

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN**  
**Enrique Guzmán y Valle**  
**Alma Mater del Magisterio Nacional**  
**ESCUELA DE POSGRADO**



**Tesis**

**La inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico de los cadetes  
del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi**

**Presentada por**

**José Beder FELIX DÍAZ**

**Asesor**

**Luis Enrique SIFUENTES DE LA CRUZ**

**Para optar al Grado Académico de Doctor en Ciencias de la Educación**

**Lima - Perú**

**2017**

**La inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico de los cadetes  
del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi**

Gracias a esas personas muy importantes en mi vida,  
que siempre estuvieron prestas para brindarme toda su  
ayuda desinteresadamente, ahora me toca compartir  
con ellos un poco de todo lo que he logrado alcanzar.  
Con todo mi cariño está tesis va dedicada a ustedes

### **Reconocimiento**

A Dios por darme la oportunidad de llegar a este mundo

A mis padres por ser los principales gestores en todo lo que soy, por toda la educación que me dieron, tanto académica, como para enfrentar la vida, por su apoyo sin condiciones el mismo que se ha mantenido a través de los tiempos.

A mis hermanos y demás familiares

A mis amigos, que estuvieron presentes en todos los momentos de la vida

Este trabajo no hubiera sido posible sin su apoyo y lo logre gracias a ellos.

## Tabla de contenidos

Caratula	i
Título	ii
Dedicatoria	iii
Reconocimiento	iv
Tabla de contenidos	v
Lista de tablas	vii
Lista de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
<b>Capítulo I. Planteamiento del problema</b>	<b>13</b>
1.1 Determinación del problema	13
1.2 Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3 Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4 Importancia de la investigación	17
1.5 Limitaciones de la investigación	18
<b>Capítulo II. Marco teórico</b>	<b>19</b>
2.1 Antecedentes de la investigación	19
2.2.1. Antecedentes nacionales	19
2.2.2. Antecedentes internacionales	21

2.2	Bases teóricas	24
2.3	Definición de términos básicos	63
<b>Capítulo III. Hipótesis y variables</b>		67
3.1	Hipótesis	67
3.1.1.	Hipótesis general	67
3.1.2.	Hipótesis específicas	67
3.2	Variables	68
3.3	Operacionalización de variables	69
<b>Capítulo IV. Metodología</b>		70
4.1	Enfoque de la investigación	70
4.2	Tipo de investigación	70
4.3	Diseño de investigación	70
4.4	Población y muestra	70
4.5	Técnicas e instrumentos de recolección de información	70
4.6	Tratamiento estadístico	71
4.7	Procedimiento	71
<b>Capítulo V. Resultados</b>		72
5.1.	Validez y confiabilidad de los instrumentos	72
5.2.	Presentación y análisis de resultados	73
5.3.	Discusión de los resultados	75
Conclusiones		77
Recomendaciones		78
Referencias		79
Apéndices		83

**Lista de tablas**

Tabla 1. Coeficientes de correlación lineal entre las variables psicológicas implicadas en el estudio	74
Tabla 2. De correlaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico	74
Tabla 3. Correlaciones entre inteligencia emocional y estabilidad emocional	75

**Lista de figuras**

Figura 1. Respuesta de lucha o huida	45
Figura 2. Distribución de los puntajes de Inteligencia emocional	74



## Resumen

En la investigación titulada *La inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi*, El propósito de la presente investigación es el análisis de la relación entre la inteligencia emocional, rendimiento académico y bienestar personal. Para tal efecto, se usó la población constituida por los Cadetes del Primer Año de la Escuela Militar de Chorrillos en los años 2013 y 2014 cuyas edades fluctuaban entre 17 y 18 años de edad. Los instrumentos usados del estudio fueron TMMS 24 ( Trait Meta Mood Scale ) de Salovey y colaboradores (1995), para el bienestar personal se usó la Escala de Eudemon y el ítem General de Felicidad ( Fierro, 2006). Los resultados alcanzados mostraron que existe una relación directa entre inteligencia emocional y bienestar, así como entre rendimiento y bienestar emocional, sin embargo, no se visualizó una relación directa entre inteligencia emocional y rendimiento. Un hallazgo importante es la relación entre bienestar e inteligencia emocional y que coadyuvados ambos influyen el rendimiento académico.

Palabras claves: Inteligencia emocional, bienestar personal, rendimiento académico.

## **Abstract**

In the research entitled Emotional intelligence, emotional state and psychological well-being of the cadets of the first year of the Military School of Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, The purpose of this research is the analysis of the relationship between emotional intelligence, academic performance and personal well-being. For this purpose, the population constituted by the First Year Cadets of the Military School of Chorrillos in the years 2013 and 2014 whose ages fluctuated between 17 and 18 years of age was used. The instruments used in the study were TMMS 24 (Trait Meta Mood Scale) by Salovey et al. (1995), for the personal well-being the Scale of Eudemon and the General Item of Happiness were used (Fierro, 2006). The results achieved showed that there is a direct relationship between emotional intelligence and well-being, as well as between performance and emotional well-being, however, a direct relationship between emotional intelligence and performance was not visualized. An important finding is the relationship between well-being and emotional intelligence and that both contribute to academic performance.

**Keywords:** Emotional intelligence, personal wellbeing, academic performance.

## Introducción

La motivación por hacer esta investigación es hacer un aporte a los académicos, profesores, administrativos y a todos aquellos que tienen que ver de una u otra forma con la educación traer a su atención nuevos conceptos que deben ser tenidos en cuenta en la implementación de planes educativos y la preocupación de aquellos que están en contacto con estudiantes de todos los niveles educativos de tener en cuenta factores como la inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico de los educandos. En este caso, la investigación se dirigió a los estudiantes cadetes del primer año en la Escuela Militar de Chorrillos en la que se evaluaron sus capacidades propias, su inteligencia emocional mediante test y estos a su vez se relacionaron con el rendimiento académico.

Existen otros factores que intervienen en los logros académicos y que ya sido fundamentado por diversos autores y de diversos organismos como el Ministerio de Educación, la UNESCO y otros en los que se da a conocer los problemas sobre el rendimiento y en esta investigación relacionar las variables de inteligencia emocional, estado emocional y bienestar psicológico.

Los resultados han permitido conocer el estado actual del bienestar psicológico, el estado emocional y la inteligencia. En nuestro estudio se encontró que existe una relación directa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, así como el estado emocional y el rendimiento académico. Sin embargo, se encontró una relación directa entre inteligencia emocional y rendimiento académico. En la actualidad y a nivel mundial se han dirigido esfuerzos para entrenar a los educandos en las destrezas de la inteligencia emocional que va a tener un gran impacto en como los individuos puedan desempeñar y demostrar sus habilidades en el desempeño de sus respectivas ocupaciones. Por ejemplo, se ha visto que muchos empresarios están más interesados en contratar a

futuros empleados que demuestran ser poseedores de las habilidades de la inteligencia emocional y no a aquellos con altos calificativos. Esto se da porque estos individuos serán más productivos a la empresa que aquellos poseedores de muchos diplomas y altos calificativos.

Es por ello que muchas universidades e institutos superiores se preocupan en ofrecer una enseñanza de calidad que incluye estas tres variables implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## Capítulo I

### Planteamiento del problema

#### 1.1. Determinación del problema

La presente investigación fué motivada por la problemática de la educación que viene atravesando nuestro país en las últimas décadas, los conceptos a los que se le concede cierto énfasis en la actualidad son, la inteligencia emocional, el estado emocional el Bienestar Psicológico. Por otro lado, la Inteligencia Emocional de los estudiantes, cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, en este caso, no depende únicamente de sus capacidades propias sino de muchos factores que intervinieron en sus logros académicos. Existieron factores que intervinieron en el buen aprendizaje de los cadetes, esto es fundamentado por diversos autores que mencionamos en este trabajo; existen informes de diversos organismos como el Ministerio de Educación, la UNESCO, y otros en los que se da a conocer los problemas sobre el rendimiento, y en este caso el objetivo principal fué investigar el nivel de relación entre las variables, inteligencia emocional, estado emocional y Bienestar Psicológico.

Los resultados permitieron conocer el estado actual del Bienestar Psicológico, el nivel del Estado Emocional, la Inteligencia Emocional de los cadetes, futuros oficiales del Ejército Peruano, como un modo de contribuir a un mejor conocimiento de la problemática educacional en el Perú. En todos los países del mundo se están reorientando sus sistemas educativos, porque se entiende que la educación es el eje fundamental del desarrollo para las generaciones futuras y de las que se están formando.

Es preocupación de las universidades e instituciones superiores el ofrecer una enseñanza de calidad, que supone considerar todas las variables implicadas en el proceso enseñanza-aprendizaje. En este sentido, es importante la identificación de los obstáculos y

facilitadores que los estudiantes encuentran en el cumplimiento de sus tareas y la relación de éstos con el bienestar psicológico, y entre ellos se encuentra el estado emocional. Aunque el énfasis de los cambios educativos, lógicamente, está puesto en el impacto que la tecnología está produciendo en nuestras vidas, una corriente paralela y complementaria de la anterior rescata la importancia y la urgencia de la educación de las emociones y los sentimientos. La experiencia muestra que, para facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental el desarrollo tanto de la vida intelectual como de la emocional, porque no es suficiente contar con las máquinas más modernas y las mejores instalaciones (aun teniendo cierta capacidad intelectual), si falta la motivación, el compromiso, y el espíritu de cooperación. Cuando la educación no incluye los sentimientos, no pasa de ser una simple instrucción. La ciencia actual refuerza aún más esta convicción de alumnos, padres y maestros. La psicología experimental se ha comprobado, desde hace tiempo, el efecto positivo de las emociones, incluso en aspectos de rendimiento académico, como en la consolidación de la memoria, por ejemplo.

