no solo ofrece una base sólida, sino que también promueve una vida plena y satisfactoria, incentivando la autenticidad, la construcción de relaciones positivas y el continuo desarrollo personal como elementos fundamentales para alcanzar la plenitud.

También, se tiene el Modelo de tres vías de Seligman, descrito en Yataco (2019) y que fue propuesta por Seligman y Peterson en el año 2003,

estos autores manifestaron que las personas cuando logran su felicidad sienten una serie de emociones agradables y beneficiosas, como satisfacción plena y goce emocional; asimismo, señalaron que, para alcanzar el bienestar psicológico y la felicidad, tienen tres caminos:

El primer camino que exploramos es el placer, el cual se vincula con las experiencias positivas que una persona vive, generando respuestas agradables y evitando aspectos negativos, el placer, aunque precede al bienestar psicológico, es fundamental en la búsqueda del disfrute de actividades placenteras únicas para cada individuo, ejemplos de ello abarcan momentos de relajación, hobbies, actividades recreativas, o cualquier experiencia que infunda alegría y satisfacción, por ejemplo, una persona entregada a una actividad deportiva que le apasiona experimentará placer y una respuesta emocional positiva, contribuyendo así a su bienestar psicológico y calidad de vida.

En segundo lugar, nos encontramos con el camino del compromiso, el cual se relaciona con la responsabilidad, lealtad y disciplina que un individuo asume respecto a una actividad específica con el objetivo de alcanzar una meta particular, un ejemplo ilustrativo sería una persona comprometida con su trabajo, abordando sus responsabilidades con diligencia y dedicación, este compromiso no solo contribuye a un sentido de logro personal, sino que también genera respuestas de satisfacción positivas, enriqueciendo así el bienestar psicológico.

Como tercer camino, exploramos la vida trascendental, que implica la conexión del individuo con aspectos significativos de la vida más allá de sus experiencias personales, este camino busca un propósito más elevado y

contribuciones a la comunidad, un ejemplo palpable sería una persona que dedica tiempo y esfuerzo a actividades benéficas o que brinda ayuda a otros, al trascender el ámbito personal y contribuir al bienestar de los demás, se alcanza un nivel más profundo de bienestar psicológico, enriqueciendo la experiencia de vida del individuo.

Este modelo, al destacar la importancia de la combinación y equilibrio entre placer, compromiso y trascendencia, sugiere que una vida plena y satisfactoria va más allá de la búsqueda exclusiva de la felicidad momentánea, al fomentar la apreciación de experiencias positivas, la asunción de responsabilidades significativas y la contribución al bienestar comunitario, este enfoque holístico invita a las personas a abrazar una forma más completa de bienestar, donde la realización personal se entrelaza con la conexión social y el propósito significativo.

La Teoría de la Autodeterminación, desarrollada por Deci y Ryan (1985) se erige como un marco conceptual que pone el foco en la motivación intrínseca y la satisfacción de necesidades psicológicas fundamentales para entender el bienestar, esta teoría postula que existen tres necesidades básicas que impulsan el bienestar psicológico: la autonomía, la competencia y la relación interpersonal, la primera de ellas hace referencia a la capacidad de las personas para tomar decisiones y tener un sentido de control sobre sus propias vidas.

Cuando las personas se sienten libres para elegir y actuar de acuerdo con sus propios valores y preferencias, experimentan un mayor bienestar, no obstante, esto no sucede cuando el sujeto percibe que sus acciones se realizan en base a la percepción y creencia en otros, cuando esto sucede

puede nacer otro fenómeno psicológico que depende la edad tendrá un mayor desarrollo y es la rebeldía que en la etapa adolescente se desarrolla cuando el adolescente percibe que su vida se limita a las decisiones de sus padres (Deci y Ryan, 1985).

Un ejemplo, un estudiante que elige una carrera alineada con sus intereses y valores experimentará un sentido de autonomía que contribuirá a su bienestar psicológico, la segunda de ellas hace referencia a la sensación de sentirse más comprometida y satisfecha en su entorno laboral, asimismo, implica la búsqueda de desafíos y la mejora de habilidades, las personas buscan superar obstáculos y sentir que son capaces de manejar eficazmente las tareas que emprenden, un ejemplo claro sería un atleta que se esfuerza por mejorar sus habilidades y desempeño, lo que resulta en una sensación de competencia satisfecha y, por ende, en un mayor bienestar psicológico.

Otro ejemplo: Piensa en un estudiante que se propone aprender a tocar un instrumento musical, a medida que practica y mejora sus habilidades a lo largo del tiempo, experimenta un sentimiento de competencia y logro personal que contribuye a su bienestar psicológico.

Por ultimo. tenemos a la necesidad de relación el cual se relaciona con la conexión social y la pertenencia del sujeto hacia su grupo social, en donde las interacciones significativas con otros, ya sea en amistades, relaciones familiares o comunitarias, contribuyen al bienestar emocional y psicológico de las personas, un individuo que mantiene relaciones saludables y enriquecedoras experimenta una mayor satisfacción en esta dimensión, lo que impacta positivamente en su bienestar global, un ejemplo: considera a una persona que mantiene relaciones cercanas y afectuosas con amigos y

familiares, el apoyo emocional y la conexión social que obtiene de estas relaciones contribuyen a su sentido de pertenencia y enriquecen su bienestar psicológico, entonces se puede afirmar que la Teoría de la Autodeterminación resalta la importancia de satisfacer estas necesidades psicológicas fundamentales para promover el bienestar, a través de la motivación intrínseca, las personas pueden encontrar un sentido más duradero de satisfacción y plenitud en sus vidas al satisfacer la autonomía, la competencia y la necesidad de relación (Deci y Ryan, 1985).

Desde una perspectiva epistemológica, el estudio del bienestar psicológico es una de las bases de la psicología positiva, la misma que tiene como propósito estudiar la satisfacción de la vida, el bienestar psicológico, y otras variables que promocionan el desarrollo personal (Aspinwall et al., 2001). Quiere decir que, no solo trata los síntomas de los desórdenes psicológicos; sino que, a su vez, promueve y fortalece la parte positiva, adaptativa y saludable que posee cada ser humano; donde se tomen en cuenta las fortalezas y no solo sus debilidades (Fredrickson, 2000), a partir de lo previamente mencionado, se puede afirmar que la psicología positiva aboga por una perspectiva orientada hacia la salud, el bienestar subjetivo y psicológico, así como el crecimiento y la autorrealización personal, este enfoque se presenta como un nuevo campo de investigación que tiene como objetivo prevenir trastornos mentales, inclusive aquellos de naturaleza física, y participar activamente en intervenciones psicoterapéuticas, desde esta óptica, la psicología positiva se aparta de las aproximaciones convencionales centradas en las patologías, y se enfoca en comprender y potenciar los aspectos positivos de la experiencia humana, busca identificar y fortalecer las

cualidades y recursos que contribuyen al bienestar y al desarrollo pleno de las personas, al situarse en la prevención de trastornos mentales y físicos, la psicología positiva se erige como un enfoque proactivo que va más allá de la resolución de problemas, procurando activamente promover la salud mental y emocional, así como el florecimiento personal.

El estudio del bienestar psicológico, visto desde un punto de vista filosófico, está relacionado con la salud mental o psicológica; pues se trata del estado donde nuestra mente goce de un óptimo equilibrio emocional, es decir que seamos capaces de desarrollar sus habilidades y así poder enfrentarnos a situaciones cotidianas de estrés, trabajar de manera productiva y contribuir en la comunidad. Es por ello que los psicólogos recomiendan como reglas básicas para llevar una vida saludable reír hasta q nos duela el estómago, interactuar y comunicarse socialmente, motivarse siempre, tener buen humor, expresar siempre sus sentimientos (Plazas, 2021), entonces, el bienestar psicológico, desde una perspectiva filosófica, se concibe como un viaje hacia la autorrealización y la plenitud emocional, al seguir estas reglas básicas, se busca cultivar una mentalidad resiliente, fomentar relaciones sociales significativas y fortalecer la capacidad de afrontar los desafíos diarios, en este camino, se encuentra la promesa de una vida emocionalmente rica y equilibrada, donde la risa, la conexión social y la expresión auténtica de emociones se convierten en las piedras angulares de una existencia plena.

En este segundo bloque de las bases teóricas se trabajó lo referido a la inteligencia Emocional. En los últimos años, se ha podido apreciar que la sociedad ha tenido una evolución significativa en diversos aspectos de la vida, sobre todo en lo emocional que es aquello que nos impulsa a seguir adelante,

es verdad cuando nos mencionan que si nuestra mente no está bien pues el cuerpo no funcionará de forma satisfactoria, en esta línea para Vivas et al. (2007), la inteligencia emocional se refiere a la habilidad inherente y humana de reconocer, comprender y gestionar las emociones, tanto a nivel interno como externo, es evidente que la inteligencia emocional desempeña un papel determinante y crucial en el pensamiento y comportamiento de las interacciones humanas, asimismo, es esencial destacar que la capacidad de gestionar eficazmente la inteligencia emocional es fundamental para promover el bienestar emocional y social, en este contexto, la inteligencia emocional se considera la piedra angular de la competencia emocional, una capacidad adquirida que puede desarrollarse y perfeccionarse a lo largo del tiempo.

Asimismo, los estudios realizados por Mayer y Salovey (1990), quienes conceptualizan la inteligencia emocional como una habilidad para gestionar tanto las emociones como los sentimientos, este proceso implica la discriminación efectiva entre distintas emociones. Además, implica comprender el origen de estas emociones y utilizar dicho conocimiento para dirigir de manera consciente los propios pensamientos y conductas del individuo, desde este enfoque podemos decir que los autores nos dan una dirección distinta con respecto a Inteligencia Emocional y la estudian desde la parte más emocional y humanista debido a que tienen claro que toda acción es pensada y realizada por toda persona de acuerdo a la voluntad que se tenga y la empatía que tenga esta con su entorno, también cabe recalcar que el ser humano es un ser pensante que actúa acorde a lo que puede estar viviendo y al entorno en el que ha vivido, ya que como bien sabemos en estos

casos la familia es un pilar fundamental en el crecimiento y maduración emocional de toda persona.

Según Gallego y González (2007), la inteligencia emocional se conceptualiza como la capacidad de reconocer, comprender y regular tanto nuestras propias emociones como las de los demás, sin buscar simplemente la satisfacción personal, según la perspectiva de estos autores, la inteligencia emocional comprende tres procesos fundamentales:

De acuerdo con Rico (2002), la inteligencia emocional implica la aplicación de forma deliberada de las emociones con el objetivo de guiar tanto el pensamiento individual como colectivo para mejorar las relaciones interpersonales, este autor identifica cuatro elementos fundamentales en la inteligencia emocional, que incluyen la aptitud de experimentar conscientemente las emociones para facilitar la comprensión de uno mismo y de los demás, la voluntad de comprender las emociones y obtener conocimiento a partir de ellas, la capacidad de regular las emociones para lograr un entendimiento emocional e intelectual, y un nivel elevado de autoconciencia que sirve como base para todas las capacidades de la inteligencia emocional.

De acuerdo a Goleman (2018), en su obra subraya la importancia de desarrollar destrezas emocionales que no solo beneficien nuestro bienestar personal, sino que también mejoren nuestras interacciones sociales y contribuyan a un desempeño laboral más efectivo y armonioso, este autor le dio mayor realce a lo que es Inteligencia emocional en los últimos años, pues dio a conocer los diversos componentes de esta, para así conocernos a profundidad, ya que como bien sabemos toda persona pasa por diversas

etapas en las cuales experimentan diversas situaciones, algunas positivas y otras negativas; así mismo estas permiten interactuar y entender mejor los conflictos emocionales que puedan presentarse y se van experimentando acorde a las situaciones vividas.

Según BarOn citado por Ugarriza y Pajares (2003) en este contexto, se conceptualiza la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales, así como destrezas que inciden en la capacidad de adaptación y afrontamiento de las exigencias y presiones del entorno, la distinción entre la inteligencia emocional y la inteligencia cognitiva adquiere relevancia en diversos aspectos, asimismo, tenemos que la inteligencia cognitiva tiende a experimentar su desarrollo hasta aproximadamente los diecisiete años de edad, mientras que la inteligencia emocional posee la capacidad de ser modificada y mejorada a lo largo de toda la vida, en otras palabras, la inteligencia emocional no se ve limitada por una fase de desarrollo específica, sino que puede evolucionar y adaptarse a lo largo de las experiencias y etapas de la vida de un individuo, este enfoque resalta la naturaleza dinámica y adaptable de la inteligencia emocional en contraste con la cognitiva, que tiende a consolidarse durante la adolescencia, Baron nos da una perspectiva distinta a las demás, pues lo relaciona mucho con las habilidades que va desarrollando el ser humano a lo largo de la vida ya que como bien sabemos las personas tienen la capacidad de poder adaptarse según el entorno en el que lo rodea y poder afrontar diversas problemáticas, su teoría es precisa al diferir con respecto a la inteligencia cognitiva ya que para él, esta tiene un desarrollo límite que sería hasta los diecisiete años; en cuanto a la Inteligencia emocional este plantea que puede

existir cierta modificación a lo largo de la vida ya que toda persona va aprendiendo de las actividades que realiza día a día así como también aprende de aquellas situaciones que pueden haber sacado la parte más oscura de uno y ello contribuye a que la persona pueda identificar qué cosa es la que debe mejorar y lo trata de realizar posteriormente de otra manera.

Como se puede analizar cada autor tiene una perspectiva distinta con respecto a la Inteligencia emocional debido a los diversos estudios e investigaciones realizadas, los mencionados nos ponen, ya sea un enfoque más conductual o uno humanista, en donde nos recalcan que la Inteligencia emocional se puede ir desarrollando y relacionando a través de un modelo y el aprendizaje del día a día nace de una forma fluida en donde la empatía, comprensión y otros aspectos precisos van siendo parte y se hacen presente en la vida de toda persona permitiéndole así aprender y reflexionar acerca de sus emociones.

El friso cronológico de la inteligencia emocional, de acuerdo con Carrera (2018), señala que la variable tuvo su origen años atrás, con el aporte de Thorndike, introdujo el siguiente concepto de inteligencia social: es la capacidad para entender y guiar a hombres y mujeres, chicos, para que actúen de forma sabia en sus relaciones (Eysenck, 1983), el autor ha elaborado una síntesis conceptual sobre la inteligencia social, destacándola como la habilidad para comprender a otras personas, este tipo de inteligencia se enfoca en la capacidad de percibir y entender las emociones, motivaciones y pensamientos de los demás, aspectos fundamentales para establecer relaciones interpersonales efectivas y empáticas, además, el autor identifica la existencia de otros dos tipos de inteligencia que complementan esta

perspectiva, tenemos que en primer lugar, se aborda la inteligencia abstracta o conceptual, relacionada con la habilidad para manejar ideas y símbolos. Implica la destreza para comprender conceptos abstractos, analizar información compleja y resolver problemas teóricos, en este contexto, la inteligencia abstracta desempeña un papel crucial en la toma de decisiones, la resolución de problemas teóricos y la comprensión de conceptos complejos, en segundo lugar, se introduce la inteligencia mecánica o concreta, que implica habilidades físicas para manejar objetos específicos, esta forma de inteligencia se manifiesta en la destreza manual, la coordinación motora y la capacidad para manipular herramientas o realizar tareas físicas específicas, su importancia se evidencia en campos como la artesanía, la construcción, la cirugía y otras actividades que requieren habilidades prácticas y manuales, en conjunto, la clasificación propuesta por el autor reconoce y abarca la diversidad de capacidades humanas, desde la inteligencia social, vital para las interacciones sociales, hasta las inteligencias abstractas y mecánicas, fundamentales para el manejo de conceptos abstractos y habilidades físicas específicas, respectivamente, este enfoque amplio enriquece nuestra comprensión de las diversas formas en que las personas demuestran inteligencia en distintos aspectos de la vida.

Durante 1980, fue conocida como la década del cerebro y es donde se intensificaron estudios digitales que se encargaban de investigar las emociones de forma más profunda. Por otro lado, se tiene a Howard Gardner, quien en 1983 propuso su modelo de Las inteligencias múltiples, donde plantea que las personas tenemos 7 inteligencias: lingüística, lógica, musical, visual-espacial, interpersonal, intrapersonal, naturalista. Ya en 1990, el

término inteligencia emocional fue usado por primera vez por Peter Salovey y por John Mayer, para describir la comprensión de los sentimientos y los de las otras personas; así como el control de las emociones.

Sin embargo, fue Goleman en el siglo XXI (1995), quien al publicar su obra *Inteligencia Emocional*, crea un concepto, refiriéndose a habilidades como conciencia de sí mismo, autorregulación, motivación y perseverancia, empatía y confianza en los demás y artes sociales. Es así que, La inteligencia emocional ha venido evolucionando a lo largo de la historia, donde han aparecido grandes representantes de las ciencias quienes abrieron las puertas para el estudio de la inteligencia emocional y que hoy en día se sabe que su estudio debe ser prioridad en la en la escuela, pues allí se fortalecen relaciones sanas y afectivas; y ella se presenta como facilitadora de mejores ambientes de aprendizaje.

Según Gallego y González (2007), la inteligencia emocional se conceptualiza como la capacidad de reconocer, comprender y regular tanto nuestras propias emociones como las de los demás, sin buscar simplemente la satisfacción personal, según la perspectiva de estos autores, la inteligencia emocional comprende tres procesos fundamentales:

**Percepción:** Este proceso enfatiza el reconocimiento consciente de nuestras propias emociones. Implica la identificación y la verbalización de estas emociones, por ejemplo, cuando un individuo reconoce, identifica y verbaliza la ira o la frustración que siente ante un evento específico, está participando en el proceso de percepción emocional (Gallego y González, 2007).

**Comprensión:** La comprensión implica integrar nuestras experiencias

emocionales en nuestro pensamiento, este proceso aborda la complejidad de los cambios emocionales y la relación intrínseca entre las emociones y los pensamientos, un ejemplo de esto se encuentra en la terapia racional emotiva, donde se explora la génesis de las emociones y cómo impactan directamente en el pensamiento y la conducta del individuo frente a eventos específicos (Gallego y González, 2007).

Regulación: La regulación se refiere a la capacidad de dirigir y manejar de manera efectiva las emociones, tanto las positivas como las negativas, este proceso va más allá del reconocimiento y comprensión de las emociones, implicando la gestión activa de estas para contribuir al bienestar personal, por ejemplo, implica la habilidad de manejar el estrés de manera constructiva o de cultivar emociones positivas en situaciones desafiantes (Gallego y González, 2007).

Las diversas situaciones relacionadas con nuestras emociones se manifiestan acorde a cómo nos sentimos, ya sea momentos alegres y muy significativos, o momentos tristes y que nos pueden llenar de mucha nostalgia y es por tal motivo que se nos dice que existen esos tres procesos, entonces la inteligencia emocional se convierte en una destreza valiosa para navegar las complejidades de las relaciones humanas, nutriendo no solo nuestra comprensión interna, sino también nuestra capacidad para interactuar armoniosamente con los demás, la visión de Gallego y González añade una capa adicional a la comprensión de este concepto, al situar la inteligencia emocional en el contexto más amplio de la conexión emocional y la colaboración interpersonal (Gallego y González, 2007).

En cuanto a las dimensiones que se han determinado para la propuesta, se ha tomado como referencia las establecidas en el modelo de Salovey y Mayer, el cual considera tres dimensiones:

Dimensión Atención a los Sentimientos se centra en la capacidad de discernir entre las emociones propias y las de otras personas. Implica la habilidad de distinguir señales emocionales a través de diversos canales, como el tono de voz, los movimientos corporales o las expresiones faciales, este proceso de discernimiento se extiende más allá de la simple identificación de emociones, ya que involucra la capacidad de evaluar la autenticidad y sinceridad de esas emociones expresadas por los demás, en otras palabras, esta dimensión busca evaluar la agudeza emocional de un individuo, considerando su habilidad para reconocer y comprender no solo sus propias emociones, sino también las de los demás, la atención a los sentimientos implica una sensibilidad y conciencia emocional que va más allá de la superficie, permitiendo a la persona percibir matices en las expresiones emocionales de los demás y discernir si esas manifestaciones son genuinas, entonces se puede afirmar que una persona con una alta capacidad en la “Dimensión Atención a los Sentimientos” sería capaz de interpretar y comprender las emociones de manera más precisa, contribuyendo así a una comunicación interpersonal más efectiva y a relaciones más saludables (Maxera, 2017).

Dimensión Claridad Emocional: Se refiere a la capacidad humana de poder entender los estados emocionales, poder distinguir entre las diferentes señales emocionales y poder categorizarlas en positivas o negativas en beneficiosas o dañinas y poder aglomerarlas de acuerdo a la emoción de

mayor intensidad en ese momento, ayudando a la persona a identificar de dónde viene el estado emocional actual y sus posibles repercusiones de las mismas. Esto quiere decir que esta dimensión mide qué tan capaz es la persona de regular los estados emocionales de forma correcta (Salovey & Mayer, 1990).

La Dimensión Reparación Emocional se enfoca en la regulación óptima de los estados emocionales, destacando la capacidad de gestionar reflexivamente las emociones, esta habilidad de regulación reflexiva comprende cuatro sub-habilidades distintas:

a) Habilidad para mantenerse abierto a los sentimientos: Esta habilidad implica que la persona sea receptiva y consciente de sus propios sentimientos, evitando la represión o el desentendimiento emocional, la apertura a los sentimientos implica reconocer, aceptar y comprender las emociones experimentadas, fomentando así una mayor autoconciencia emocional (Salovey y Mayer, 1990).

b) Habilidad para atraer o distanciarse de una emoción según su utilidad: Esta destreza implica la capacidad de acercarse o alejarse de una emoción según su utilidad en un contexto específico, por ejemplo, puede ser beneficioso acercarse a la empatía en situaciones que requieran comprensión y conexión interpersonal, mientras que puede ser útil distanciarse de la ira en circunstancias que demanden un enfoque más objetivo, esta habilidad sugiere una regulación emocional flexible y adaptativa (Salovey y Mayer, 1990).

c) Habilidad para monitorear las emociones propias y ajenas: Involucra la capacidad de observar y comprender tanto las propias emociones como las de los demás, este monitoreo va más allá de la simple identificación de

emociones; implica reconocer la pureza, frecuencia, importancia y racionalidad de las emociones, esta competencia es esencial para una inteligencia emocional desarrollada y contribuye a una comprensión más profunda del mundo emocional personal e interpersonal (Salovey y Mayer, 1990).

d) Habilidad de manejar las emociones maximizando los efectos positivos: Se refiere a la capacidad de gestionar las emociones de uno mismo y de los demás de manera que se maximicen los efectos positivos, esto implica expresar las emociones de manera saludable y constructiva, evitando tanto la represión como la exageración, la gestión emocional efectiva contribuye a crear un entorno emocionalmente saludable y favorece relaciones interpersonales más positivas y enriquecedoras (Salovey y Mayer, 1990).

En el desarrollo de esta investigación, se considerarán dos constructos teóricos que fortalecerán los fundamentos de este marco teórico, en primer lugar, se abordará la inteligencia emocional propuesta por Goleman, y, en segundo lugar, se explorarán las inteligencias múltiples de Gardner, estos enfoques teóricos se integrarán para proporcionar una base sólida y completa que enriquecerá la comprensión del tema en estudio.

En primer lugar, destacamos la autoconciencia, que se refiere a la capacidad de analizar y percibir las propias emociones, por ejemplo, después de enfrentar una situación desafiante en el trabajo, una persona reflexiona sobre sus emociones, identifica la frustración que experimenta y analiza cómo abordar de manera más efectiva situaciones similares en el futuro.

En segundo lugar, abordamos el autocontrol, que implica la capacidad

de gestionar los impulsos y emociones propios, buscando entender y mejorar en momentos apropiados, un ejemplo sería cuando una persona, ante una situación estresante, practica la autocontención, evitando reacciones impulsivas y respondiendo de manera reflexiva y calmada.

En tercer lugar, encontramos la automotivación, la cual engloba la habilidad de establecer metas claras y precisas para mantener la motivación y perseverar en post de un crecimiento personal, contribuyendo a un alto nivel de bienestar psicológico, por ejemplo, alguien que se fija metas profesionales a largo plazo, encuentra motivación interna para trabajar hacia ellas y se esfuerza constantemente para lograr sus objetivos.

Como cuarto punto, resaltamos la empatía, que consiste en ponerse en el lugar emocional de los demás, evitando actuar de manera que no desearíamos que actuaran con nosotros, además, implica comprender y percibir las propias emociones. Un ejemplo sería cuando, ante el estrés de un amigo por problemas familiares, una persona expresa empatía al mostrar comprensión y ofrecer apoyo.