Sabemos del decisivo rol de los docentes en cualquier proceso de cambio educativo profundo, pues constituye el elemento activo más importante del mismo; sin embargo, los órganos descentralizados del Ministerio de Educación realmente hacen poco por brindar soluciones efectivas en el proceso enseñanza – aprendizaje de los estudiantes con el propósito de mejorar el rendimiento académico y la calidad de la educación en nuestro medio y la calidad que se le brinda a los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos no escapa de este contexto y beneficio. Conocemos y somos conscientes que la transformación educativa de significación se logrará realmente cuando el maestro se comprometa a cabalidad con su tarea y uno de los caminos para llegar a eso es conocer los factores que facilitan o dificultan el buen rendimiento de los educandos, cadetes en formación. Esto debe manifestarse en un buen desempeño de los maestros. Siguiendo la

línea, con respecto a buscar el camino hacia la buena práctica pedagógica surgen preocupaciones, esfuerzos y voluntad por encontrar la eficacia y la efectividad como parte esencial de su profesión en relación con el rendimiento de los alumnos. Es importante que el docente sea consciente de sus debilidades y fortalezas que pueden de alguna manera influenciar en los logros de aprendizaje de los estudiantes, por tanto, es indispensable que instituciones y sujetos involucrados busquen permanentemente fomentar y favorecer el perfeccionamiento de la labor y a partir de esto generar políticas educativas que puedan contribuir a la adquisición de un mejor desempeño docente. Así, en nuestro medio existe una necesidad urgente de superar significativamente los deficientes niveles actuales en la educación que surge como consecuencia por el bajo rendimiento en las diferentes áreas. Por ejemplo, se observa que el rendimiento en el área de matemática presenta ciertas particularidades, por ejemplo, no puede plantear razonablemente la solución de problemas en un tiempo determinado, pues el estudiante demora mucho en encontrar el resultado, tiene escasa capacidad de análisis. Se atribuye este hecho a la mala formación de los años escolares anteriores. Otro aspecto es que los niños, adolescentes y jóvenes tienen poco hábito de practicar constantemente estrategias matemáticas que apoyen a su estudio. Pero también se atribuye a la falta de una buena preparación de los profesores que se iniciaron en la docencia, en algunos casos, sin tener título pedagógico y los que tenían se formaron en institutos pedagógicos improvisados, sin medir las consecuencias que generarían a la sociedad.

Asimismo, en los lineamientos de política educativa 2001 – 2006 del Ministerio de Educación, se propone acortar las brechas de calidad, cuyo objetivo esencial es lograr una educación básica de calidad accesible a niños, adolescentes, jóvenes y adultos de menores recursos, así como elevar el estándar docente mejorando drásticamente el desempeño y la condición profesional de los docentes; capacidad didáctica, el nivel de compromiso con

sus alumnos y su juicio autónomo sobre las líneas concretas de acción educativa en las que participa. Así como, en cuanto a los factores decisivos del desempeño docente que son generadores de calidad educativa, fueron las profundas discrepancias respecto al peso relativo de los diversos componentes del desempeño docente en la generación del rendimiento de los alumnos, lo que constituye el factor motivacional importante de este trabajo. Entre otras razones, las presentadas nos llevan a realizar la presente investigación, que estudia aspectos básicos sobre la identificación de los factores que inciden en el buen rendimiento de los estudiantes, con el propósito de contribuir en el proceso de enseñanza – aprendizaje de calidad.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

PG: ¿Qué tipo de relación existe entre la inteligencia emocional, el estado emocional y el Bienestar Psicológico, de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi?

### **1.2.2. Problemas específicos**

PE1.- ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi?

PE2.- ¿Cuál es el nivel del estado emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi?

PE3.- ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi?



### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

OG.- Establecer el nivel de relación entre la inteligencia emocional, el estado emocional y el Bienestar Psicológico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

OE1.- Establecer el nivel de Bienestar Psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi.

OE2.- Establecer el nivel del estado emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi.

OE3.- Establecer el nivel de inteligencia emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi.

### **1.4 Importancia y alcances de la investigación**

#### **Justificación.**

Esta investigación se justifica porque sus resultados permitieron conocer el estado actual del nivel del Estado emocional, el Bienestar Psicológico y la Inteligencia Emocional de los cadetes, lo que nos dió elementos suficientes para conocer una probable relación entre estas variables.

Esta investigación, es importante porque estudia aspectos muy importantes del desarrollo y el mejoramiento del proceso enseñanza aprendizaje, asimismo en el contexto social, abarca a los agentes directos del proceso educativo, en el caso, en una institución de características especiales como lo es la Escuela Militar de Chorrillos.

En el presente trabajo se tiene que tener en cuenta las características, considerando que los cadetes son estudiantes del nivel superior o universitario, y por ello sus características son muy diferentes a las de los adolescentes y jóvenes de secundaria y niños

de primaria. La importancia central del trabajo radica en determinar la probable relación entre estos factores, el bienestar psicológico y el estrés por una parte y la inteligencia emocional, por otra parte, relación que, al conocerla, pueda ayudar a optimizar la formación de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

En el proceso y en el transcurrir de las instituciones hacia el modelo de una educación centrada en el aprendizaje, como es la tendencia de política educativa actual, en la gran mayoría de países, se ha planteado la necesidad de disponer de un sistema de evaluación que realmente evaluara su quehacer en torno al logro de los objetivos de aprendizaje propuestos en los diversos programas educativos, los mismos que están fundamentados en los principios pedagógicos (aprender a hacer, aprender a aprender, aprender a convivir y aprender a ser y bien ser) y en sus matices (actitud emprendedora, vinculación laboral y social, mejora continua e internacionalización) plasmados en el modelo educativo institucional. También se ha insistido, en el aspecto del aprender a aprender, a estudiar todos sus aspectos, aunque se siguen estudiando los diferentes temas anexos al aprender, en los diferentes contextos, tiempos, etc.

El tiempo y la distancia son entre otras, las limitaciones que inciden más en la fluidez y prontitud de realizar las diferentes tareas, como aplicar los instrumentos, después de las coordinaciones correspondientes, que se complican por el cruce de horarios, etc. También, podemos agregar como limitación la poca bibliografía que existe y que imposibilitó un adecuado trabajo de investigación, sin embargo, hay que reconocer que están apareciendo en las librerías algunas obras sobre el tema y también en Internet. Todas estas limitaciones, han de ser superadas en el transcurso de la ejecución de la investigación.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### 2.1. Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1. Antecedentes nacionales

En el ámbito nacional e internacional existen algunas publicaciones. Igualmente, se han realizado estudios acerca de la calidad del trabajo profesional de los docentes y del rendimiento académico de los alumnos en los diferentes niveles educativos de nuestro país.

En ese sentido, se consignan trabajos afines a nuestras variables y a su relación entre ellas las siguientes:

Castro, P. (2011) en su tesis *El estrés docente en los profesores de escuela pública*, trabajo con el cual obtuvo el grado de Magíster en Educación con mención en Gestión de la Educación en la Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Graduados de Lima. El objetivo general de esta investigación fue describir los factores que desencadenan el estrés laboral en los docentes de instituciones educativas públicas. Como objetivos específicos esta tesis busca describir de qué maneras la gestión institucional, la situación laboral, la infraestructura y la disponibilidad de material didáctico y otros factores desencadenan estrés en el docente. La metodología empleada consistió en un enfoque descriptivo de investigación y un estudio de tipo exploratorio, ya que, a diferencia de otros países, no se han realizado estudios amplios y profundos sobre el tema del estrés laboral en particular. Para esta investigación, la metodología empleada fué la cualitativa, que consiste en la descripción y explicación del problema del estrés, a partir de los datos que nos suministren los sujetos participantes en la investigación. La muestra fué conformada por cinco docentes pertenecientes a instituciones educativas públicas de Lima, situadas en los distritos de Villa El Salvador, Los Olivos, Carmen de la Legua, Vitarte y Ventanilla. Se

aplicó a los docentes una guía de entrevista semiestructurada utilizando la técnica de los incidentes críticos. Esta técnica permite recordar las experiencias de las personas en un contexto de tiempo determinado. Previamente a la investigación, se vió por conveniente aplicar una prueba piloto a fin de validar el instrumento de recojo de información. Como conclusiones hemos encontrado que los factores desencadenantes del estrés laboral en el docente son las relaciones con alumnos, con padres y con colegas o compañeros de trabajo. Como recomendaciones podemos señalar que los docentes deben procurar mantenerse en buena salud, tanto física como mental, adoptando estrategias para la solución de conflictos.

Es necesario que las instituciones educativas cuenten con personal especializado: psicólogos, trabajadores sociales, consejeros familiares que puedan ocuparse de asuntos relacionados con problemas de conducta y rendimiento. Se sugiere manejar un liderazgo más participativo y democrático. Castro, Patricia del Pilar (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública*. Tesis para optar el grado de Magíster en Educación con mención en Gestión de la Educación. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Graduados.

El objetivo general de esta investigación fué describir los factores que desencadenan el estrés laboral en los docentes de instituciones educativas públicas. Como objetivos específicos, esta tesis buscó describir de qué maneras la gestión institucional, la situación laboral, la infraestructura y la disponibilidad de material didáctico y otros factores desencadenan estrés en el docente. La metodología empleada consistió en un enfoque descriptivo de investigación y un estudio de tipo exploratorio, ya que, a diferencia de otros países, no se han realizado estudios amplios y profundos sobre el tema del estrés laboral en particular. Para esta investigación, la metodología empleada es la cualitativa, que consiste en la descripción y explicación del problema del estrés, a partir de los datos que

nos suministren los sujetos participantes en la investigación. La muestra fué conformada por cinco docentes pertenecientes a instituciones educativas públicas de Lima, situadas en los distritos de Villa El Salvador, Los Olivos, Carmen de la Legua, Vitarte y Ventanilla. Se aplicó a los docentes una guía de entrevista semiestructurada utilizando la técnica de los incidentes críticos. Esta técnica permite recordar las experiencias de las personas en un contexto de tiempo determinado. Previamente a la investigación, se vió por conveniente aplicar una prueba piloto a fin de validar el instrumento de recojo de información.

Como conclusiones hemos encontrado que los factores desencadenantes del estrés laboral en el docente son las relaciones con alumnos, con padres y con colegas o compañeros de trabajo. Como recomendaciones podemos señalar que los docentes deben procurar mantenerse en buena salud, tanto física como mental, adoptando estrategias para la solución de conflictos. Es necesario que las instituciones educativas cuenten con personal especializado: psicólogos, trabajadores sociales, consejeros familiares que puedan ocuparse de asuntos relacionados con problemas de conducta y rendimiento. Se sugirió manejar un liderazgo más participativo y democrático.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

El bienestar psicológico en adolescentes escolares de Lima Metropolitana referido por Martínez. P. Morote. R. (2001), en esta investigación que coordinó María Martina Casullo, se buscó explorar el concepto de Bienestar psicológico (BP) en un grupo de adolescentes de la ciudad de Lima, comprendidos entre los 13 y 18 años, de ambos sexos, estudiantes de dos tipos de colegios, públicos y privados. El estudio fué de tipo descriptivo con elementos correlacionales en el que se estudia el Bienestar Psicológico y su correlación con la presencia de síntomas específicos. Se analizan semejanzas y diferencias de acuerdo con las variables edad, sexo y nivel socioeconómico manifestado en el tipo de

colegio al que asisten. El grupo total estudiado estuvo constituido por 413 adolescentes entre 13 y 18 años.

Del total, 203 pertenecen a un colegio privado y 210 a un colegio público. Los instrumentos aplicados fueron,

- El BIEPS-J (Casullo y Castro Solano, 2000). Aplicado sobre las bases de 5 dimensiones: Autonomía, Control de Situaciones, Vínculos sociales, Proyectos y Aceptación de sí mismo.
- SCL-90-R listado de síntomas de Derogatis (1994), traducida y adaptada por Casullo y Castro Solano (2000).