Finalmente, la competencia social, como quinto componente, es la capacidad de relacionarse adecuadamente en el contexto comunitario y social, en un entorno laboral, por ejemplo, una persona demuestra habilidades sociales al colaborar de manera efectiva con colegas, manejar conflictos de forma constructiva y contribuir positivamente al ambiente del equipo.

Estos cinco elementos de la inteligencia emocional abarcan desde el conocimiento y manejo de las emociones individuales hasta las habilidades sociales en contextos más amplios, contribuyendo al bienestar psicológico y social de las personas.

Dimensión Claridad Emocional: Se refiere a la capacidad humana de poder entender los estados emocionales, poder distinguir entre las diferentes señales emocionales y poder categorizarlas en positivas o negativas en beneficiosas o dañinas y poder aglomerarlas de acuerdo a la emoción de mayor intensidad en ese momento, ayudando a la persona a identificar de dónde viene el estado emocional actual y sus posibles repercusiones de las mismas. Esto quiere decir que esta dimensión mide qué tan capaz es la persona de regular los estados emocionales de forma correcta (Salovey & Mayer, 1990).

La Dimensión Reparación Emocional se enfoca en la regulación óptima de los estados emocionales, destacando la capacidad de gestionar reflexivamente las emociones, esta habilidad de regulación reflexiva comprende cuatro sub-habilidades distintas:

a) Habilidad para mantenerse abierto a los sentimientos: Esta habilidad implica que la persona sea receptiva y consciente de sus propios sentimientos, evitando la represión o el desentendimiento emocional, la apertura a los sentimientos implica reconocer, aceptar y comprender las emociones experimentadas, fomentando así una mayor autoconciencia emocional (Salovey y Mayer, 1990).

b) Habilidad para atraer o distanciarse de una emoción según su utilidad: Esta destreza implica la capacidad de acercarse o alejarse de una emoción según su utilidad en un contexto específico, por ejemplo, puede ser beneficioso acercarse a la empatía en situaciones que requieran comprensión y conexión interpersonal, mientras que puede ser útil distanciarse de la ira en circunstancias que demanden un enfoque más objetivo, esta habilidad sugiere

una regulación emocional flexible y adaptativa (Salovey y Mayer, 1990).

c) Habilidad para monitorear las emociones propias y ajenas: Involucra la capacidad de observar y comprender tanto las propias emociones como las de los demás, este monitoreo va más allá de la simple identificación de emociones; implica reconocer la pureza, frecuencia, importancia y racionalidad de las emociones, esta competencia es esencial para una inteligencia emocional desarrollada y contribuye a una comprensión más profunda del mundo emocional personal e interpersonal (Salovey y Mayer, 1990).

d) Habilidad de manejar las emociones maximizando los efectos positivos: Se refiere a la capacidad de gestionar las emociones de uno mismo y de los demás de manera que se maximicen los efectos positivos, esto implica expresar las emociones de manera saludable y constructiva, evitando tanto la represión como la exageración, la gestión emocional efectiva contribuye a crear un entorno emocionalmente saludable y favorece relaciones interpersonales más positivas y enriquecedoras (Salovey y Mayer, 1990).

Según los estudios de Bar-On (1988), las personas exitosas destacan por dos características fundamentales: el coeficiente intelectual y el coeficiente emocional, estos aspectos se desarrollan a lo largo de la vida y tienen la capacidad de mejorarse mediante entrenamiento, programas de remediación e intervenciones terapéuticas, es importante destacar que la inteligencia emocional no opera de manera aislada, sino que está intrínsecamente vinculada a otros factores, como la capacidad de adaptación a las exigencias del entorno, las características fundamentales de la

personalidad y la capacidad intelectual cognitiva, Bar-On (1988), propuso un modelo que identifica cinco dimensiones clave de la inteligencia emocional: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, estas dimensiones ofrecen una comprensión integral de la inteligencia emocional, resaltando su importancia en el éxito personal y la capacidad de adaptación a lo largo del tiempo.

**Intrapersonal:** La cual es entendida como el nivel óptimo de auto comprensión de si mismo, la habilidad para ser asertivo y para visualizarse a sí mismo de manera positiva, el aspecto intrapersonal es la conexión que tiene cada persona con su yo interior y la interacción que tiene con esta, por ello es esencial ante cualquier circunstancia o situación en nuestro día a día, para poder tomar nuestras propias decisiones con el fin de vivir tranquilos y de forma armoniosa.

**Interpersonal:** Engloba habilidades como la empatía y el compromiso social, la gestión efectiva de relaciones interpersonales, la capacidad de escuchar de manera activa y la habilidad para comprender y valorar los sentimientos ajenos, al hablar de este aspecto, nos centramos en la relación ya sea con el entorno cercano o lejano de la persona y la habilidad que tiene esta para interactuar, así como también empatizar con respecto a diversos temas que se pueda estar vivenciando en el día a día; asimismo, tener una escucha activa de forma general.

**Adaptabilidad:** Implica la capacidad de solucionar problemas y evaluar la realidad, ser adaptables, realistas y eficientes al abordar los cambios, así como ser efectivos para afrontar los desafíos diarios, Es la capacidad de las personas para socializar y aceptar la realidad de acuerdo a las circunstancias

que se presenten estas así mismo se es la capacidad y facilidad para resolver conflictos ya sea internos o externos de una manera fluida y comprensiva, logrando así que la persona se adapte y se sienta bien consigo mismo este en el ambiente en el que se encuentre.

Manejo de estrés: Engloba la capacidad de manejar el estrés y regular los impulsos, mostrándose generalmente tranquilo, desempeñándose bien bajo presión, evitando comportamientos impulsivos y respondiendo a situaciones estresantes sin colapsar emocionalmente, esto significa que, manejar el estrés implica, tolerancia, paciencia y armonía tanto con el entorno interno como el externo debido a que hay situaciones los cuales ponen a prueba diversos aspectos de la persona y no se sabe de qué forma toma estas situaciones cada uno , el estrés es un problema que suele estar presente en diversas circunstancias de nuestra vida cotidiana lo cual es algo de gran relevancia porque si este llega a agravarse se vuelve dañino para nuestro organismo y no nos permite estar bien emocionalmente.

Estado de ánimo general: Comprende la alegría y el optimismo, mostrando una actitud positiva hacia las cosas y eventos, siendo especialmente agradable en su compañía, una interpretación más contemporánea del inventario señala que el estado de ánimo general funciona como un impulsor de la inteligencia emocional antes de convertirse en parte de ella, el estado de ánimo es el pilar fundamental en el desarrollo emocional de toda persona, el tener un buen estado emocional implica saber manejar con inteligencia y fluidez diversas emociones ya sea la alegría, miedo, triste, desagrado, entre otras debido a que son estas las más persistentes , por lo cual diversas investigaciones nos plantean que sin un buen estado de ánimo

toda persona puede recaer en cualquier tipo de situación negativa lo cual es perjudicial para esta ,debido a que no desarrolla de manera adecuada sus Habilidades Sociales, desde un punto de vista más clínico y enfocándolo en personas con enfermedades incurables podemos decir que esta tiene mucho mayor relevancia debido a que es necesario fomentar la práctica de la alegría y sobre todo la motivación ya que son puntos específicos y esenciales para que ningún paciente se dé por vencido o deje su tratamiento como suele suceder en diversos lugares.

De acuerdo a los estudios realizados por Vicente (2024) indica que la inteligencia emocional, tanto en su vertiente intrapersonal como interpersonal, desempeña un papel crucial en la dirección y el bienestar de la vida personal de un individuo, estas dimensiones colaboran de manera armónica para influir en la percepción, comprensión y gestión de las propias emociones, así como en la interacción con las emociones de los demás, así pues.

En primera instancia, tenemos que la inteligencia emocional intrapersonal hace referencia a la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones, abarcando la evaluación precisa de los estados emocionales tanto físicos como psicológicos, en donde la consciencia emocional permite la expresión adecuada de las emociones, contribuyendo así a un mayor autoconocimiento y control emocional frente al grupo social (Vicente, 2024).

En la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional se centra en las relaciones de un individuo con los demás, implicando la habilidad para percibir, entender y gestionar las emociones de quienes le rodean, en donde la empatía y la gestión efectiva de las relaciones emergen como componentes

fundamentales para el éxito tanto en el ámbito social como profesional (Vicente, 2024).

La inteligencia emocional, en su conjunto, se apoya en cuatro pilares fundamentales, el primero de estos pilares se refiere a la percepción, entendida como la habilidad para evaluar y expresar las emociones, esta dimensión implica la capacidad de identificar y comprender los estados emocionales tanto propios como ajenos, estableciendo así una base sólida para el desarrollo de otras competencias emocionales, la percepción emocional permite reconocer y analizar las emociones en diversas situaciones, facilitando una mejor comprensión de las propias reacciones y las de los demás, esta capacidad es esencial para construir una base sólida sobre la cual desarrollar habilidades adicionales de inteligencia emocional, tales como la regulación y la utilización de las emociones en diferentes contextos (Vicente, 2024).

El segundo pilar destaca cómo las experiencias emocionales juegan un papel crucial en los procesos cognitivos de un individuo, influyendo directamente en sus decisiones y evaluaciones, las emociones no solo afectan el estado de ánimo y la percepción, sino que también moldean el pensamiento y la toma de decisiones, por ejemplo, emociones positivas como la alegría pueden estimular un pensamiento más creativo y flexible, permitiendo que las personas aborden problemas de manera innovadora y optimista, en contraste, emociones negativas como el miedo o la tristeza pueden inducir un pensamiento más conservador y rígido, frecuentemente centrado en evitar riesgos, comprender el impacto de las emociones en el pensamiento puede ayudar a las personas a tomar decisiones más equilibradas y a gestionar sus

procesos cognitivos con mayor eficacia (Vicente, 2024).

Este pilar se enfoca en la comprensión profunda de las emociones y su aplicación práctica en la vida diaria, no se limita a la identificación de las emociones, sino que también abarca su uso efectivo para enfrentar diversos desafíos y situaciones, la capacidad de utilizar el conocimiento emocional implica manejar y expresar las emociones de manera adecuada, lo cual tiene un impacto significativo en las relaciones interpersonales, la comunicación y la resolución de conflictos, por ejemplo, un individuo que comprende cómo su enojo puede afectar una conversación puede utilizar esa conciencia para calmarse y comunicarse de manera más efectiva (Vicente, 2024).

El cuarto pilar se centra en la interpretación de las emociones y en la comprensión de sus posibles efectos, este aspecto involucra la habilidad para percibir y analizar tanto las señales emocionales propias como las ajenas, así como anticipar y gestionar las consecuencias emocionales de las acciones, la capacidad para interpretar con precisión las emociones permite a los individuos entender cómo sus sentimientos y los de los demás pueden influir en sus decisiones y comportamientos, además, prever las repercusiones emocionales de las acciones facilita la toma de decisiones más informadas y una mejor gestión de las relaciones interpersonales (Vicente, 2024).

La importancia de la educación emocional según Sansúan (2024) en el ámbito educativo actual, la implementación de la educación emocional se erige como una respuesta imperativa para nutrir competencias emocionales fundamentales en los estudiantes, esta iniciativa se apoya en una estructura robusta, cimentada en tres pilares cruciales: la inteligencia emocional, la neurociencia y la psicología positiva, en el centro de este enfoque se halla la

aspiración de fomentar un conjunto variado de competencias emocionales.

La educación emocional comienza abordando la conciencia emocional, promoviendo la capacidad de reconocer y etiquetar no solo las propias emociones, sino también las de los demás, este proceso se complementa con la regulación emocional, que engloba la expresión y el manejo adecuado de las emociones, tanto a nivel cognitivo como comportamental, la autonomía emocional, en paralelo, se presenta como una habilidad valiosa, permitiendo a los individuos influir de manera consciente en sus propias emociones (Sansúan, 2024).

Simultáneamente, la educación emocional se extiende hacia las competencias sociales, destacando la importancia de la interacción armoniosa y comunicativa entre las personas, la comprensión y gestión de las emociones ajenas se configuran como destrezas fundamentales para establecer relaciones respetuosas y significativas, en adición, se centra en dotar a los estudiantes de habilidades prácticas para la vida y el bienestar, esto implica capacitarlos para tomar decisiones informadas y determinar el rumbo de sus vidas, fomentando así una autonomía vital que trasciende el ámbito puramente emocional (Sansúan, 2024).