En síntesis, el análisis de datos sobre Bienestar Psicológico BP de acuerdo con las variables sexo, edad y tipo de colegio muestra diferencias significativas ( $p < 0,01$ ), en las dimensiones Vínculos sociales y Aceptación de sí mismo. El sexo y el tipo de colegio marcan diferencias en la dimensión Vínculos, y el sexo y la edad en Aceptación.

- Escala de bienestar psicológico para adolescentes, resultados españoles. (Cruz. M.S, Maganto. C, Montoya. I y González. R.: los resultados de las escalas del BIEPS-J corresponden a adolescentes del País Vasco y de la Comunidad Valenciana. La muestra utilizada está compuesta por 1.202 adolescentes entre 14 y 18 años de edad. La distribución de la muestra por sexo es similar, 569 varones (47.3%) y 633 mujeres (52.7%). La administración de la prueba fue sido llevada a cabo por una psicóloga, la participación ha sido voluntaria y con el consentimiento del estudiante y la familia.

Los resultados reportados mostraron que los adolescentes en España presentaron un alto nivel de bienestar psicológico, tanto en la puntuación total de la escala como en cada una de las dimensiones que la componen. Al observar los resultados obtenidos en cada dimensión se pone de manifiesto que las puntuaciones más altas corresponden a la dimensión Vínculos y las más bajas a Proyectos. Estos resultados fueron esperables si

consideramos las edades de aplicación. Con relación a la edad se podría concluir que el Bienestar Psicológico tiene un componente evolutivo. Los resultados obtenidos en cada dimensión, en relación con la edad, muestran que la edad de 15 años es la que obtiene puntuaciones más bajas en las dimensiones Vínculos, Aceptación y Total de la escala BIEPS-J. Esto indica que los sujetos pueden presentar una mayor vulnerabilidad. En relación con el sexo, solamente en la dimensión Aceptación los chicos presentaron puntuaciones más altas que las chicas. Esto indica que los chicos parecen sentirse bien consigo mismos, sin que esto indique que las puntuaciones de las chicas sean bajas. Las diferencias entre ambas comunidades en función del nivel de bienestar psicológico en cada dimensión permiten concluir que apenas existen diferencias entre ambas comunidades en sujetos de bajo y alto nivel de Bienestar Psicológico, pero si en sujetos con nivel medio. Finalmente, se concluyó que sujetos con puntuaciones directas de 32 o inferiores son sujetos con bajo nivel de Bienestar Psicológico; los sujetos con puntuaciones entre 33 y 36 son sujetos con un nivel medio de BP, y los sujetos con puntuación de 37 o superior son sujetos con alto bienestar psicológico. La investigación en Cuba desde la perspectiva de la psicología de la salud. (Martín. M): en el ámbito de la psicología de la salud cubana, el interés en la investigación del bienestar se ha desarrollado básicamente en la última década, en consonancia con el hecho de que el estudio científico es relativamente reciente. En los últimos años, en Cuba se han comenzado a desarrollar instrumentos para la evaluación psicológica del bienestar y/o de conceptos afines como la calidad de vida, la satisfacción personal, etc.

El estudio se realizó con una muestra de adolescentes estudiantes de secundaria básica urbana del Municipio Cerro de la ciudad de La Habana. Se escogieron al azar 4 escuelas. Se seleccionó una muestra de 334 adolescentes entre 11 y 16 años de edad, la distribución de los casos de acuerdo con la escuela, el grado escolar cursado y el sexo.

Los resultados obtenidos por los sujetos son muy homogéneos, entre otras razones, a que no existen diferencias importantes en cuanto a la procedencia sociocultural. Se dividieron a los sujetos en bajo y alto Bienestar Psicológico. Como era de esperar, la mayor cantidad de casos quedó ubicada en la categoría de bienestar moderado.

## **2.2. Bases teóricas**

### **Bienestar psicológico**

Tradicionalmente, la investigación psicológica ha prestado una atención preferente hacia los estados y procesos patológicos del ser humano como, por ejemplo, la ansiedad, el estrés o la depresión y, en consecuencia, a la solución de estos desórdenes de conducta. Desde estos planteamientos, los aspectos vinculados al funcionamiento psicológico positivo quedaban relegados a un segundo plano. En los últimos años, estamos asistiendo a un creciente interés por el estudio científico de los aspectos saludables del individuo, esto es, de las fortalezas y virtudes humanas, tales como la creatividad, la inteligencia emocional, la sabiduría, la resiliencia, la felicidad, el bienestar o la calidad de vida. En realidad, el interés por tópicos como la felicidad o el bienestar es algo tan antiguo como la propia humanidad. Ya en la antigua Grecia, Aristóteles afirmaba que el logro de la felicidad constituye el mayor desafío para los seres humanos. No ha sido, sin embargo, hasta nuestros días, cuando este perenne interés por el estudio de las bondades del ser humano ha adquirido un inusitado carácter científico. A pesar de ello, y, con toda probabilidad, motivado por su todavía escasa tradición investigadora, términos como calidad de vida, satisfacción con la vida, felicidad, bienestar subjetivo o bienestar psicológico carecen en la actualidad de la suficiente precisión y delimitación conceptual y no pocas veces, aun en contextos científicos, son empleados como sinónimos.



## **Calidad de vida**

Como señalábamos, el interés por la calidad de vida existe desde tiempos pretéritos. Sin embargo, la aparición del concepto como tal, y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo, es relativamente reciente. Su estudio riguroso comienza a popularizarse en la década de los sesenta, hasta adquirir en la actualidad una enorme repercusión teórica y aplicada en ámbitos tan diversos como la salud, la educación, la economía, la política o el mundo de los servicios en general. En una sociedad como la actual, en las que los continuos cambios sociales, políticos, económicos, culturales o tecnológicos se suceden a gran velocidad, la investigación sobre calidad de vida se erige en un referente organizativo básico y fundamental a la hora de contribuir al progreso y desarrollo social. En efecto, uno de los objetivos más importantes de las políticas sociales y sanitarias de la mayoría de los países se encamina a lograr que las personas puedan vivir más y mejor, retrasando en la medida de lo posible la aparición de problemas de salud, ya sean de índole física o mental. Conviene precisar, que el aumento de la esperanza de vida no constituye por sí mismo una garantía de mejor calidad de vida. Ciertamente es que los avances científicos están posibilitando el incremento de la esperanza de vida hasta cotas nunca alcanzadas anteriormente por el ser humano. Sin embargo, hemos de tener muy presente que, en nuestro contexto cultural, la vida contemporánea se caracteriza, como señalábamos anteriormente, por un continuo y, a veces, frenético devenir de cambios y transformaciones que afectan a aspectos tan relevantes para la vida de un individuo como las modificaciones en la estructura familiar, la pérdida de valores y de motivaciones o el desempleo, factores todos ellos que se erigen en importantes estresores que pueden minar sumamente la calidad de vida. Así pues, la calidad de vida no depende exclusivamente de poseer un buen estado de salud física, sino que tan o más importante es disponer de un cierto nivel de bienestar psicológico y social referido por Castellón y Romero (2004).

## **Bienestar**

Existe un amplio consenso a la hora de considerar que el bienestar es, cuanto menos, el componente más destacable de la calidad de vida. Para Diener, E. (1995), el bienestar subjetivo sería uno de los índices más claros del constructo multidimensional de calidad de vida. Incluiría los conceptos de felicidad, paz, plenitud y satisfacción con la vida. Además, sugiere que el concepto de calidad de vida engloba el de bienestar psicológico. Si bien, a tenor de estas consideraciones, parece fuera de toda duda que el bienestar constituye una dimensión esencial y determinante de la calidad de vida, muchos investigadores destacan que el estudio de este constructo se encuentra en una situación similar al de la propia calidad de vida, caracterizándose por la falta de acuerdo en torno a su conceptualización y medición. Entre las razones que explican la ausencia de consenso a la hora de abordar su estudio, se encontrarían la naturaleza plurideterminada –dado que está integrado tanto por factores objetivos como subjetivos– así como el carácter temporal del constructo bienestar. Los estudios sobre este tópico se han organizado en torno a dos grandes tradiciones de investigación, una relacionada fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico) y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico). Por extensión de esta clasificación, Riff (2002) ha identificado el bienestar subjetivo como principal representante de la tradición hedónica y el bienestar psicológico, de la tradición eudaimónica. Estas dos concepciones del bienestar, si bien muestran algunas similitudes, presentan unas características diferenciales propias, las cuales serán objeto de análisis en los dos siguientes epígrafes.

### **Bienestar subjetivo**

Auspiciado por la idea de placer (hedoné) como fin supremo de la humanidad, el estudio del bienestar subjetivo se interesa por cómo y por qué las personas experimentan su vida de forma positiva, incluyendo tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas

(Diener, 1994). Se inscribe, por tanto, dentro de una dimensión cognitivo-emocional que ha tenido diferentes denominaciones: felicidad, satisfacción con la vida, afectos positivos o negativos. Habitualmente se ha caracterizado en términos de satisfacción con la vida o en términos de felicidad: balance global de los afectos positivos y negativos que han marcado nuestra vida, tal y como lo concibió Argyle (1992). En efecto, y haciendo un breve recorrido histórico por la tradición hedónica, el bienestar subjetivo fue considerado inicialmente como un indicador de la calidad de vida determinado por la interrelación entre características del ambiente y grado de satisfacción mostrado por el individuo (Díaz et al., 2006). Desde este planteamiento, el bienestar subjetivo enfatiza la naturaleza vivencial y experiencial del propio bienestar. Las condiciones objetivas en las que transcurre la vida del individuo, tales como la disponibilidad de empleo y las características del mismo, las condiciones de vivienda, los recursos sanitarios en el entorno, la existencia de centros culturales y deportivos, el nivel económico tanto a nivel micro como macro, etc., aportarían elementos relevantes, aunque insuficientes por sí mismos, para el bienestar del individuo. De este modo, el bienestar subjetivo sería el estado psicológico resultante de la interacción entre el individuo, personalidad, y su entorno micro social, estado civil, familia, participación social, satisfacción laboral, apoyo social, y macro social. ingresos, cultura. Cummings y Cahill (2000) han intentado demostrar la existencia de siete ámbitos o dominios dentro del bienestar subjetivo: salud, intimidad, bienestar material, productividad, bienestar emocional, seguridad y comunidad. Michalos (1982) afirma que las dimensiones que más contribuyen al bienestar subjetivo son la satisfacción con la vivienda y con la salud, así como la autoestima. Pero habría notables diferencias individuales en función de variables como el sexo, la edad de los individuos y el ámbito, rural o urbano, en que vivan.