Los fundamentos teóricos de esta educación tienen sus raíces en la inteligencia emocional, cuyo concepto se origina en las inteligencias múltiples de Gardner, la propuesta científica de Salovey y Mayer, y la influyente divulgación de Goleman, entonces la inteligencia emocional, entendida como la capacidad de utilizar las emociones para adaptarse eficazmente y resolver problemas, ha sido objeto de una investigación profunda en el contexto educativo, la neurociencia, a su vez, aporta una perspectiva científica

esencial, subrayando el papel crucial del estudio del cerebro en la educación, este enfoque proporciona una comprensión más profunda de cómo las experiencias educativas afectan la estructura y función cerebral, reforzando la idea de que la educación emocional tiene cimientos tanto psicológicos como biológicos (Sansúan, 2024).

En la práctica, la enseñanza de estas habilidades emocionales adopta un enfoque eminentemente práctico, en donde se reconoce que el mejoramiento de la inteligencia emocional es un proceso que depende en gran medida de la práctica activa, más que de la instrucción verbal, ejercitar y practicar estas habilidades emocionales se considera esencial para incorporarlas de manera efectiva al repertorio natural de los individuos, en resumen, este proceso de desarrollo de competencias emocionales no solo impacta las relaciones interpersonales, sino que también influye positivamente en el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la mitigación de conductas disruptivas la educación emocional, al integrar estos componentes, aspira a proporcionar no solo una comprensión profunda de las emociones, sino también herramientas prácticas y científicamente fundamentadas para abordar la complejidad emocional inherente a la vida (Sansúan, 2024).

Desde una perspectiva epistemológica, la variable inteligencia emocional viene presentando grandes avances. Si bien es cierto, las personas constantemente interactuamos y sin darnos cuenta, lo estamos haciendo con sistemas de inteligencia artificial. Es así, que uno de los principales avances tecnológicos es el uso de sistemas inteligentes: vehículos autónomos, drones no tripulados, robots desempeñando actividades que eran meramente humanas; en definitiva, todas esas máquinas emulan a las personas imitando

su inteligencia emocional, es así que muchas personas empiezan a sentirse emocionalmente vinculadas a ellas.

Este avance permite a las máquinas reconocer a las personas, ver mediante un video si las personas sonríen, si están tristes, enojados o contentos, de esa manera están dando grandes frutos en el campo de la medicina, pues se usan en los diagnósticos de depresión (López, 2022).

El estudio de la inteligencia emocional vista desde una perspectiva filosófica, es importante porque según su nivel, te ayuda a conectarte con otras personas; por ende, a forjar relaciones empáticas y a comunicarnos de forma efectiva, resolver nuestros conflictos y expresar nuestros sentimientos de forma efectiva (Martins, 2022), desde una perspectiva filosófica, se establece una conexión entre la inteligencia emocional y elementos fundamentales en la búsqueda de la sabiduría y la ética, en el ámbito de la tradición filosófica, se considera que el autoconocimiento y la autorregulación emocional son esenciales para el desarrollo humano y moral, particularmente, desde el punto de vista aristotélico, la inteligencia emocional halla eco en la noción de "phronesis" o prudencia, la prudencia, según la perspectiva de Aristóteles, implica la habilidad de discernir y actuar de manera ética y virtuosa en situaciones concretas de la vida, en este contexto, tanto el conocimiento profundo de las propias emociones como la empatía hacia las emociones de los demás se vuelven elementos cruciales para la práctica de la prudencia.

### **2.3. Marco conceptual**

- Afectividad: según la perspectiva de Cosacov (2010), es la aptitud del ser humano para interactuar con diversos estímulos, tanto internos como externos, a través de la experimentación y expresión de sus emociones

y sentimientos.

- Autorrealización: Maslow (1968), se refiere a la capacidad humana de realizar y potenciar su propio ser como individuo, alcanzando una sensación de satisfacción con la vida que lleva, logrando así una identidad e individualidad plenas.
- Bienestar Psicológico: El bienestar psicológico se conceptualiza como un conjunto diverso de elementos que nos permite evaluar la medida en la que experimentamos satisfacción con nuestra vida en distintos aspectos (Veenhoven, 1991).
- Competencia Emocional: Goleman (2001) describiéndola como una habilidad adquirida que se fundamenta en la inteligencia emocional propia del individuo y que impacta en los logros y el desempeño laboral.
- Emoción: Para Salovey y Mayer (1990) citado por Ysern (2016) la emoción se define como una reacción elaborada y automática del cuerpo ante estímulos ambientales específicos, incluyendo alteraciones en el funcionamiento fisiológico, expresiones faciales, pautas cognitivas y propensiones hacia acciones particulares.
- Inteligencia Emocional: Vivas et al. (2007), indican que es la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás
- Psicología Positiva: De acuerdo a Seligman (1999), se define como la investigación científica de las experiencias positivas, los atributos individuales positivos, las instituciones que promueven su desarrollo, y los programas destinados a mejorar la calidad de vida de las personas, al mismo tiempo que previene o reduce la incidencia de la psicopatología.

- Salud mental: Carrazana (2003), es una condición global de bienestar que abarca todas las facetas del ser humano, y va más allá de la simple ausencia de enfermedad, extendiéndose a la calidad de vida de la sociedad, las comunidades y las personas.
- Subjetividad: Kant (s.f), se manifiesta como la habilidad del individuo para internalizar sus pensamientos, percepciones o críticas de la realidad, todo ello influenciado por sus intereses personales y deseos, esta capacidad implica una interpretación subjetiva que puede llevar a expresar estas ideas de manera desviada o alterada, reflejando la influencia única de los motivos y aspiraciones individuales.

## **2.4. Hipótesis**

### **2.4.1. General**

**HG:** Existe relación significativa y directa entre bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chíncha Alta, 2024.

### **2.4.2. Específicas**

**HE1:** Existe una relación significativa y directa entre bienestar psicológico y las dimensiones de inteligencia emocional expresadas en atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación emocional en estudiantes universitarios en Chíncha Alta, 2024.

**HE2:** Existe diferencia significativa de bienestar psicológico en estudiantes universitarios en la provincia de Chíncha Alta, 2024, según el sexo.

**HE3:** Existe diferencia significativa de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chíncha Alta, 2024, según la Universidad de Procedencia.

## **2.5. Variables**

### **Variable 1: Bienestar psicológico**

La variable bienestar psicológico, se conceptualizó por Sánchez (1998), el Bienestar Psicológico se define como la sensación de felicidad, siendo esta una apreciación subjetiva, se refiere a la habilidad para contemplar la satisfacción con la vida.

Dimensiones:

**Bienestar subjetivo:** El bienestar subjetivo aborda la satisfacción personal al considerar el equilibrio emocional y los pensamientos internos de los individuos. Se refiere a la percepción única de cada sujeto sobre lo que constituye bienestar y felicidad para él, por ejemplo, para alguien de cierto grupo social, la felicidad puede radicar en la adquisición de bienes materiales, mientras que, para otro individuo, la plenitud puede derivar de logros académicos, la clave es que, independientemente de los desafíos externos, el sujeto mantenga una actitud positiva, reflejando cómo la percepción personal de satisfacción y felicidad juega un papel crucial en el bienestar general (Sánchez, 1998).

**Bienestar material:** El bienestar material se relaciona con la satisfacción al adquirir bienes materiales y al adherirse a normas sociales, se enfoca en la estabilidad económica y la comodidad para el individuo y su familia, un ejemplo sería alguien que, al alcanzar metas financieras y vivir de acuerdo con las expectativas sociales, experimenta bienestar material, sin embargo, este tipo de bienestar puede verse amenazado si la persona no encuentra satisfacción más allá de los aspectos materiales, lo que resalta la importancia

de equilibrar el éxito económico con otros aspectos de la vida para lograr un bienestar integral (Sánchez, 1998).

**Bienestar laboral:** El bienestar laboral se conecta con la satisfacción en el ámbito laboral, involucrando la adaptación a cambios sociales y laborales, así como la competencia en el desempeño laboral, un ejemplo podría ser un individuo que haya significado y satisfacción en su trabajo, adaptándose positivamente a cambios laborales, este tipo de bienestar enfatiza la importancia de encontrar un sentido y satisfacción en el trabajo, adaptándose a las demandas cambiantes del entorno laboral y desarrollando habilidades que contribuyan a una experiencia laboral gratificante (Sánchez, 1998).

**Relación con la pareja:** La relación con la pareja se enfoca en evaluar la calidad de la relación de pareja, implicando percepción y satisfacción en la conexión emocional y la comunicación, una pareja que mantiene una comunicación abierta, respeto mutuo y apoyo emocional ejemplifica un buen nivel de bienestar en esta dimensión, cada uno de estos aspectos contribuye de manera única al panorama general del bienestar, ilustrando cómo la calidad de las relaciones interpersonales puede influir significativamente en la satisfacción y la calidad de vida de un individuo (Sánchez, 1998).

## **Variable 2: Inteligencia emocional**

Para la variable inteligencia emocional se tuvo en cuenta la conceptualización brindada por Peter Salovey y John Mayer, quienes tuvieron la iniciativa de publicar un artículo el cual lleva como título “Emocional Intelligence”, donde conceptualizaron: “La inteligencia emocional como las

capacidades que permiten percibir y entender las emociones”. (Salovey y Mayer en 1990 citado por Valverde., p. 24).

Dimensiones:

Dimensión Atención a los Sentimientos: Se centra en la capacidad de discernir entre las emociones propias y las de otras personas. Implica la habilidad para distinguir señales emocionales a través de diversos canales como el tono de voz, los movimientos corporales o las expresiones faciales, este proceso va más allá de la simple identificación de emociones, e involucra la capacidad de evaluar la autenticidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás (Maxera, 2017).

Dimensión Claridad Emocional: Se refiere a la capacidad de entender los estados emocionales, distinguir entre las diferentes señales emocionales y categorizarlas en positivas o negativas, beneficiosas o dañinas, implica la habilidad de organizar las emociones según su intensidad en un momento dado, ayudando a identificar el origen del estado emocional actual y sus posibles repercusiones, esta dimensión mide qué tan capaz es la persona de regular los estados emocionales de forma correcta y efectiva (Salovey y Mayer, 1990).

Dimensión Reparación Emocional: Se enfoca en la regulación óptima de los estados emocionales, destacando la capacidad para gestionar reflexivamente las emociones, incluye la habilidad de regular las emociones mediante cuatro sub-habilidades distintas que permiten ajustar y manejar las emociones de manera efectiva para mantener el bienestar psicológico (Salovey y Mayer, 1990).

## **2.6. Definición operacional de términos**

La definición operacional de bienestar psicológico se considera para su medición el empleo de la Escala de Bienestar Psicológico cuya autoría corresponde Sánchez Cánovas (1998) compuestas por 65 ítems, que mide cuatro dimensiones: Bienestar Psicológico Subjetivo (felicidad, afectividad positiva, afectividad negativa). Bienestar Material (ingresos económicos, posesiones materiales, satisfacción o insatisfacción). Bienestar Laboral (sentimientos sobre el trabajo, actitudes hacia el trabajo). Relaciones con la pareja (sentimientos hacia la pareja, actitudes hacia la pareja).

Por otro lado, la definición operacional de la variable “Inteligencia emocional”, se considera medirla utilizando el instrumento de Trait Meta Mood Scale, el cual estuvo construido en base a tres dimensiones con 24 reactivos en escala Likert con repuestas que van de 1 a 5 puntos.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1. Diseño Metodológico**

El estudio se desarrolló siguiendo los lineamientos de los estudios con un enfoque cuantitativo, el cual se fundamenta en la recolección y análisis de datos para abordar preguntas de investigación y verificar hipótesis previamente establecidas, este método se apoya en la medición de variables y el uso de instrumentos de investigación, haciendo uso de técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, así como en el tratamiento estadístico y la prueba de hipótesis. Además, implica la formulación de hipótesis estadísticas y la formalización del diseño de los diferentes tipos de investigación. (Ñaupas et al. 2018).

Se alinea al diseño no experimental ya que el investigador no fue un factor de cambios en el proceso de recolección de datos, asimismo, el investigador solo se limitó a observar y recoger los datos en el ambiente natural de la muestra (Ñaupas et al. 2018).

#### **3.1.1. Tipo de investigación**

Fue de tipo básica prospectiva, es básica, o también denominada teórica, se diferencia de otro porque su origen se encuentra en el marco teórico y es ahí donde permanece, asimismo, tiene como fin aumentar los conocimientos teóricos, pero sin enfrentarlos a lo encontrado en la práctica (Muntané, 2010). Así mismo, tenemos a Dagnino (2014) conceptualiza lo prospectivo como aquella investigación en la cual se recopilan datos durante el desarrollo del proceso investigativo, a diferencia del enfoque retrospectivo que se basa en la obtención de datos anteriores al inicio de la investigación.

### 3.1.2. Nivel de investigación

El estudio fue de nivel correlacional, según Cancela et al. (2010), el propósito central es reconocer la fuerza y dirección de la relación entre dos o más variables. Este nivel se enfoca exclusivamente en identificar este tipo de relación, sin abordar la explicación del por qué existe dicha relación.

### 3.2. Población y muestra

Desde la mirada de Ñaupas et al. (2018) la población es entendida como un conjunto de datos con ciertas particularidades en común que el investigador debe de proponer en su estudio, en este estudio la población estuvo compuesta por 6500 estudiantes universitarios de la provincia de Chincha Alta (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2021).

De la misma forma, en opinión de este autor tenemos que la muestra es entendida como una parte proporcional de la población la cual debe de ser definida empleando formulas estadísticas correspondientes, en este estudio al saber la cantidad de habitantes se optó por emplear la fórmula de poblaciones finitas (Ñaupas, eta al., 2018)

Con la finalidad de calcular la muestra y que sea proporcional a la población, se emplea la fórmula de poblaciones finitas

FORMULA PARA POBLACIONES FINITAS:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot X \cdot P \cdot Q}{E^2 \cdot (N-1) + S^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$n = 350$$

Según el cálculo la muestra estuvo integrada por 350 estudiantes universitarios de la provincia de Chincha Alta.

**Tabla 1***Estudiantes universitarios de Chincha Alta, 2024, según el Sexo.*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	220	62,9
Mujer	130	37,1
Total	350	100,0

**Tabla2***Estudiantes universitarios de Chincha Alta, 2024, según Universidad.*

Universidad	Frecuencia	Porcentaje
San Juan Bautista	131	37,4
Autónoma de Ica	140	40,0
San Luis Gonzaga de Ica	67	19,1
Otros	12	3,4
Total	350	100,0

**Tabla 3***Estudiantes universitarios de Chincha Alta, 2024, según Religión.*

Religión	Frecuencia	Porcentaje
Católico	242	69,1
Cristiano	90	25,7
Evangélico	13	3,7
Mormón	5	1,4
Total	350	100,0

La descripción del muestreo establecida por Ñaupas et al. (2018) según este autor indica que el muestreo es la técnica de mayor relevancia en opinión

del autor del estudio para conseguir a la muestra, en este estudio se empleó el muestreo aleatorio simple.

#### **Criterios de exclusión**

- Menores de 26 y mayores de 35 años.
- No haber tenido pareja.
- Sin actividad laboral.
- Con deterioro cognitivo.

#### **Criterios de inclusión**

- Ambos sexos.
- Mayores de 26 años y menores de 35 años.
- Tener o haber tenido una relación de pareja.
- Estar activos laboralmente.
- Adecuado funcionamiento cognitivo.

### **3.3. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

En la propuesta se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos; la misma que fue definida por Ly y Siesquen (2012) como la técnica con la cual se establece un contacto directo con las unidades de observación por medio de cuestionarios previamente establecidos.

Además, se procede a la definición de los instrumentos, los cuales desempeñarán un papel fundamental en la aplicación de la técnica, siendo elaborados con pertinencia y considerando de manera cuidadosa las variables e indicadores pertinentes para el estudio, en simultáneo, se subraya la importancia de garantizar la validez y confiabilidad de los datos recopilados, asegurando una coherencia efectiva entre la técnica empleada y los

instrumentos seleccionados, en esta ocasión, se optará por la implementación de dos instrumentos específicos: la Escala de Bienestar Psicológico y la Escala Trait Meta-Mood Scale, desde un enfoque conceptual, una escala, según la perspectiva de Vallejo (2011), se caracteriza como un cuestionario que presenta atributos particulares.

En este sentido, todos los ítems que la componen actúan como indicadores de un mismo rasgo o actitud, y las respuestas individuales se suman para obtener un total que proporciona la ubicación de la característica que se pretende medir, este enfoque metodológico proporciona una base sólida para la evaluación de variables clave en el ámbito del bienestar psicológico y el manejo emocional.

### **Ficha técnica del instrumento**

**Título Original:** Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

**Autor:** Sánchez y Cánovas

**Año de Creación:** 1998/ España

**Adaptación en Perú:** Torres (2001)

**Tiempo de aplicación:** De 20 a 25 minutos

#### **Validez y Confiabilidad original:**

En lo que respecta a la confiabilidad del instrumento, se llevó a cabo mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, revelando un puntaje general de 0.941, lo que señala un alto nivel de confiabilidad, en relación con las dimensiones específicas, los resultados fueron consistentemente superiores

a 0.8, indicando así un alto grado de confiabilidad para su aplicación en adultos

### **Validez y confiabilidad de la adaptación:**

En cuanto a la adaptación en Perú, fue llevada a cabo por Torres (2001) quien, al someter el instrumento al juicio de expertos para su validación, encontró un elevado nivel de contenido, en términos de confiabilidad, se empleó el coeficiente Alfa de Cronbach, arrojando un resultado general de 0.806, lo cual indica un nivel óptimo para su aplicación en muestras peruanas

### **Propiedades Psicométricas en muestras peruanas similares a las del estudio propuesto.**

La validación y confiabilidad en muestras de estudiantes universitarios fueron realizadas por Luna (2017), el autor empleó el análisis factorial por componentes, obteniendo un nivel de validez de  $r=0.924$ , lo cual indica un alto grado de validez para los componentes evaluados, en cuanto a la confiabilidad, se utilizó el método de Alfa de Cronbach, obteniendo puntajes generales superiores a 0.974, lo que sugiere un elevado nivel de confiabilidad al aplicar este instrumento psicométrico en estudiantes universitarios de ambos géneros, estos resultados refuerzan la idoneidad de utilizar este instrumento en investigaciones psicométricas

### **Ficha técnica del instrumento**

**Título Original:** Escala de Meta-Conocimientos de los estados emocionales: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

**Autor - País:** Salovey et al.

**Año de Creación:** 1995/Estados Unidos

**Adaptación al español autor/ país:** Fernández et al. (2004)

**Adaptación al Perú:** Maxera (2017)

**Tiempo de aplicación:** De 15 a 20 minutos

**Validez y Confiabilidad original:**

Para obtener el nivel de confiabilidad, el estudio estuvo a cargo de Salovey et al., (1995), quien utilizó el método de alfa de Cronbach, en donde encontró que tanto a nivel general como en las dimensiones los resultados eran superiores a .70, lo que indica su alto grado de confiabilidad para ser empleado en los Estados Unidos, asimismo, se empleó la prueba test – re test en donde los resultados fueron similares

**Validez y Confiabilidad adaptación:**

La adaptación al español estuvo a cargo de Berrocal y Ramos (2004), en donde ambos investigadores optaron por emplear la prueba de alfa de Cronbach donde obtuvo un puntaje de .90, lo que indica su alto grado de confiabilidad para ser empleado en poblaciones de lengua castellano.

**Propiedades Psicométricas de la adaptación peruana:**

La adaptación al contexto peruano fue realizada por Maxera (2017), quien aplicó la prueba de coeficiente KMO y la prueba de esfericidad de Bartlett, obteniendo un resultado significativo ( $\chi^2 = 3440.12$ ;  $p < .001$ ), este análisis demostró un ajuste adecuado en las tres dimensiones. Además, para evaluar la fiabilidad, se utilizó la prueba de consistencia interna alfa de Cronbach, arrojando puntajes que oscilaron entre .60 y .89, evidenciando así un elevado grado de confiabilidad para su aplicación en muestras peruanas.

### **3.4. Técnica de procesamiento y análisis de datos**

Para el procesamiento de datos, inicialmente se procedió a organizar la información en una base de datos creada en Excel, posteriormente, esta base de datos fue transferida al programa estadístico SPSS v.26, donde se llevó a cabo un análisis descriptivo de los datos, este análisis comprendido el uso de frecuencias y porcentajes para evaluar la presencia de los fenómenos estudiados en la muestra, luego de esta etapa, se realizó una prueba de distribución de datos para determinar si se deben emplear pruebas paramétricas o no paramétricas, el resultado al ser una distribución no normal se optó por pruebas no paramétricas, en este caso se empleó la correlación de Spearman ( $\rho$ ) para contrastar la hipótesis general, asimismo, para la comparación de dos grupos se empleo la prueba u de Mann Whitney, para comparar más de 2 grupos se empleó la prueba Kruskal-Wallis.

### **3.5. Consideraciones Éticas**

En este apartado se tuvo presente que toda investigación en seres humanos debe necesariamente contar con el consentimiento informado de los sujetos comprendidos; de manera que, previo a la aplicación del instrumento en esta investigación, se presentó a los participantes el consentimiento informado, quienes bajo el principio de autonomía tuvieron total derecho de participar o desistir en el proceso, si lo creen conveniente.

Se consideraron para la propuesta los principios bioéticos, según Vargas-Machado (2022), y son los siguientes:

El principio de autonomía subraya la importancia de respetar el derecho de cada persona a tomar sus propias decisiones y a seguir sus valores personales, reconoce que los individuos deben tener la libertad para elegir su

propio camino, incluso si esto implica cometer errores, en el contexto profesional y ético, esto implica permitir que las personas ejerzan su libertad de decisión en cuestiones que afectan su vida, siempre que no infrinjan los derechos de los demás (Vargas-Machado, 2022).

El principio de benevolencia se enfoca en la obligación ética de promover el bienestar de los demás y actuar en su beneficio, este principio destaca la importancia de realizar acciones que busquen mejorar la vida de otras personas, actuando con empatía y cuidado, en la práctica, esto implica esforzarse por hacer el bien y apoyar a los demás en sus necesidades (Vargas-Machado, 2022).

El principio de no maleficencia, que se formula como la obligación de "no hacer daño", se centra en evitar causar daño intencional a otros, este principio requiere que las acciones se lleven a cabo de manera que se minimice el riesgo de perjuicio y se respete la integridad de las personas, en la práctica, esto significa que los profesionales deben asegurarse de que sus intervenciones no resulten en daños innecesarios (Vargas-Machado, 2022).

El principio de justicia se basa en la distribución equitativa de recursos y beneficios, asegurando que todos los individuos reciban un trato justo, este principio implica la igualdad de acceso a servicios y recursos necesarios, sin discriminación por razones personales o socioeconómicas, en la práctica, esto significa distribuir los recursos de manera que se maximice el bienestar general y se evite la inequidad (Vargas-Machado, 2022).

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Resultados

#### Análisis descriptivo

**Tabla 4**

*Nivel de Bienestar psicológico en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	123	35,1
Moderado	84	24,0
Alto	143	40,9
Total	350	100,0

En la tabla 4 podemos analizar que el nivel de mayor predominancia es el “Alto” con 40.9%, mientras que el nivel “Bajo” tiene una prevalencia en la muestra estudiada de 35.1%.

**Tabla 5**

*Nivel de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	128	35,6
Moderado	89	23,5
Alto	143	40,9
Total	350	100,0

En la Tabla 5, se puede observar, que el nivel "Bajo" se presenta en el 35.6% de la muestra, lo que indica que más de un tercio de los participantes se sitúan en este rango, por otro lado, el nivel "Alto" es el más prevalente, con un 40.9% de la muestra.

## Análisis Inferencial

**Tabla 6**

*Prueba de Bondad de ajuste.*

Variable y dimensiones	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar Psicológico.	,229	350	,000
Bienestar subjetivo.	,226	350	,000
Bienestar material.	,216	350	,000
Bienestar laboral.	,224	350	,000
Relaciones de pareja.	,188	350	,000
Inteligencia Emocional.	,224	350	,000
Atención a los sentimientos.	,190	350	,000
Claridad emocional.	,204	350	,000
Reparación emocional.	,180	350	,000

Al examinar la Tabla 6, es importante destacar que se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra supera los 50 sujetos, lo que permite evaluar la normalidad de la distribución con mayor precisión, asimismo, podemos observar que la distribución de los datos no sigue una distribución normal, por lo tanto, se utilizarán pruebas no paramétricas para el análisis estadístico

**Tabla 7**

*Relación entre bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024.*

		Inteligencia emocional
Bienestar psicológico	Rho de Spearman	,846**
	p	,000
	N	350

Se ha encontrado que existe una relación altamente significativa (p valor .000) entre bienestar psicológico e inteligencia emocional, asimismo, esta relación es de direccionalidad positiva de intensidad fuerte (Rho= 846).