Más recientemente, Van Hoorn (2007), en un intento por determinar los principales factores determinantes del bienestar subjetivo, establece una clasificación integrada por los siguientes seis grupos de factores:

- 1) Rasgos de personalidad. De acuerdo con este autor, los rasgos de personalidad constituyen el factor más influyente y con mayor poder de predicción a la hora de establecer diferencias interindividuales en el bienestar subjetivo.
- 2) Factores contextuales y situacionales. Disponer de un óptimo estado de salud se encuentra asociado a altos niveles de bienestar subjetivo. Asimismo, las personas casadas suelen experimentar un mayor bienestar que otro tipo de personas como las solteras, divorciadas, etc.
- 3) Factores demográficos, en particular el sexo y la edad. Así, Van Hoorn sostiene que, en general, las mujeres presentan mayores niveles de bienestar subjetivo que los hombres.
- 4) Factores institucionales. En general, en los estados democráticos y, dentro de ellos, en los que existe un sólido bienestar social, el bienestar subjetivo suele ser más elevado.
- 5) Factores ambientales. El clima influye en el bienestar subjetivo, si bien los estudios existentes al respecto son un tanto contradictorios.
- 6) Factores económicos. Variables como el desempleo, la inflación o el subdesarrollo económico de un país pueden repercutir negativamente en el bienestar subjetivo, tanto a nivel del individuo y como a nivel de la población en conjunto.

A tenor de todas estas consideraciones, el bienestar subjetivo que experimenta el individuo vendría determinado tanto por factores que afectan estrictamente a la vida de un individuo en particular (estado de salud, relaciones familiares y sociales, etc.) como por otros factores contextuales que influyen sobre el conjunto de la población (factores

sociales, económicos, políticos, etc.). No obstante, parece que son los ámbitos de funcionamiento más próximos e inmediatos a la vida personal de los individuos los que ejercerían una mayor influencia sobre su bienestar subjetivo (Moyano y Ramos, 2007).

Posteriormente, el bienestar subjetivo fue equiparado al concepto de satisfacción vital, al ser concebido como un juicio global que las personas hacen de su vida, así como al concepto de felicidad, definiéndolo como un balance global resultado de los afectos positivos y negativos experimentados por el individuo en su vida. Integrando ambas perspectivas, Diener (1998), plantea un modelo de bienestar subjetivo conformado por tres componentes o dimensiones: la satisfacción con la vida en general y con diversos dominios o facetas valoradas por el individuo, así como la clara y notoria preponderancia de afectos o emociones positivas sobre las negativas. Esta estructura tridimensional ha sido corroborada por numerosos estudios, siendo en la actualidad la que mayor aceptación obtiene.

La satisfacción con la vida alude, tal y como señalan Vera y Sotelo (2004), a una dimensión cognitiva: un juicio evaluativo sobre la propia vida. Se trata, por tanto, de una medida a largo plazo, puesto que el individuo realiza una valoración de su trayectoria vital para emitir un juicio acerca de su grado de satisfacción con la misma, es decir, analiza aspectos concretos de su vida, pone en una balanza lo positivo frente a lo negativo y, finalmente, concluye un juicio de satisfacción general. La satisfacción vital, en definitiva, constituye la valoración positiva que el individuo realiza en relación a su propia vida en general o a ámbitos particulares de esta, tales como la familia, el trabajo, la salud o las amistades, comparando lo que ha conseguido (sus logros) con lo que esperaba obtener, esto es, sus expectativas. Representa, en suma, un juicio cognitivo y valorativo resultado de la discrepancia percibida entre las expectativas y aspiraciones (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente) en las áreas más importantes en la vida del individuo.

En opinión de investigadores como Diener (2000), cabría hablar de una dimensión general de satisfacción vital, integrada por ámbitos o dominios más específicos de complacencia directamente vinculados a diversos aspectos significativos de la vida cotidiana del individuo. Ambas dimensiones –general y específicas– se encuentran interrelacionadas, de tal modo que los cambios acaecidos en estas últimas pueden afectar a la satisfacción general, más estable que aquellas. Sostiene además que las dimensiones específicas más relevantes para la satisfacción con la vida serían la salud, la economía y las relaciones sociales, para otros, dichas dimensiones serían el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, así como las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Por su parte, la felicidad, determinada por el balance afectivo entre el placer y el displacer experimentado por el individuo, constituye una dimensión eminentemente emocional y más a corto plazo, en tanto que dicho balance es desencadenado por una experiencia inmediata. El balance final de afectos positivos y de afectos negativos, y la frecuencia con la que se experimentan unos y otros, lo que nos permitirá determinar el grado de felicidad del individuo. En principio, tal y como señalan Lucas et al. (1996), la satisfacción vital, en tanto que dimensión estable, no depende directamente del estado afectivo del individuo en el momento de realizar el juicio evaluativo, por lo que cabe pensar que estos tres componentes (satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo) son relativamente independientes. Ahora bien, parece fuera de toda duda que ambas dimensiones –cognitiva y emocional– se encuentran íntimamente relacionadas.

En efecto, tal y como señalan, a la hora de efectuar un juicio global sobre su vida, es probable que el individuo sopesa, entre otros aspectos, la cantidad de tiempo que pasa de buen y de mal humor. Asimismo, de acuerdo con las teorías evaluativas de la emoción, el procesamiento evaluativo que el individuo realiza acerca de los eventos relacionados con

su vida es el desencadenante inmediato de las reacciones afectivas o emocionales que experimenta. En la misma línea se posiciona García (2002), al afirmar que la satisfacción con la vida y el componente afectivo del bienestar subjetivo tienden a correlacionar, pues ambos elementos se hallan influidos por la valoración que realiza el sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en general en las que se desarrolla su vida. No obstante, necesariamente también han de diferir ya que, así como la satisfacción con la vida representa un resumen o valoración global de la vida como un todo, el balance afectivo depende más de las reacciones puntuales a eventos concretos que acontecen en el curso de la vida. En relación a los dos componentes, cognitivo y afectivo, del bienestar subjetivo, Michalos (1986), concluyó que:

- La mitad de la varianza de la satisfacción global con la vida y la tercera parte de la varianza de la felicidad se explican por la satisfacción con la pareja, con la vivienda, la seguridad económica y con las amistades.
- La satisfacción con la pareja es la que tiene mayor impacto sobre la felicidad, mientras que la satisfacción con la salud es la que tiene mayor impacto con la satisfacción global con la vida.

Diener y Larsen (1984) emplea tres rasgos para caracterizar esta aproximación al estudio del bienestar. El primero de ellos es su subjetividad: depende de la interpretación y la valoración de la propia persona, no de factores objetivos. Supone, por tanto, una apreciación individual y subjetiva. Los bienes o recursos de que dispone la persona (bienestar objetivo) pueden facilitar el bienestar subjetivo, pero no lo garantizan. El segundo es la utilización de medidas positivas (experiencias emocionales, agradables, satisfacción o afecto positivo) dentro de un período significativo de tiempo. El bienestar subjetivo tiene como criterio las construcciones mentales de la persona, tales como creencias, valores y modos de enfocar la realidad, que marcan su percepción de sentirse

felices. Está modulado por constructos cognitivo-afectivos (sistema de valores, moldes cognitivo-afectivos y las teorías y creencias dominantes). El tercero de ellos alude a que supone una evaluación global de los aspectos predominantes de la vida de una persona, aspectos, por consiguiente, que estima fundamentales para su propia existencia.

Sin embargo, todos estos criterios, tomados en su conjunto, explican únicamente el 15% de la varianza del bienestar subjetivo individual. Este autor identificó dicho tópico con la felicidad. Se trataría de una apreciación global de nuestras vidas, una valoración del estado emocional predominante, un juicio sobre cómo se vive, en comparación con el criterio de felicidad que construye cada uno.

Abbe, Tkach y Lyubomirsky (2003) señalan que las personas felices, es decir, con alto bienestar subjetivo, evalúan e interpretan los eventos vitales de una forma más positiva y constructiva. Consideran que son personas que anticipan el éxito en lugar del fracaso. Además, la gente feliz vive más tiempo y la felicidad afecta a la salud, evaluada tanto objetiva como subjetivamente. Afirman que hay algunas emociones con mayor poder de determinación del bienestar subjetivo, como son la ilusión, de forma positiva, y la inseguridad, de forma negativa. Además, la alegría, el disfrute y el amor manifiestan mayor bienestar subjetivo. Las emociones que más entorpecen son la intranquilidad, la rabia y la tristeza, por este orden. De acuerdo con este planteamiento, las personas más felices, o de mayor bienestar subjetivo:

- Manifiestan una mayor confianza en sí mismos
- Se animan más a sí mismos
- Encuentran un sentido positivo a los inconvenientes y a los fracasos
- Tienen una automotivación proactiva

Por el contrario, las personas con peor bienestar subjetivo se identificarían por una:

- Evaluación subjetiva negativa



- Anticipación aversiva
- Focalización en la carencia
- Anticipación de esfuerzo y costo
- Predisposición hostiligénica

Diener (1994), por su parte, concluye que la persona feliz:

- Tiene un temperamento positivo.
- Mira el lado positivo de las cosas
- No rumia excesivamente los acontecimientos negativos
- Vive en una sociedad desarrollada económicamente
- Tiene confidentes sociales
- Posee recursos adecuados para progresar hacia sus metas.