**Tabla 8**

*Relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de inteligencia emocional expresadas en atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.*

		Bienestar psicológico
Atención a los sentimientos	Rho de Spearman	,863**
	p	,000
	N	350
Claridad emocional	Rho de Spearman	,893**
	p	,000
	N	350
Reparación emocional	Rho de Spearman	,869**
	p	,000
	N	350

Al analizar la tabla 8 podemos analizar que al relacionar las dimensiones con la variable inteligencia emocional, cada una de ellas (atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación emocional) tiene una relación altamente significativa, ya que, el valor p es de .000, asimismo, la direccionalidad y fuerza de esta relación es directa y de intensidad fuerte ( $Rho > .863$ ).

**Tabla 9**

*Bienestar psicológico en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024, según el sexo.*

Variable y dimensiones	SEXO	Rango promedio	Suma de rangos	Sig. Bilateral
Bienestar psicológico	Hombre	173,83	38241,50	.667
	Mujer	178,33	23183,50	
Bienestar subjetivo	Hombre	173,69	38212,50	.663
	Mujer	178,56	23212,50	
Bienestar material	Hombre	174,64	38420,50	.835
	Mujer	176,96	23004,50	
Bienestar laboral	Hombre	173,25	38116,00	.586
	Mujer	179,30	23309,00	
Relaciones de pareja	Hombre	173,62	38196,00	.650
	Mujer	178,68	23229,00	

La tabla muestra los rangos promedio y las sumas de rangos para hombres y mujeres en diferentes dimensiones de bienestar, los valores de

significancia bilateral indican que no hay diferencias significativas entre los sexos en ninguna de las dimensiones evaluadas ya que todos fueron superiores (>.05).

**Tabla 10**

*Inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024, según la Universidad de Procedencia.*

Variable y dimensiones	Universidad	Rango promedio	Sig. Bilateral
Inteligencia emocional	San Juan Bautista	179,91	.211
	Autónoma de Ica	162,95	
	San Luis Gonzaga de Ica	193,35	
	Otros	174,08	
Atención a los sentimientos	San Juan Bautista	180,18	.230
	Autónoma de Ica	163,03	
	San Luis Gonzaga de Ica	192,37	
	Otros	175,71	
Claridad emocional	San Juan Bautista	181,08	.535
	Autónoma de Ica	166,29	
	San Luis Gonzaga de Ica	184,79	
	Otros	170,13	
Reparación emocional	San Juan Bautista	180,10	.207
	Autónoma de Ica	162,65	
	San Luis Gonzaga de Ica	192,84	
	Otros	178,50	

Después de realizar la prueba Kruskal Wallis para comparar diferentes grupos se encontraron los siguientes resultados: en la variable inteligencia emocional, los estudiantes de la Universidad San Juan Bautista tuvieron un rango promedio de 179.91, los de la Universidad Autónoma de Ica 162.95, los de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica 193.35, y otros estudiantes un rango promedio de 174.08, con una significancia bilateral de 0.211, indicando que no hay diferencias significativas entre las universidades, en la dimensión atención a los sentimientos, los estudiantes de San Juan Bautista presentaron un rango promedio de 180.18, los de la Autónoma de Ica 163.03, los de San Luis Gonzaga de Ica 192.37, y otros un rango promedio de 175.71, con una significancia bilateral de 0.230, lo que sugiere la ausencia de diferencias significativas, en la dimensión claridad emocional, los estudiantes de San Juan Bautista tuvieron un rango promedio de 181.08, los de la Autónoma de Ica 166.29, los de San Luis Gonzaga de Ica 184.79, y otros 170.13, con una significancia bilateral de 0.535, nuevamente sin diferencias significativas, en cuanto a la reparación emocional, los estudiantes de San Juan Bautista mostraron un rango promedio de 180.10, los de la Autónoma de Ica 162.65, los de San Luis Gonzaga de Ica 192.84, y otros un rango promedio de 178.50, con una significancia bilateral de 0.207, indicando la falta de diferencias significativas entre las universidades en esta dimensión.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Discusión**

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024, los resultados encontrados indican que existe una relación altamente significativa entre las variables “Bienestar psicológico” e “Inteligencia emocional” ( $p$  valor = .000), cabe indicar, que la dirección de esta relación es positiva y de intensidad fuerte ( $Rho = .846$ ), los resultados obtenidos revelaron una relación altamente significativa ( $p$  valor = .000) entre ambas variables, con una correlación positiva de gran intensidad ( $Rho = .846$ ), este hallazgo subraya la conexión robusta entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional, la intensidad positiva y significativa de la correlación en nuestro estudio sugiere que a mayor inteligencia emocional, mejor bienestar psicológico reportado, lo que refuerza la idea de que desarrollar competencias emocionales puede tener un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes, en base a los resultados se acepta la hipótesis general y se rechaza la hipótesis nula, ya que, se encontró suficiente evidencia que demuestra una relación altamente significativa entre bienestar psicológico e inteligencia emocional, estos resultados están en consonancia con el estudio de Vento (2021) encontró una relación significativa entre el bienestar psicológico y las competencias socioemocionales, con una correlación de  $Rho = .660$ , aunque la magnitud de la correlación en nuestro estudio es mayor, ambos estudios destacan la importancia de las habilidades emocionales en la promoción del bienestar psicológico, por otro lado, Estrada

y Mamani (2020) resalta la importancia de la resiliencia en el bienestar psicológico. Aunque no nos centramos en la resiliencia específicamente, la fuerte correlación positiva encontrada en nuestro estudio sugiere que la inteligencia emocional, como un componente de la resiliencia, también puede contribuir significativamente al bienestar psicológico, de igual forma estos resultados guardan relación con la Teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico, propuesta por Ryff (1989) y descrita en Canchari (2019), se alinea con nuestros resultados, según esta teoría, el bienestar psicológico se compone de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, la fuerte correlación positiva encontrada en este estudio podría interpretarse como una indicación de que estudiantes con alta inteligencia emocional son más propensos a experimentar autoaceptación y relaciones interpersonales de calidad, así como a tener un sentido claro de propósito y crecimiento personal, la inteligencia emocional, al facilitar una mejor gestión de las emociones y las relaciones, puede promover una mayor satisfacción en estas dimensiones del bienestar psicológico.

Como primer objetivo específico establecer el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios en Chíncha Alta, 2024, los resultados que muestran que más del 35% de los estudiantes universitarios enfrentan problemas relacionados con su bienestar psicológico, estos resultados contrastan con los hallazgos de Aréstegui (2023), quien reportó que el 79.0% de los profesores estudiados presentaba un bajo nivel de bienestar psicológico, en contraste, Vento (2021) encontró que el nivel predominante de bienestar psicológico en su muestra de estudiantes universitarios era el

medio, con un 39.4%, eesta discrepancia sugiere que, a pesar de que algunos estudios identifican una tendencia hacia un bienestar psicológico aceptable o medio, una proporción significativa de estudiantes en tu estudio enfrenta problemas serios de bienestar, estos problemas podrían estar asociados con deficiencias en las competencias socioemocionales, que son fundamentales para mantener un buen estado de bienestar psicológico, esto guarda relación con el Modelo de Tres Vías de Seligman descrito en Yataco (2019), indican que los sujetos están influenciados por cómo equilibran y experimentan estos tres caminos: el placer en sus vidas diarias, el compromiso con sus responsabilidades y metas, y la conexión con un propósito más grande, las deficiencias en cualquiera de estas áreas pueden llevar a niveles más bajos de bienestar, mientras que un equilibrio positivo en todas ellas puede contribuir a un mayor bienestar psicológico.

Como segundo objetivo específico establecer el nivel de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chíncha Alta, 2024, los resultados encontrados indican que el 40% de los estudiantes universitarios presentan óptimos niveles de inteligencia emocional, no obstante, más del 35% de ellos mostro ineficiencia en el desarrollo de la inteligencia emocional, estos resultados guardan relación, estos resultados guardan relación con lo encontrado por Coyocuse (2019), quien encontró que aproximadamente 7 de cada 10 estudiantes universitarios presentaban niveles bajos de inteligencia emocional, no obstante, estos resultados difieren de lo hallado por Dávila (2021) quien observo un alto porcentaje de estudiantes de psicología tenía una adecuada regulación emocional, lo que se traduce en una alta inteligencia emocional, la teoría de la Inteligencia Emocional propuesta por Bar-On (1988),

que destaca la importancia de cinco dimensiones clave: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. Además, se complementa con la interpretación contemporánea de Vicente (2024), que subraya la importancia de los pilares esenciales de la inteligencia emocional, como la percepción emocional, la influencia de las emociones en el pensamiento, la utilización del conocimiento emocional y la interpretación de las emociones y sus consecuencias, estas teorías ayudan a entender cómo las diferencias en estas dimensiones pueden influir en los niveles generales de inteligencia emocional.

Como tercer objetivo específico establecer la relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de inteligencia emocional expresadas en atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024, los resultados encontrados muestran una relación significativa entre las dimensiones (atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación emocional) con la variable bienestar psicológico ( $p$  valor  $<.05$ ), asimismo, la correlación es directa y de intensidad fuerte en cada una de ellas ( $Rho >.863$ ), en base a estos resultados se acepta la hipótesis específica 1 y se niega la hipótesis nula, en consonancia con nuestros hallazgos, el estudio de Vento (2021) reveló una relación positiva significativa entre las competencias socioemocionales y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con un coeficiente de correlación de  $\rho=0.660$   $\rho = 0.660$   $\rho=0.660$ , lo que subraya que una mayor competencia en áreas relacionadas con la inteligencia emocional contribuye al bienestar psicológico, por otro lado, el estudio de Aponte (2022) encontró una correlación significativa pero débil entre la regulación emocional y el bienestar

psicológico en adolescentes, aunque la regulación emocional es importante, la relación no fue tan fuerte como la encontrada en nuestro estudio, a nivel internacional, el estudio de González et al. (2021) reveló que las dimensiones de comprensión y regulación emocional son fundamentales para la adaptación y la salud mental de los estudiantes universitarios, en contraste, el estudio de Khalil et al. (2020) halló una correlación negativa entre las dificultades en la regulación emocional y el bienestar psicológico, indicando que problemas en la regulación emocional se asocian con un menor bienestar, estos resultados guardan relación con la teoría de Bar-On (1988), esta resalta que las habilidades emocionales son fundamentales no solo para el manejo eficaz de las emociones, sino también para el mantenimiento de un estado psicológico saludable.

Como cuarto objetivo específico comparar la prevalencia de bienestar psicológico en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024, según el sexo, los resultados encontrados muestran que no existe una diferencia entre hombres y mujeres en la prevalencia del bienestar psicológico de manera general como en las dimensiones (Sig.  $>.05$ ), en base a los resultados encontrados se niega la hipótesis específica 2 ya que no se pudo demostrar una diferencia significativa, estos resultados son similares a los encontrados por Campos et al. (2020), quien al comparar por género, las mujeres presentan una media de 161,77 puntos, mientras que los varones tienen una media de 155,92 puntos, aunque las mujeres tienen una media ligeramente superior, la diferencia entre los géneros es de 5,85 puntos y no es estadísticamente significativa (Sig.  $>.05$ ), esto sugiere que la diferencia en el bienestar psicológico entre hombres y mujeres en esta muestra no es

considerable, estos resultados guardan relación con la teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), de acuerdo con esta teoría, tanto hombres como mujeres tienen oportunidades similares para satisfacer estas necesidades básicas, el bienestar psicológico tiende a ser comparable entre los géneros, la ausencia de diferencias significativas en el bienestar psicológico podría sugerir que ambos géneros están experimentando un grado similar de satisfacción en estas tres áreas fundamentales, independientemente de las diferencias de género, esto indica que el bienestar psicológico puede estar influenciado más por la satisfacción de estas necesidades

Como quinto objetivo específico comparar la prevalencia de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chíncha Alta, 2024, según la Universidad de Procedencia, los resultados indican que no existe diferencia significativa en el desarrollo de la inteligencia emocional ( $\text{sig.} > .05$ ), con base en los resultados se rechaza la hipótesis específica 3 ya que no se pudo demostrar una diferencia significativa, estos resultados indican que no importa la universidad de procedencia del sujeto, existen otras variables más influyentes que la procedencia universitaria para aumentar o disminuir el desarrollo emocional.

## **5.2. Conclusiones**

PRIMERA: El estudio llegó a concluir que, al analizar el bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Chíncha en 2024, se ha encontrado una correlación altamente significativa ( $p$  valor  $.000$ ) y de intensidad fuerte ( $Rho = 0.846$ ), estos resultados sugieren que una

mejora en la inteligencia emocional está asociada con un incremento en el bienestar psicológico.

SEGUNDO: El estudio llegó a concluir que 3 de cada 10 estudiantes universitarios de la provincia de Chincha Alta presentan niveles bajos de bienestar psicológico.

TERCERO: El estudio llegó a concluir que 5 de cada 10 estudiantes universitarios en la provincia de Chincha Alta presentan niveles bajos y moderados de inteligencia emocional.

CUARTO: El estudio llegó a concluir que, al analizar el bienestar psicológico con las dimensiones de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha Alta, se ha encontrado una relación significativa en cada una de las dimensiones con la variable bienestar psicológico.

QUINTO: El estudio llegó a concluir que no existen diferencias significativas según el sexo de acuerdo al nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Chincha Alta, 2024.

SEXTO: El estudio llegó a concluir que no existen diferencias significativas según la universidad de procedencia de acuerdo al nivel de inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Chincha Alta, 2024.

### **5.3. Recomendaciones**

PRIMERA: Se recomienda llevar a cabo un estudio de nivel explicativo con el objetivo de identificar las causas y efectos que afectan el bienestar psicológico y la inteligencia emocional, este tipo de investigación permitirá determinar cuáles son las causas más frecuentes que contribuyen a la elevación o disminución de estos aspectos.

SEGUNDOA: Se sugiere realizar estudios de diseño experimental para desarrollar y probar planes de intervención específicos, estos estudios permitirán evaluar la eficacia de diversas estrategias para mejorar los niveles de bienestar psicológico e inteligencia emocional, al implementar y analizar estas intervenciones, se podrá identificar y aplicar medidas efectivas para abordar los bajos niveles de estos aspectos en la población estudiada.

TERCERA: Llevar a cabo estudios adicionales con diferentes tipos de poblaciones para verificar si los resultados obtenidos son consistentes en otros contextos.

Cuarta: Llevar a cabo estudios que incluyan una variedad de variables adicionales para determinar cómo se relacionan con el bienestar psicológico y la inteligencia emocional, investigar la influencia de estas variables en el contexto de bienestar psicológico e inteligencia emocional permitirá identificar patrones y relaciones potencialmente diferentes, proporcionando una comprensión más profunda de los factores que afectan estos aspectos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Advíncula Coila, C. P. (2018). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Repositorio. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>
- Alzina, R. (2008). Educación para la ciudadanía y convivencia. Madrid España: Galinova.
- Aponte Delgado, V. N. (2022). Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton.
- Arriaga, N. I. (2018). Bienestar Psicológico en jóvenes estudiantes de nivel superior [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/94984>
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. Cómo educar las emociones, 1, 24-35. [https://www.academia.edu/download/63994293/PGF\\_Como\\_Educar\\_Las\\_Emociones20200722-14521-86434c.pdf#page=28](https://www.academia.edu/download/63994293/PGF_Como_Educar_Las_Emociones20200722-14521-86434c.pdf#page=28)
- Bradburn, N.M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago, Estados Unidos: Aldine
- Calmaestra, L. Cassinello, A. Cañas, J. Galo, J. Marín, M. Ramírez, C. Rodríguez, F. y Ruíz. C. (2012). Matemática. <http://recursostic.educacion.es/secundaria/edad/2esomatematicas>
- Campbell, A., Converse, P. & Rodgers, W. (1976). The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions. New York, Estados Unidos: Basic Books
- Canchari Flores, Y. (2019). Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6641>
- Cantril H. (1965). The pattern of human concern. New Brunswick, Estados Unidos: Rutgers University Press.
- Carrera Valverde, F. E. (2018). Inteligencia emocional, asertividad y bienestar psicológico en estudiantes del I ciclo de la Facultad de Administración y Contabilidad-Universidad Peruana Los Andes Huancayo-año 2016.

<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2027>

- Chacaltana Hernández, K. M. (2019). Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología- Ica. *Acta Psicológica Peruana*, 4(1), 41-62.
- De la Cruz, A. (2003). El procesos de convergencia europeo: ocasión de modernizar la universidad española si se produce un cambio de mentalidad en gestores, profesores y estudiantes. *Aula Abierta*, 191-216.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Revista Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Duran, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1 (1), 71-84.
- Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, H. J. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 55-68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. y Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4, 16-27.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & treatment*, 3(1), 1a. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Ganoza Rodríguez, C. E. (2020). Bienestar psicológico en colaboradores de dos empresas de rubro comercial-Trujillo. <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6502>
- Ganoza Rodríguez, C. E. (2020). Bienestar psicológico en colaboradores de dos empresas de rubro comercial-Trujillo. <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6502>
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque>

- Granados Rivera, J. M. (2017). Bienestar psicológico del personal de la unidad de recolección de evidencias del ministerio público [Tesis de Grado, Universidad Rafael Lándivar].
- Hernández, R; Fernández, C; y Bautista, P. (2010). Metodología de investigación. México D.F., México: McGraw
- Khalil, Y., Urquijo, S., Del Valle, M. V., & Zamora, E. V. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83. <https://orcid.org/0000-0001-5095-0555>
- Levine, A., & Cureton, J. (1998). GAT we know about today's college students. *About Campus: Enriching the student learning experience*, 4-9.
- López, J. (17 de mayo de 2022). Inteligencia Artificial Emocional, hacia la empatía artificial. *Red Forbes*. <https://www.forbes.com.mx/inteligencia-artificial-emocional-hacia-la-empatia-artificial/>
- Ly, C. T., & Siesquén, I. S. (2012). Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.
- Martins, J. (31 de agosto de 2022). La importancia de la inteligencia emocional. *Asana*. <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>
- Ministerio de Educación (2019) Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Muntané Relat, J. (2010). Introducción a la investigación. *Revista Andaluza de Patología Digestiva*, 221-227.
- Muñoz, A. (2007). *Iniciación a la arquitectura*. Primera edición. España. Díaz de Santos.
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J., & Romero Delgado, H. E. (2018). *Metodología de la Investigación (Vol. 5)*. Bogotá: Ediciones de la U. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349753310008>
- Organización Mundial de la Salud (2021) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact->

sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

- Plazas, L. (31 de enero de 2021). La importancia del bienestar y la salud psicológica. Enfermería Buenos Aires. <https://enfermeriabuenosaires.com/la-importancia-del-bienestar-y-la-salud-psicologica/>
- Postic, Marcel y De Ketele J. (2000), Observar las situaciones educativas (3ª ed.). Revista Médica Sanitas, 21(3), 141-147.
- Rico, C. A. R. (2002). La inteligencia emocional en el trabajo. De Hendrie Weisinger. Revista de la Facultad de Ciencias Económicas: Investigación y reflexión, 10(2), 101-104. <https://www.redalyc.org/pdf/909/90910213.pdf>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal.
- Rojas Crotte, I. R. (2011). Elementos para el diseño de técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica. Tiempo de Educar, 12(24), 277-297. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31121089006>
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. New York: Journal of Personality and Social Psychology.
- Salovey, y Mayer. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Sánchez Zamudio, M. D. C. (2024). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PEDAGOGÍA VERACRUZ, MÉXICO. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres del Pedagogo*, (37).
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de salud. Investigación en Educación Médica, 6(24), 260-266.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicología positiva. American Psychologist.
- Ugarriza, N., & Pajares, L. (2003). Adaptación y estandarización del Inventario

- de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: NA, en niños y adolescentes.  
Perú: Libro amigo.
- Vásquez, C. Hervas, G. (Eds.) (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclee de Brouwer S.A.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Vento Gallardo, L. A. (2021). *Bienestar psicológico y competencias socioemocionales en estudiantes de una universidad privada de Lima-Este*.
- Vielma, A. (2010). *El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: La evaluación sistemática del flujo en la vida cotidiana* [Tesis doctoral de Universidad de los Andes, Merida, Venezuela].
- Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Dikinson.
- Yataco Apaza, J. P. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur*.  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/707>

## **ANEXOS**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**ALUMNA: AGUILAR PACHAS YADIRA**

**ASESOR: DR. QUISPE PACHAS MILLY SOLEDAD**

**LOCAL: CHINCHA**

**TEMA: BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CHINCHA ALTA, 2024.**

PROBLEMA	OBETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE
<p><b>PG:</b> ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha Alta, 2024?</p>	<p><b>OG:</b> Determinar la relación entre bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024.</p> <p><b>OE1:</b> Establecer el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.</p> <p><b>OE2:</b> Establecer el nivel de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.</p> <p><b>OE3:</b> Establecer la relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de inteligencia emocional expresadas en atención a</p>	<p><b>HG:</b> Existe relación significativa y directa entre bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.</p>	<p>Variable 1: Bienestar Psicológico.</p> <p>Variable 2: Inteligencia emocional.</p>

	<p>los sentimientos, claridad emocional, reparación emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024.</p> <p><b>OE4:</b> Comparar la prevalencia de bienestar psicológico en estudiantes universitarios en la provincia de Chincha, 2024, según el sexo.</p> <p><b>OE5:</b> Comparar la prevalencia de inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Chincha Alta, 2024, según la Universidad de Procedencia</p>		
<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoque cuantitativo</li> <li>• Tipo básica</li> <li>• Nivel correlacional</li> <li>• Diseño no experimental</li> </ul>	<p><b>Población</b>  <b>N = 6500</b> estudiantes universitarios.</p> <p><b>Tamaño de la muestra:</b>  350 estudiantes universitarios.</p> <p><b>Muestreo</b></p> <p><b>Criterios de Exclusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menores de 26 y mayores de 35 años.</li> <li>- No haber tenido pareja.</li> <li>- Sin actividad laboral.</li> <li>- Con deterioro cognitivo.</li> </ul>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez Cánovas.</li> <li>• Escala de Meta-conocimiento de los estados emocionales: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).</li> </ul>	

	<p><b>Criterios de Inclusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ambos sexos.</li><li>- Mayores de 26 años y menores de 35 años.</li><li>- Tener o haber tenido una relación de pareja.</li><li>- Estar activos laboralmente.</li></ul> <p>Adecuado funcionamiento cognitivo.</p>	
--	--	--

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

**ALUMNA: AGUILAR PACHAS YADIRA**

**ASESOR: DR. QUISPE PACHAS MILLY SOLEDAD**

**LOCAL: CHINCHA**

**TEMA: BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CHINCHA ALTA, 2024.**

<b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>				
<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>NIVEL DE MEDICIÓN</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Bienestar Psicológico Subjetivo	Felicidad.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30 (Cuestionario 1)	Ordinal  Del 1 al 5, de acuerdo al grado de frecuencia o conformidad	Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez Cánovas.
	Afectividad Positiva.			
	Afectividad Negativa.			
Bienestar Material	Ingresos Económicos.	31,32,33,34,35,36,37,38,39, 40 (Cuestionario 1)		
	Posesiones Materiales.			

Bienestar Laboral	Satisfacción o Insatisfacción	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 (Cuestionario 2)		
	Sentimientos sobre el trabajo.			
	Actitudes hacia el trabajo.			
Relaciones con la pareja	Sentimientos hacia la pareja.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 (Cuestionario 3)		
	Actitudes hacia la pareja.			