### **Bienestar psicológico**

Mientras la tradición del bienestar subjetivo ha mostrado especial interés en el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida, el concepto bienestar psicológico o eudaimónico, de más reciente tradición, se focaliza sobre el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidos ambos como los principales indicadores del funcionamiento positivo, así como en el estilo y manera de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestras metas. Desde este planteamiento, el constructo bienestar psicológico no dependería tanto de experiencias placenteras o displacenteras, sino de la consecución de los valores que al individuo le hacen sentir vivo y auténtico y que, en definitiva, le permiten crecer y desarrollarse como persona. Molina y Meléndez (2006) consideran que el bienestar psicológico sería el resultado de un proceso de construcción personal basado en el desarrollo psicológico del individuo y en su capacidad para interactuar de forma armoniosa con las circunstancias que afronta en su vida. De esta manera, el bienestar psicológico vendría determinado por el grado de equilibrio entre las

expectativas, los ideales, las realidades conseguidas o perseguidas por el individuo, todo ello expresado en términos de satisfacción, y sus competencias personales y capacidad de respuesta para afrontar los acontecimientos vitales con el fin de lograr su adaptación. Así pues, como bien apuntaba Bertrand Russell (1958) hace ya más de medio siglo, nuestra felicidad, en el sentido eudaimonista del término, no es posible sin esfuerzo, en la medida en que requiere una larga y, en la mayoría de las veces, ardua conquista personal. Las primeras propuestas teóricas desarrolladas en torno al bienestar eudaimónico se articularon alrededor de conceptos como la auto-actualización, el funcionamiento pleno, la madurez, la salud mental positiva, el deseo de significado o las teorías del desarrollo personal a lo largo del ciclo vital. A pesar de su relevancia teórica, ninguna de ellas llegó a tener un impacto significativo en el estudio del bienestar, debido, fundamentalmente, a la ausencia de fiabilidad y validez en los procedimientos de medida. Buscando los puntos de convergencia entre todas estas formulaciones, Riff (1989) operativizó un modelo multidimensional de bienestar psicológico integrado por las siguientes seis dimensiones: auto aceptación, autonomía, relaciones positivas con otras personas, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

1) La auto aceptación constituye, para esta investigadora, uno de los componentes centrales del bienestar, y se definió como un indicador clave de salud mental, así como de autorrealización, de funcionamiento óptimo y de madurez. Desde la perspectiva del ciclo vital, la auto aceptación implica la satisfacción con uno mismo y con las experiencias vitales desarrolladas. La auto aceptación englobaría el auto concepto general del individuo, en sus dimensiones tanto valorativa (autoestima) como de imagen (autoimagen), si bien dando prioridad a la primera de ellas. Dada la relación que mantiene con el auto concepto y la contribución que hace a su desarrollo, también habría que incluir en esta dimensión del bienestar las creencias de autoeficacia del individuo. Riff (1989) estableció cuáles

serían las características de los individuos con un alta y una baja auto aceptación. La alta auto aceptación sería el resultado de poseer actitudes positivas hacia uno mismo; el individuo se conoce y se acepta como es, con sus virtudes y sus defectos; se encuentra satisfecho con sus experiencias vitales. Las personas con baja auto aceptación se sentirían insatisfechas consigo mismas, decepcionadas con sus experiencias vitales, se sentirían preocupadas con respecto a ciertas características personales y experimentarían deseos de ser diferentes.

En lo que respecta a las relaciones positivas con los demás, la literatura ha enfatizado ampliamente la importancia del afecto y de la confianza en las relaciones interpersonales. Entre ellas, la capacidad de amar constituye un componente esencial de la salud mental. De hecho, las personas autor realizadas se caracterizarían por poseer una alta capacidad empática y sentimientos de afecto por los demás, así como unas notables facultades para amar y sólidas amistades. Así pues, las personas con buenas relaciones positivas con los demás se caracterizarían por sentir afecto, satisfacción y confianza en las relaciones interpersonales; se preocupan por el bienestar de los demás; y muestran una elevada capacidad para sentir empatía, afectividad y proximidad hacia los otros. En cambio, las personas con escasas y poco satisfactorias relaciones sociales se caracterizarían por sentirse poco cercanos a los demás, desconfiar de las relaciones interpersonales, experimentar dificultades para sentir afecto y preocupación por otros individuos, encontrarse aislados socialmente y frustrados en sus interacciones interpersonales, o por su escasa disponibilidad para mantener vínculos sólidos con otras personas.

1).El mantenimiento de relaciones sociales, que propicia el necesario apoyo social y emocional que toda persona precisa, está fuertemente relacionado con las restantes dimensiones del bienestar psicológico.

2) La autonomía se trata, según Riff (1989), de un concepto próximo al de autodeterminación, que alude a la relación entre voluntad y acción, es decir, al grado en que la persona se siente libre para poner en marcha comportamientos de su elección. Desde esta consideración, el logro de una autonomía plena, o lo más plena posible, requiere, no tanto de una autonomía física o funcional, como de un nivel de competencia cognitiva que permita tomar decisiones libremente elegidas. Los individuos con una elevada autonomía se caracterizarían por sostener la propia individualidad en diferentes contextos, de tal modo que son capaces de resistir en gran medida la presión social y guiarse por estándares autor referidos, esto es por sus propias creencias y convicciones, manteniendo su independencia y su autoridad personal, Riff y Keyes, (1995). Un componente relevante de esta autonomía es el control emocional, que le permite al individuo actuar no condicionado por sus sentimientos y emociones. Así pues, las personas autónomas exhiben una alta capacidad para autorregular su conducta. Por su parte, la baja autonomía estaría representada por individuos que se sienten fuertemente influidos por las opiniones de los demás de cara a tomar decisiones importantes y se pliegan a las presiones sociales en relación a cómo pensar y actuar.

3) La habilidad del individuo para elegir y crear entornos propicios para satisfacer sus propias necesidades y desarrollarse óptimamente es otra de los indicadores centrales de la salud mental (Ryff, 1989) y del funcionamiento positivo. En efecto, las personas con un alto dominio del entorno experimentan una mayor causación personal y una mayor percepción de autodeterminación, lo que les lleva a sentirse capaces de influir y producir cambios en el contexto que les rodea. Estas personas experimentan una sensación de control y de competencia en el manejo del entorno. Asimismo, los individuos que perciben un alto dominio de su ambiente son capaces de aprovechar en gran medida las oportunidades que este les ofrece. Finalmente, tienen capacidad para elegir o crear

contextos apropiados para la satisfacción de las propias necesidades y valores. Por el contrario, las personas con bajo dominio del entorno tienen dificultades para manejar los acontecimientos cotidianos, se sienten incapaces de cambiar o mejorar el entorno, desaprovechan las oportunidades que este proporciona y manifiestan una palpable carencia de percepción de control con respecto al mundo exterior.

4) Para un óptimo funcionamiento positivo es preciso que el individuo marque sus propias metas, propósitos y objetivos a alcanzar en su vida, todo lo cual dotará a esta de sentido, es decir, que tenga un propósito en la vida. A tenor de la conceptualización hecha de esta dimensión, los individuos que puntúan alto en ella se caracterizan por tener objetivos en la vida y deseos de conducirse hacia su consecución, y sienten que la propia vida pasada y presente tiene sentido para ellos. Por el contrario, las personas con una baja puntuación tienen dificultades para encontrarle sentido a la propia vida, tienen pocos objetivos y metas vitales, sienten bajos deseos de conducirse hacia ellos.

5) Además, un óptimo bienestar psicológico requiere también que el individuo se esfuerce por continuar creciendo y desarrollando al máximo todas sus potencialidades y capacidades (crecimiento personal), sea inconformista con los logros obtenidos en el pasado y afronte nuevos desafíos personales que le permitan crecer como individuo. Esta dimensión, como señala Ryff (1989), estaría muy próxima al concepto de eudaimónica desarrollado por Aristóteles, el cual alude a la sensación de que uno mismo ha alcanzado la excelencia, la perfección en todo aquello en lo que se ha esforzado, dotando de sentido a su propia vida. Los individuos que puntúan alto en esta dimensión se caracterizan porque sienten la necesidad de estar desarrollándose permanentemente, se perciben a sí mismos creciendo y desarrollándose, se encuentran abiertos a nuevas experiencias, sienten que están desplegando al máximo todas sus potencialidades y capacidades, perciben mejoras ellos mismos y en su conducta con el paso del tiempo y dirigen sus esfuerzos hacia la

consecución de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia. Los individuos que puntúan bajo en esta dimensión experimentan una sensación de estancamiento personal, valoran que no están progresando o desarrollándose con el transcurso del tiempo, se sienten desganados y desinteresados con respecto a su propia vida e incapaces de implementar nuevas actitudes o nuevas conductas. Aunque no sin cierta controversia, que abordaremos a lo largo del marco empírico, esta estructura de seis dimensiones es la que reúne una mayor fiabilidad y validez para la medida del constructo bienestar psicológico.

El carácter universal del constructo bienestar psicológico resulta, no obstante, ciertamente cuestionable. En efecto, una de las principales críticas que se le han realizado al modelo multidimensional de bienestar propuesto por Riff radica en que su concepción de desarrollo máximo de las capacidades y potencialidades personales toma como criterio de comparación la noción de éxito propia de las sociedades individualistas modernas. Por lo tanto, se trataría de una concepción de felicidad ligada al desarrollo del potencial personal parcialmente sesgada desde el punto de vista cultural. Con el propósito de configurar un constructo eudaimónico del bienestar libre de injerencias etnocéntricas, recientemente Rodríguez-Carvajal et al. (2010) han ampliado el modelo multidimensional desarrollado por Riff a ocho dimensiones. Estos autores proponen incluir las dimensiones vitalidad y recursos internos. La primera, definida como una experiencia psicológica de iniciativa, espontaneidad y una mayor sensación de control, favorece que el individuo mantenga sus esfuerzos por lograr un funcionamiento personal pleno. Por su parte, los recursos internos se relacionan con los procesos de reflexión sobre uno mismo y aumento de la conciencia personal sobre las capacidades personales propias, necesarios para que el individuo logre su pleno desarrollo como ser humano.

Si bien los primeros resultados obtenidos por Rodríguez-Carvajal y colaboradores en relación a este modelo de ocho dimensiones muestran buenos índices de validez y

fiabilidad, todavía no goza del suficiente respaldo empírico. En consecuencia, y con las consabidas limitaciones culturales que puede plantear, recurriremos al modelo de seis dimensiones de Riff (1989) anteriormente expuesto para analizar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Indudablemente, gozar de altos niveles de bienestar psicológico es esencial de cara a mantener un funcionamiento positivo óptimo. En este sentido, uno de los contextos en los que el bienestar psicológico adquiere más notoriedad es el universitario. En efecto, la universidad constituye un caldo de cultivo idóneo para la exposición a situaciones potencialmente estresantes para los estudiantes.

El estrés académico experimentado puede, por consiguiente, disminuir notablemente su bienestar psicológico, en tanto en cuanto la persistencia en el logro de las metas personales propuestas, así como las posibilidades de crecimiento personal, pueden verse seriamente amenazadas. Sin embargo, son todavía escasos los trabajos que se han centrado en analizar este tópico basándose en el modelo de Riff. La propia autora ha llevado a cabo algunos estudios de corte transversal en los que analiza las diferencias en el bienestar psicológico de los individuos en función de la edad. Sus resultados indican que los adultos jóvenes (25-39 años) puntúan más alto que el resto de grupos analizados (40-59 años y 60-74) en las dos dimensiones más genuinamente representativas del bienestar psicológico (propósito en la vida y crecimiento personal), sin que existan diferencias significativas entre hombres y mujeres. Las cuatro dimensiones restantes se mantienen estables (relaciones positivas) o aumentan con la edad.

Además, de acuerdo con Riff y Heidrich (1997), parece que los factores que mayor incidencia tienen en el bienestar psicológico varían a lo largo del ciclo vital: durante la juventud, el estilo de vida se erige en el principal predictor del bienestar, si bien sucesos no normativos como el fracaso académico, una enfermedad grave o la muerte de un ser querido repercuten sobremanera en el crecimiento personal experimentado. En cambio,

para los adultos de mediana edad y las personas mayores son, respectivamente, el entorno social (familia y amistades), así como las experiencias educativas y laborales desarrolladas a lo largo de la vida, los principales determinantes de que el individuo sienta que ha logrado un desarrollo personal pleno. Recientemente, dos trabajos han analizado el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer curso recurriendo al modelo multidimensional de Riff. Ambas investigaciones hallaron que los estudiantes con un elevado nivel socio-cultural y económico evidenciaban altas puntuaciones en las seis dimensiones que conforman el constructo.

### **Inteligencia emocional**

El concepto de Inteligencia Emocional ha llegado a prácticamente todos los lugares de nuestro planeta, en forma de tiras cómicas, programas educativos, juguetes que dicen contribuir a su desarrollo o anuncios clasificados de personas que afirman buscarla en sus parejas. Incluso la UNESCO puso en marcha una iniciativa mundial en el 2002, y remitió a los ministros de educación de 140 países una declaración con los 10 principios básicos imprescindibles para poner en marcha programas de aprendizaje social y emocional.

El mundo empresarial no ha sido ajeno a esta tendencia y ha encontrado en la inteligencia emocional una herramienta inestimable para comprender la productividad laboral de las personas, el éxito de las empresas, los requerimientos del liderazgo y hasta la prevención de los desastres corporativos. No en vano, la revista *Harvard Business Review* ha llegado a calificar a la inteligencia emocional como un concepto revolucionario, una noción arrolladora, una de las ideas más influyentes de la década en el mundo empresarial. Revelando de forma esclarecedora el valor subestimado de la misma, la directora de investigación de una empresa busca talentos ha puesto de relieve que los Directores Ejecutivos son contratados por su capacidad intelectual y su experiencia comercial y despedidos por su falta de inteligencia emocional. Sorprendido ante el efecto



devastador de los arrebatos emocionales y consciente, al mismo tiempo, de que los test de coeficiente intelectual no arrojaban suficiente luz sobre el desempeño de una persona en sus actividades académicas, profesionales o personales, Daniel Goleman ha intentado desentrañar qué factores determinan las marcadas diferencias que existen, por ejemplo, entre un trabajador “estrella” y cualquier otro ubicado en un punto medio, o entre un psicópata asocial y un líder carismático.

Su trabajo que, con mucha frecuencia, la diferencia radica en ese conjunto de habilidades que ha llamado **inteligencia emocional**, entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Si bien una parte de estas habilidades pueden venir configuradas en nuestro equipaje genético, y otras tantas se moldean durante los primeros años de vida, la evidencia respaldada por abundantes investigaciones demuestra que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse y perfeccionarse a lo largo de la vida, si para ello se utilizan los métodos adecuados.

### **Las emociones en el cerebro**

El diseño biológico que rige nuestro espectro emocional no lleva cinco ni cincuenta generaciones evolucionando; se trata de un sistema que está presente en nosotros desde hace más de cincuenta mil generaciones y que ha contribuido, con demostrado éxito, a nuestra supervivencia como especie. Por ello, no hay que sorprenderse si en muchas ocasiones, frente a los complejos retos que nos presenta el mundo contemporáneo, respondamos instintivamente con recursos emocionales adaptados a las necesidades.

En esencia, toda emoción constituye un impulso que nos moviliza a la acción. La propia raíz etimológica de la palabra da cuenta de ello, pues el latín *moveré* significa moverse y el prefijo *e*de nota un objetivo. La emoción, entonces, desde el plano semántico, significa “movimiento hacia”, y basta con observar a los animales o a los niños pequeños

para encontrar la forma en que las emociones los dirigen hacia una acción determinada, que puede ser huir, chillar o recogerse sobre sí mismos. Cada uno de nosotros viene equipado con unos programas de reacción automática o una serie de predisposiciones biológicas a la acción. Sin embargo, nuestras experiencias vitales y el medio en el cual nos haya tocado vivir irán moldeando con los años ese equipaje genético para definir nuestras respuestas y manifestaciones ante los estímulos emocionales que encontramos.

Hace un par de décadas atrás, la ciencia psicológica sabía muy poco, si es que algo sabía, sobre los mecanismos de la emoción. Pero recientemente, y con ayuda de nuevos medios tecnológicos, se ha ido esclareciendo por vez primera el misterioso y oscuro panorama de aquello que sucede en nuestro organismo mientras pensamos, sentimos, imaginamos o soñamos. Gracias al escáner cerebral se ha podido ir desvelando el funcionamiento de nuestros cerebros y, de esta manera, la ciencia cuenta con una poderosa herramienta para hablar de los enigmas del corazón e intentar dar razón de los aspectos más irracionales del psiquismo.

Alrededor del tallo encefálico, que constituye la región más primitiva de nuestro cerebro y que regula las funciones básicas como la respiración o el metabolismo, se fue configurando el sistema límbico, que aporta las emociones al repertorio de respuestas cerebrales. Gracias a éste, nuestros primeros ancestros pudieron ir ajustando sus acciones para adaptarse a las exigencias de un entorno cambiante. Así, fueron desarrollando la capacidad de identificar los peligros, temerlos y evitarlos. La evolución del sistema límbico estuvo, por tanto, aparejada al desarrollo de dos potentes herramientas: la memoria y el aprendizaje.

En esta región cerebral se ubica la amígdala, que tiene la forma de una almendra y que, de hecho, recibe su nombre del vocablo griego que denomina a esta última. Se trata de una estructura pequeña, aunque bastante grande en comparación con la de nuestros

parientes evolutivos, en la que se depositan nuestros recuerdos emocionales y que, por ello mismo, nos permite otorgarle significado a la vida. Sin ella, nos resultaría imposible reconocer las cosas que ya hemos visto y atribuirles algún valor.

Sobre esta base cerebral en la que se asientan las emociones, fue creándose hace unos cien millones de años el neo córtex: la región cerebral que nos diferencia de todas las demás especies y en la que reposa todo lo característicamente humano. El pensamiento, la reflexión sobre los sentimientos, la comprensión de símbolos, el arte, la cultura y la civilización encuentran su origen en este esponjoso reducto de tejidos neuronales. Al ofrecernos la posibilidad de planificar a largo plazo y desarrollar otras estrategias mentales afines, las complejas estructuras del neo córtex nos permitieron sobrevivir como especie. En esencia, nuestro cerebro pensante creció y se desarrolló a partir de la región emocional y estos dos siguen estando estrechamente vinculados por miles de circuitos neuronales. Estos descubrimientos arrojan muchas luces sobre la relación íntima entre pensamiento y sentimiento.

La emergencia del neo-córtex produjo un sinnúmero de combinaciones insospechadas y de gran sofisticación en el plano emocional, pues su interacción con el sistema límbico nos permitió ampliar nuestro abanico de reacciones ante los estímulos emocionales y así, por ejemplo, ante el temor, que lleva a los demás animales a huir o a defenderse, los seres humanos podemos optar por llamar a la policía, realizar una sesión de meditación trascendental o sentarnos a ver una comedia ligera. Asimismo, con el neo córtex emergió en nosotros la capacidad de tener sentimientos sobre nuestros sentimientos, inducir emociones o inhibir las pasiones.

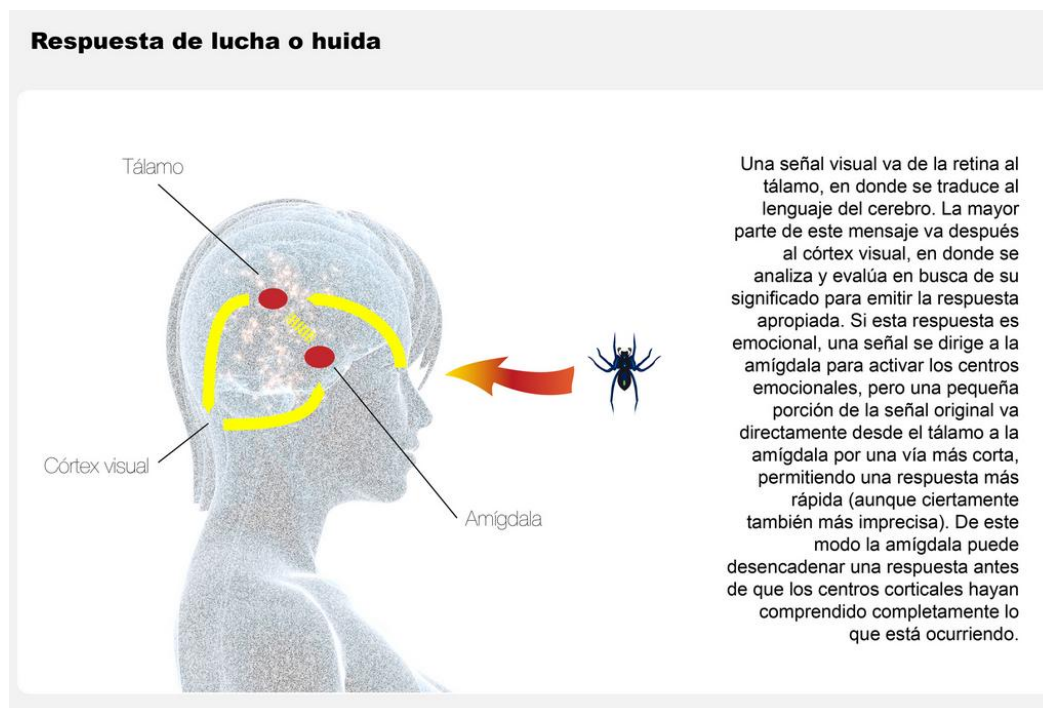
Orgullosos de nuestra capacidad para controlar nuestras emociones, hemos caído en la trampa de creer que nuestra racionalidad prima sobre nuestros sentimientos y que a ella podemos atribuirle la causa de todos nuestros actos. Pero, a diferencia de lo que pensamos,

son muchos los asuntos emocionales que siguen regidos por el sistema límbico y nuestro cerebro toma decisiones continuamente sin siquiera consultarlas con los lóbulos frontales y demás zonas analíticas de nuestro cerebro pensante. Recuerde, simplemente, la última vez en que perdió usted el control y explotó ante alguien, diciendo cosas que jamás diría.

Los estudios neurológicos han encontrado que la primera región cerebral por la que pasan las señales sensoriales procedentes de los ojos o de los oídos es el tálamo, que se encarga de distribuir los mensajes a las otras regiones de procesamiento cerebral. Desde allí, las señales son dirigidas al neo córtex, donde la información es ponderada mediante diferentes niveles de circuitos cerebrales, para tener una noción completa de lo que ocurre y finalmente emitir una respuesta adaptada a la situación. El neo córtex registra y analiza la situación y acude a los lóbulos pre frontales para comprender y organizar los estímulos, en orden a ofrecer una respuesta analítica y proporcionada, enviando luego las señales al sistema límbico para que produzca e irradie las respuestas hormonales al resto del cuerpo. Aunque esta es la forma en la que funciona nuestro cerebro la mayor parte del tiempo, Joseph LeDoux -en su apasionante estudio sobre la emoción- descubrió que, junto a la larga vía neuronal que va al córtex, existe una pequeña estructura neuronal que comunica directamente el tálamo con la amígdala. Esta vía secundaria y más corta, que constituye una suerte de atajo, permite que la amígdala reciba algunas señales directamente de los sentidos y dispare una secreción hormonal que determina nuestro comportamiento, antes de que esas señales hayan sido registradas por el neo córtex.