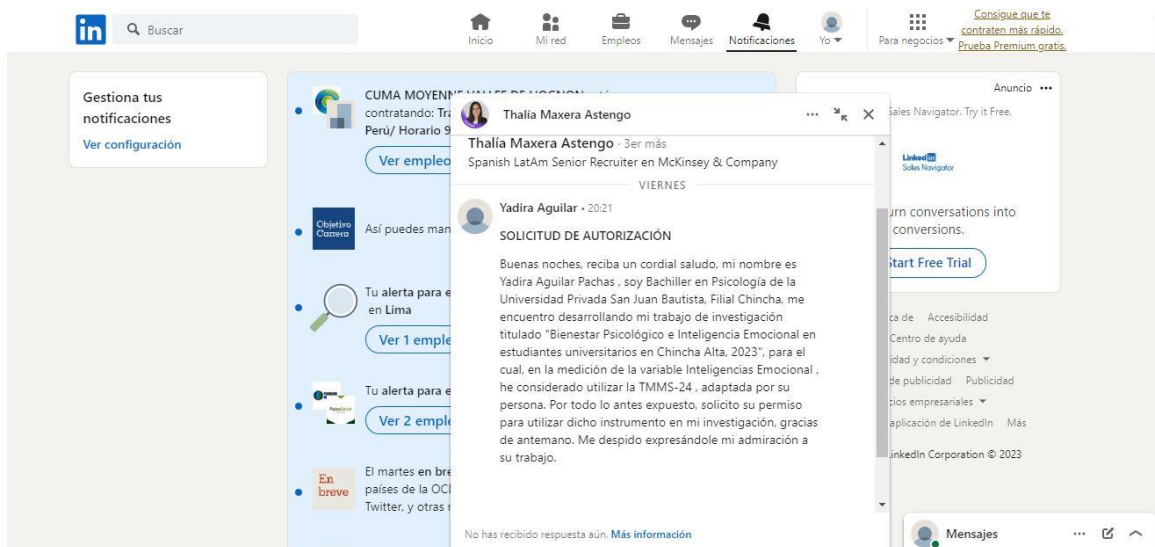
DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICION	INSTRUMENTO
Atención a los sentimientos	Capacidad de atender a los sentimientos de forma adecuada.	1,2,3 ,4,5, 6,7,8	Ordinal	Escala de Meta-conocimiento de los estados emocionales: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).
Claridad emocional	Comprensión de los estados emocionales.	9,10, 11,1 2,13, 14,1 5,16		
Reparación emocional	Capacidad de regular los estados emocionales de forma adecuada.	17,1 8,19, 20,2 1,22, 23,24		

# AUTORIZACIÓN DE USO DEL INSTRUMENTO

## VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO



## VARIABLE: INTELIGENCIA EMOCIONAL



No se obtuvo respuesta por parte de la autora que adaptó el instrumento.

## PROTOCOLOS DE LOS INSTRUMENTOS

A continuación, se presentará una serie de declaraciones sobre las emociones que las personas pueden experimentar en diferentes momentos de su vida. Al leer cada enunciado, considere cómo se siente en el presente y responda de manera honesta y sin excesiva reflexión. No es necesario analizar cada afirmación en profundidad. Simplemente seleccione en la hoja de respuestas la opción que mejor represente su estado actual.

- **NUNCA:** Si nunca se siente así.
- **ALGUNAS VECES:** Si se siente así ocasionalmente.
- **BASTANTES VECES:** Si se siente así con frecuencia.
- **CASI SIEMPRE:** Si se siente así muy a menudo.
- **SIEMPRE:** Si se siente así en casi todos los momentos.

Por favor no deje ninguna pregunta si contestar.

ÍTEMS	N/CN	AV	BV	CS	S
1) Suelo enfocarme en el aspecto positivo de las situaciones.					
2) Disfruto compartir mi alegría con los demás.					
3) Me siento satisfecho conmigo mismo.					
4) Encuentro interés en casi todo lo que veo.					
5) Me gusta divertirme y disfrutar de la vida.					
6) Me siento alegre y vivaz.					
7) Busco momentos para relajarme y desconectarme.					
8) Siento que tengo buena fortuna.					
9) Estoy entusiasmado/a y esperanzado/a.					
10) He tenido muchas oportunidades en mi vida.					
11) Me siento esperanzado y positivo.					
12) Confío en mi capacidad para realizar mi trabajo.					
13) Creo que gozo de buena salud.					

14) Duermo de manera tranquila y reparadora.					
15) Me siento valioso y necesario para los demás.					
16) Creo que cosas agradables sucederán en mi vida.					
17) Siento que he alcanzado mis metas personales y profesionales.					
18) Creo que tengo el mismo valor que cualquier otra persona.					
19) Confío en mi capacidad para superar mis errores y debilidades.					
20) Siento que mi familia me ama.					
21) Me siento en buena condición física.					
22) Tengo un fuerte deseo de vivir plenamente.					
23) Enfrento el trabajo y mis tareas con optimismo.					
24) Me agrada lo que hago en mi vida diaria.					
25) Disfruto de las comidas y las encuentro placenteras.					
26) Me gusta salir y socializar con otras personas.					
27) Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.					
28) Generalmente tengo un buen sentido del humor.					
29) Siento que las cosas me van bien.					
30) Tengo confianza en mis propias habilidades.					
31) Vivo con un nivel de confort y bienestar.					
32) Me considero afortunado/a.					
33) Llevo una vida tranquila y en paz.					
34) Cuento con todo lo necesario para vivir adecuadamente.					
35) La vida ha sido generosa conmigo.					
36) Siento que mi vida está asegurada y libre de grandes riesgos.					
37) Tengo lo necesario para vivir de manera cómoda.					
38) Las condiciones en las que vivo son agradables.					
39) Mi situación económica es relativamente próspera.					
40) Me siento seguro/a sobre mi futuro financiero.					

## 2. Instrucciones

Las siguientes frases describen posibles experiencias y sentimientos que puede experimentar en su trabajo, ya sea en el hogar o en un entorno externo, al leer cada afirmación, reflexione si ha sentido de esa manera en su entorno laboral, responda de forma inmediata y sincera, sin pensar demasiado en cada declaración, seleccione la opción que mejor se ajuste a su experiencia y marque la casilla correspondiente en la hoja de respuestas. Las opciones son: NUNCA, RARAS VECES, ALGUNAS VECES, CON FRECUENCIA o CASI SIEMPRE. Por ejemplo, si con frecuencia siente que su trabajo le brinda satisfacción, marque la casilla que indica CON FRECUENCIA. Asegúrese de responder a todas las preguntas sin dejar ninguna sin contestar. Gracias por su colaboración.

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SI CONTESTAR. GRACIAS.**

ÍTEMS	Nunca	Raras Veces	Algunas Veces	Con Frecuencia	Casi Siempre
Mi trabajo es innovador, variado y motivador.					
Mi empleo le da propósito a mi vida.					
Mi labor me desafía a aprender cosas nuevas.					
Encuentro que mi trabajo es atractivo.					
Mi empleo resulta ser repetitivo, monótono y tedioso.					
En mi entorno laboral he encontrado respaldo y cariño.					
Mi trabajo me ha otorgado libertad e independencia.					
Experimento sensaciones de discriminación en mi trabajo.					
Mi trabajo es de suma importancia para mí.					
Disfruto y me siento realizado/a con lo que hago.					

### 3. Instrucciones

Las siguientes afirmaciones exploran diferentes puntos de vista sobre la sexualidad y las relaciones de pareja. Lea cada enunciado y considere cuánto

refleja sus propios pensamientos, sentimientos o actitudes. No hay respuestas correctas o incorrectas, ya que cada persona tiene sus propias perspectivas.

Es posible que esté de acuerdo con algunas afirmaciones y en desacuerdo con otras, o que se sienta parcialmente de acuerdo o en desacuerdo con ciertos enunciados. Para expresar su opinión, marque en la hoja de respuestas la opción que mejor se ajuste: “TOTALMENTE EN DESACUERDO”, “MODERADAMENTE EN DESACUERDO”, “EN PARTE DE ACUERDO Y EN PARTE EN DESACUERDO”, “MODERADAMENTE DE ACUERDO” o “TOTALMENTE DE ACUERDO”.

El número que precede a cada afirmación corresponde a la columna en la hoja de respuestas donde debe colocar su marca. Las afirmaciones para mujeres están en la página siguiente, mientras que las dirigidas a hombres están al reverso.

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SI CONTESTAR. GRACIAS.**

<b>MUJERES</b>	<b>TED</b>	<b>MED</b>	<b>EPDA/EPED</b>	<b>MDA</b>	<b>TSA</b>
Me ocupo de satisfacer el deseo sexual de mi esposo.					
Encuentro placer y relajación en las relaciones sexuales.					
Estoy contenta con mi papel como esposa.					
La sexualidad sigue siendo una parte importante de mi vida.					
Mi esposo parece tener menos interés en las relaciones sexuales.					
Me resulta difícil soportar estar con mi esposo durante todo el día en casa.					
Ahora tengo relaciones sexuales con menos frecuencia.					
Mi pareja y yo mantenemos una vida sexual activa.					
Me siento cómoda expresando mi deseo sexual a mi esposo.					
Mi esposo tiene dificultades para mantener una erección.					
Mi deseo sexual ha disminuido.					

Siento dolor físico durante el acto sexual, algo que no experimentaba antes.					
Mi esposo y yo coincidimos en muchos aspectos.					
Tengo relaciones sexuales con regularidad.					
El acto sexual me brinda mucho placer.					

<b>VARONES</b>	<b>TED</b>	<b>MED</b>	<b>EPDA/EPED</b>	<b>MDA</b>	<b>TSA</b>
Me esfuerzo por satisfacer los deseos sexuales de mi esposa.					
Encuentro satisfacción y relajación en nuestras experiencias sexuales.					
Me siento contento en mi papel como esposo.					
La sexualidad sigue siendo un aspecto importante de mi vida.					
Mi esposa está mostrando cada vez menos interés en mantener relaciones sexuales.					
Me resulta difícil soportar estar con mi esposa todo el día en casa.					
Las ocasiones en las que tengo relaciones sexuales se han vuelto menos frecuentes.					
Mi pareja y yo disfrutamos de una vida sexual activa.					
No tengo reservas para comunicarle a mi esposa mis deseos sexuales.					
Me cuesta mantener una erección.					
Mi interés en el sexo ha disminuido.					
El acto sexual me causa molestias físicas que antes no experimentaba.					
Mi esposa y yo coincidimos en muchas cuestiones.					
Mantengo una vida sexual activa con frecuencia.					
Experimentar el acto sexual me proporciona satisfacción.					

## INSTRUMENTO SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### TMMS-24

A continuación, se presentan varias declaraciones acerca de sus emociones y sentimientos. Lea cada afirmación con atención y marque el nivel de acuerdo o desacuerdo que refleje mejor su opinión. Utilice una "X" para señalar la opción que más se ajuste a sus sentimientos. No existen respuestas correctas o incorrectas, ni adecuadas o inadecuadas. No es necesario que dedique mucho tiempo a cada respuesta.

1	2	3	4	5
<b>Nada de Acuerdo</b>	<b>Algo de Acuerdo</b>	<b>Bastante de acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

1.	Presto gran atención a mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me inquieta mucho cómo me siento.	1	2	3	4	5
3.	Suelo dedicar tiempo a reflexionar sobre mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Creo que es valioso considerar mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Permito que mis sentimientos influyan en mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	A menudo medito sobre mi estado emocional.	1	2	3	4	5
7.	Frecuentemente me concentro en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto atención a mis sensaciones internas.	1	2	3	4	5
9.	Tengo una buena comprensión de mis emociones.	1	2	3	4	5
10.	Generalmente puedo identificar mis sentimientos con claridad.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre estoy consciente de cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente reconozco mis sentimientos hacia otras personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo detecto mis emociones en diversas situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre soy capaz de expresar cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces consigo identificar mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5

17.	Aunque a veces me siento triste, suelo mantener una visión positiva.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, trato de enfocarme en aspectos agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando me siento triste, recuerdo los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento mantener pensamientos positivos, incluso cuando me siento mal.	1	2	3	4	5
21.	Si me obsesiono con los problemas, trato de tranquilizarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por mantener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Me siento energizado cuando estoy feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enojado, trato de mejorar mi estado emocional.	1	2	3	4	5

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**TÍTULO:** “Relación entre bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Chincha Alta, 2023”

El objetivo de este estudio es examinar la relación entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios, la participación es VOLUNTARIA y se llevará a cabo en una sola sesión.

Completarán un cuestionario demográfico y responderán a preguntas sobre la ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (EBP) y la ESCALA DE META-CONOCIMIENTO DE LOS ESTADOS EMOCIONALES: TRAIT META-MOOD SCALE (TMMS-24).

Toda la información será CONFIDENCIAL y se almacenará de manera segura en una plataforma encriptada. No se ofrecerá compensación económica por su participación. Usted puede optar por no responder a algunas preguntas o interrumpir la encuesta en cualquier momento.

Para cualquier consulta, comuníquese con la investigadora principal, la Bachiller Aguilar Pachas Yadira, al teléfono 934481727 o al correo electrónico [yadiraaguilar1703@gmail.com](mailto:yadiraaguilar1703@gmail.com) y [yadiraaguilar@upsjb.edu.pe](mailto:yadiraaguilar@upsjb.edu.pe).

Firme el siguiente documento si esta de acuerdo con participar del estudio.

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