El problema que esto puede y suele suscitar consiste en que la amígdala ofrece respuestas inmediatas que no tienen en cuenta la situación en toda su complejidad, sino que se limitan a asociarla con los recuerdos emocionales que guarda almacenados para proveer así la repuesta que considere adecuada. Si bien esto podría ser determinante para la supervivencia de nuestros ancestros en situaciones en las que unas milésimas de segundos

significaban la diferencia entre vida o muerte, en el sofisticado mundo social de hoy en día puede resultar desproporcionado y hasta catastrófico. Así, por ejemplo, un fuerte trauma tras haber sido asediada sexualmente por un antiguo jefe, tenga una reacción exagerada y violenta cuando se enfrente a un escenario similar al del ataque o cuando se encuentre con una superior que le recuerde de alguna forma a su agresor. De hecho, la situación se hace más compleja si tenemos en cuenta que la mayoría de los recuerdos emocionales más intensos que están almacenados en la amígdala proceden de los primeros años de vida, de hechos que no sólo escapan a nuestro control, sino que ni que ni siquiera entran en el ámbito de nuestros recuerdos conscientes.



**Figura 1.** *Respuesta de lucha o huída*

En cada uno de nosotros se solapan dos mentes distintas: una que piensa y otra que siente. Éstas constituyen dos facultades relativamente independientes y reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales diferentes, aunque interrelacionados. De hecho, el intelecto no puede funcionar adecuadamente sin el concurso de la inteligencia emocional, y la adecuada complementación entre el sistema límbico y el neo córtex exige la

participación armónica de ambas. En muchísimas ocasiones, estas dos mentes mantienen una adecuada coordinación, haciendo que los sentimientos condicionen y enriquezcan los pensamientos y lo mismo a la inversa. Algunas veces, sin embargo, la carga emocional de un estímulo despierta nuestras pasiones, activando a nivel neuronal un sistema de reacción de emergencia, capaz de secuestrar a la mente racional y llevarnos a comportamientos desproporcionados e indeseables, como cuando un ataque de cólera conduce a un homicidio. En el funcionamiento de la amígdala y en su interrelación con el neocórtex se esconde el sustento neurológico de la inteligencia emocional, entendida, pues, como un conjunto de disposiciones o habilidades que nos permite, entre otras cosas, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes, manejar amablemente nuestras relaciones o dominar esa capacidad que señaló Aristóteles de enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto.

### **La inteligencia más allá del intelecto**

Diversos estudios han ido observando las vidas de los chicos que puntuaban más alto en las pruebas intelectivas o han comparado sus niveles de satisfacción frente a ciertos indicadores, la felicidad, el prestigio o el éxito laboral, con respecto a los promedios. Todos ellos han puesto de relieve que el coeficiente intelectual apenas si representa un 20% de los factores determinantes del éxito. El 80% restante depende de otro tipo de variables, tales como la clase social, la suerte y, en gran medida, la inteligencia emocional. Así, la capacidad de motivarse a sí mismo, de perseverar en un empeño a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos, diferir las gratificaciones, regular los propios estados de ánimo, controlar la angustia y empatizar y confiar en los demás parecen ser factores mucho más determinantes para la consecución de una vida plena que las medidas del desempeño cognitivo.

Tal como sucede con las matemáticas o la lectura, la vida emocional constituye un ámbito que se puede dominar con mayor o menor pericia. A menudo se nos presentan en el mundo sujetos que evocan la caricatura estereotípica del intelectual con una asombrosa capacidad de razonamiento, pero completamente inepto en el plano personal. Quienes, en cambio, gobiernan adecuadamente sus sentimientos, y saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, gozan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, desde el noviazgo y las relaciones íntimas hasta la comprensión de las reglas tácitas que determinan el éxito en el ámbito profesional.

Si bien es cierto que en toda persona coexisten los dos tipos de inteligencia (cognitiva y emocional), es evidente que la inteligencia emocional aporta, con mucha diferencia, la clase de cualidades que más nos ayudan a convertirnos en auténticos seres humanos. Uno de los críticos más contundentes con el modelo tradicional de concebir la inteligencia es Howard Gardner. Este mantiene que la inteligencia no es una sola, sino un amplio abanico de habilidades diferenciadas entre las que identifica siete, sin pretender con ello hacer una enumeración exhaustiva. Gardner destaca dos tipos de inteligencia personal: la interpersonal, que permite comprender a los demás, y la intrapersonal, que permite configurar una imagen fiel y verdadera de uno mismo. De forma más específica, y siguiendo el sendero abierto por Gardner, Peter Salovey ha organizado las inteligencias personales en cinco competencias principales: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar estas últimas, la capacidad de motivarse uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones.

Las habilidades emocionales no sólo nos hacen más humanos, sino que en muchas ocasiones constituyen una condición de base para el despliegue de otras habilidades que suelen asociarse al intelecto, como la toma de decisiones racionales. El propio Gardner ha dicho que *en la vida cotidiana no existe nada más importante que la inteligencia*

*intrapersonal, ya que, a falta de ella, no acertaremos en la elección de la pareja con quien vamos a contraer matrimonio, en la elección del puesto de trabajo, etcétera.*

El caso de Elliot constituye un ejemplo interesante de la forma en que esto sucede. Tras una intervención quirúrgica en la que le extirparon un tumor cerebral, Elliot sufrió un cambio radical en su personalidad y en pocos meses perdió su trabajo, arruinó su matrimonio y dilapidó todos sus recursos. Aunque sus capacidades intelectuales seguían intactas, como corroboraban los test que se le realizaron, Elliot malgastaba su tiempo en cualquier pequeño detalle, como si hubiera perdido toda sensación de prioridad. Tras estudiar su caso, Antonio Damasio encontró que con la operación se habían comprometido algunas conexiones nerviosas de la amígdala con otras regiones del neocórtex y que, en consecuencia, Elliot ya no tenía conciencia de sus propios sentimientos.

Pero Damasio fue un poco más allá, y logró concluir que los sentimientos juegan un papel fundamental en nuestra habilidad para tomar las decisiones que a diario debemos adoptar, pues al parecer, la presencia de una sensación visceral es la que nos da la seguridad que necesitamos para renunciar o proseguir con un determinado curso de acción, disminuyendo las alternativas sobre las cuales tenemos que elegir. En suma, muchas de las habilidades vitales que nos permiten llevar una vida equilibrada, como la capacidad para tomar decisiones, nos exigen permanecer en contacto con nuestras propias emociones.

### **Habilidad 1: autocontrol, el dominio de uno mismo**

Los griegos llamaban *sofrosine* a la virtud consistente en el cuidado y la inteligencia en el gobierno de la propia vida; a su vez, los romanos y la iglesia cristiana primitiva denominaban *temperancia* (templanza) a la capacidad de contener el exceso emocional. La preocupación, pues, por gobernarse a sí mismo y controlar impulsos y pasiones parece ir aparejada al desarrollo de la vida en comunidad, pues una emoción excesivamente intensa



o que se prolongue más allá de lo prudente, pone en riesgo la propia estabilidad y puede traer consecuencias nefastas.

Si de una parte somos esclavos de nuestra propia naturaleza, y en ese sentido es muy escaso el control que podemos ejercer sobre la forma en que nuestro cerebro responde a los estímulos y sobre su manera de activar determinadas respuestas emocionales, por otra parte, sí que podemos ejercer algún control sobre la permanencia e intensidad de esos estados emocionales. Así, el arte de contenerse, de dominar los arrebatos emocionales y de calmarse a uno mismo ha llegado a ser interpretado por psicólogos de la altura de D. W. Winnicott como el más fundamental de los recursos psicológicos. Y como ha demostrado una profusa investigación, estas habilidades se pueden aprender y desarrollar, especialmente en los años de la infancia en los que el cerebro está en perpetua adaptación. Para comprender mejor estas afirmaciones, veamos su aplicación en el caso del enfado y la tristeza.

El enfado es una emoción negativa con un intenso poder seductor, pues se alimenta a sí misma en una especie de círculo cerrado, en el que la persona despliega un diálogo interno para justificar el hecho de querer descargar la cólera en contra de otro. Cuantas más vueltas les da a los motivos que han originado su enfado, mayores y mejores razones creerá tener para seguir enojado, alimentando con sus pensamientos la llama de su cólera. El enfado, pues, se construye sobre el propio enfado y su naturaleza altamente inflamable atrapa las estructuras cerebrales, anulando toda guía cognitiva y conduciendo a la persona a las respuestas más primitivas.

Dolf Zillman, psicólogo de la Universidad de Alabama, sostiene que el detonante universal del enfado radica en la sensación de hallarse amenazado, bien sea por una amenaza física o cualquier amenaza simbólica en contra de la autoestima o el amor propio

(como, por ejemplo, sentirse tratado de forma injusta o ruda o recibir un insulto o cualquier otra muestra de menosprecio).

Por su naturaleza invasiva, el enfado suele percibirse como una emoción incontrolable e incluso euforizante, y esto ha fomentado la falsa creencia de que la mejor forma de combatirlo consiste en expresarlo abiertamente, en una suerte de catarsis liberadora. Los experimentos liderados por Zillman han permitido concluir que el hecho de airear el enojo de poco o nada sirve para mitigarlo. Aún más, Diane Tice ha descubierto que expresar abiertamente el enfado constituye una de las peores maneras de tratar de aplacarlo, porque los arranques de ira incrementan necesariamente la excitación emocional del cerebro y hacen que la persona se sienta todavía más irritada.

Benjamín Franklin sentenció que *siempre hay razones para estar enfadados, pero éstas rara vez son buenas*. El problema está en saber discernir. Los estudios empíricos de Zillman le han servido para descubrir que una de las recetas más efectivas para acabar con el enfado consiste en re encuadrar la situación dentro de un marco más positivo. Para ello, conviene hacer conciencia de los pensamientos que desencadenaron la primera descarga de enojo, pues muchas veces una pequeña información adicional sobre esa situación original puede restarle toda su fuerza al enfado.

En un experimento muy elocuente, un grupo de voluntarios debía realizar ejercicios físicos en una sala, dirigidos por un ayudante que, en realidad, era cómplice del investigador y se limitaba a insultarlos y a provocarlos de múltiples formas. Al terminar la actividad, los voluntarios tenían la posibilidad de descargar su cólera, evaluando las aptitudes del ayudante para una eventual contratación laboral. Como era de esperar, los ánimos estaban caldeados y las calificaciones que el sujeto obtuvo fueron bajísimas. En una segunda aplicación del experimento se introdujo una variante: cuando terminaban los ejercicios, entraba una mujer con los formularios y el ayudante, que en ese momento salía,

se despedía de ella de forma despectiva. Ella, sin embargo, parecía tomarse sus palabras con buen humor y luego les explicaba a los asistentes que su compañero estaba pasando por muy mal momento, sometido a intensas presiones por un examen al que se sometería pronto. Esa pequeña información bastó para modular el enfado de los voluntarios, quienes en esta ocasión calificaron de forma mucho más benévola las aptitudes del ayudante.

Por otra parte, Zillman ha descubierto que alejarse de los estímulos que pueden recordar las causas del enfado y cambiar el foco de atención es otra forma muy efectiva de aplacarlo, pues se pone fin a la cadena de pensamientos irritantes, se reduce la excitación fisiológica y se produce una suerte de enfriamiento en el que la cólera va desapareciendo. A juicio de Zillman, mediante unas distracciones adecuadas en las que la mente tenga que prestar atención a algo nuevo, diferente y entretenido (como ver una película, leer un libro, realizar un poco de ejercicio o dar un paseo), es posible modificar el estado anímico y suavizar el enfado, pues es muy difícil que éste subsista cuando uno lo está pasando bien. De manera semejante a lo que ocurre con el enfado, la tristeza es un estado de ánimo que lleva a la gente a utilizar múltiples recursos para librarse de él, muchos de los cuales resultan poco efectivos. Por ejemplo, Diane Tice ha comprobado que el hecho de aislarse, que suele ser la opción escogida por muchos cuando se sienten abatidos, solamente contribuye a aumentar su sensación de soledad y desamparo. La tristeza como tal no es necesariamente un estado negativo; por el contrario, puede desempeñar las funciones necesarias para una recomposición emocional, como sucede con el duelo tras la pérdida de un ser querido. Pero cuando adquiere la naturaleza crónica de una depresión, puede erosionar la salud mental y física de una persona llevándola incluso a cometer un suicidio.

Entre las medidas que han demostrado mayor éxito para combatir la depresión se encuentra la terapia cognitiva orientada a modificar las pautas de pensamiento que la rigen. Esta terapia intenta conducir al paciente a identificar, cuestionar y relativizar los

pensamientos que se esconden en el núcleo de la obsesión y a establecer un programa de actividades agradables que procure alguna clase de distracción, como por ejemplo el aeróbic, que ha demostrado ser una de las tácticas más eficaces para sacudirse de encima tanto la depresión leve como otros estados de ánimo negativos.

### **Habilidad 2: el entusiasmo, la aptitud maestra para la vida**

Por su poderosa influencia sobre todos los aspectos de la vida de una persona, las emociones se encuentran en el centro de la existencia; la habilidad del individuo para manejarlas actúa como un poderoso predictor de su éxito en el futuro. La capacidad de pensar, de planificar, concentrarse, solventar problemas, tomar decisiones y muchas otras actividades cognitivas indispensables en la vida pueden verse entorpecidas o favorecidas por nuestras emociones. Así pues, el equipaje emocional de una persona, junto a su habilidad para controlar y manejar esas tendencias innatas, provee los límites de sus capacidades mentales y determinan los logros que podrá alcanzar en la vida. Habilidades emocionales como el entusiasmo, el gusto por lo que se hace o el optimismo representan unos estímulos ideales para el éxito. De ahí que la inteligencia emocional constituya la aptitud maestra para la vida.

Si comparamos a dos personas con unas capacidades innatas equivalentes, una de las cuales se encuentra en la cúspide de su carrera, mientras la otra se codea con la masa en un nivel de mediocridad, encontraremos que su principal diferencia radica en aspectos emocionales: por ejemplo, el entusiasmo y la tenacidad frente a todo tipo de contratiempos, que le habrán permitido al primero perseverar en la práctica ardua y rutinaria durante muchos años. Diversos estudios han trazado la correlación entre ciertas habilidades emocionales y el desempeño futuro de una persona. Delante de un grupo de niños de cuatro años de edad se colocó una golosina que podían comer, pero se les explicó que, si esperaban veinte minutos para hacerlo, entonces conseguirían dos golosinas. Doce

años después se demostró que aquellos pequeños que habían exhibido el autocontrol emocional necesario para refrenar la tentación en aras de un beneficio mayor eran más competentes socialmente, más emprendedores y más capaces de afrontar las frustraciones de la vida. De forma semejante, la ansiedad constituye un predictor casi inequívoco del fracaso en el desempeño de una tarea compleja, intelectualmente exigente y tensa como, por ejemplo, la que desarrolla un controlador aéreo. Un estudio realizado sobre 1790 estudiantes de control del tráfico aéreo arrojó que el indicador de éxito y fracaso estaba mucho más relacionado con los niveles de ansiedad que con las cifras alcanzadas en los test de inteligencia. Asimismo, 126 estudios diferentes, en los que participaron más de 36.000 personas, han ratificado que cuanto más proclive a angustiarse es una persona, menor es su rendimiento académico. Así pues, la ansiedad y la preocupación, cuando no se cuenta con la habilidad emocional para dominarlas, actúan como profecías autocumplidas que conducen al fracaso.

En cuanto al entusiasmo y la habilidad para pensar de forma positiva, C. R. Snyder, psicólogo de la Universidad de Kansas, descubrió que las expectativas de un grupo de estudiantes universitarios eran un mejor predictor de sus resultados en los exámenes que sus puntuaciones en un test llamado SAT, que tiene una elevada correlación con el coeficiente intelectual. Según Snyder, la esperanza es algo más que la visión ingenua de que todo irá bien; se trata de *la creencia de que uno tiene la voluntad y dispone de la forma de llevar a cabo sus objetivos, cualesquiera que estos sean.*

Con el optimismo sucede algo parecido. Siempre que no se trate de un fantasear irreal e ingenuo, el optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, lo define en función de la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y sus fracasos. Mientras que el optimista ubica la causa de sus fracasos en algo que

puede cambiarse y que podrá combatir en el futuro, el pesimista se echa la culpa de sus reveses, atribuyéndolos a alguna característica personal que no es posible modificar. El mismo Seligman lideró un estudio sobre los vendedores de seguros de una compañía norteamericana: así descubrió que, durante sus primeros dos años de trabajo, los optimistas vendían un 37% más que los pesimistas, y que las tasas de abandono del puesto entre los pesimistas doblaban a las de sus colegas optimistas.

En síntesis, canalizar las emociones hacia un fin más productivo constituye una verdadera aptitud maestra. Ya se trate de controlar los impulsos, de demorar la gratificación, de regular los estados de ánimo para facilitar el pensamiento y la reflexión, de motivarse a uno mismo para perseverar y hacer frente a los contratiempos, de asumir una actitud optimista frente al futuro, todo ello parece demostrar el gran poder de las emociones como guías que determinan la eficacia de nuestros esfuerzos.

### **Habilidad 3: la empatía, ponerse en la piel de los demás**

Algunas personas tienen más facilidad que otras para expresar con palabras sus propios sentimientos; existe otro tipo de individuos cuya incapacidad absoluta para hacerlo los lleva incluso a considerar que carecen de sentimientos. Peter Sifneos, psiquiatra de Harvard, acuñó el término “alexitimia”, que se compone del prefijo *a* (sin), junto a los vocablos *lexis* (palabra) *ythymos* (emoción), para referirse a la incapacidad de algunas personas para expresar con palabras sus propias vivencias.

No es que los alexitímicos no sientan, simplemente carecen de la capacidad fundamental para identificar, comprender y expresar sus emociones. Este tipo de ignorancia hace de ellos personas planas y aburridas, que suelen quejarse de problemas clínicos difusos, y que tienden a confundir el sufrimiento emocional con el dolor físico. Pero el efecto negativo de esta condición rebasa el ámbito privado de la persona en cuestión, en la medida en que la conciencia de sí mismo es la facultad sobre la que se erige

la empatía. Así, al no tener la menor idea de lo que sienten, los alexitímicos se encuentran completamente desorientados con respecto a los sentimientos de quienes les rodean.

La palabra empatía proviene del griego *empathia*, que significa “sentir dentro”, y denota la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona. El psicólogo norteamericano E.B. Titchener amplió el alcance del término para referirse al tipo de imitación física que realiza una persona frente al sufrimiento ajeno, con el objeto de evocar idénticas sensaciones en sí misma. Diversas observaciones *in situ* han permitido identificar esta habilidad desde edades muy tempranas, como en niños de nueve meses de edad que rompen a llorar cuando ven a otro niño caerse, o niños un poco mayores que ofrecen su peluche a otro niño que está llorando y llegan incluso a arroparlo con su manta. Incluso se ha demostrado que, desde los primeros días de vida, los bebés se muestran afectados cuando oyen el llanto de otro niño, lo cual ha sido considerado por algunos como el primer antecedente de la empatía.

A lo largo de la vida, esa capacidad para comprender lo que sienten los demás afecta un espectro muy amplio de actividades, que van desde las ventas hasta la dirección de empresas, pasando por la política, las relaciones amorosas y la educación de los hijos. A su vez, la ausencia de empatía suele ser un rasgo distintivo de las personas que cometen los delitos más execrables: psicópatas, violadores y pederastas. La incapacidad de estos sujetos para percibir el sufrimiento de los demás les infunde el valor necesario para perpetrar sus delitos, que muchas veces justifican con mentiras inventadas por ellos mismos, como cuando un padre abusador asume que está dándole afecto a sus hijos o un violador sostiene que su víctima lo ha incitado al sexo por la forma en que iba vestida.

Los estudios adelantados por el *National Institute of Mental Health* han puesto de relieve que buena parte de las diferencias en el grado de empatía se hallan directamente relacionadas con la educación que los padres proporcionan a sus hijos. Daniel Stern, un

psiquiatra que ha estudiado los breves y repetidos intercambios que tienen lugar entre padres e hijos, sostiene que en esos momentos de intimidad se está dando el aprendizaje fundamental de la vida emocional. A su juicio, existe sintonización entre dos personas -una madre y su hijo, o dos amantes en la cama- cuando la una constata que sus emociones son captadas, aceptadas y correspondidas con empatía.

Según los estudios realizados, el coste de la falta de sintonía emocional entre padres e hijos es extraordinario. Cuando los padres fracasan reiteradamente en mostrar empatía hacia una determinada gama de emociones de su hijo, como el llanto o sus necesidades afectivas, el niño dejará de expresar ese tipo de emociones y es posible que incluso deje de sentir las. De esta forma, y en general, los sentimientos que son desalentados de forma más o menos explícita durante la primera infancia pueden desaparecer por completo del repertorio emocional de una persona. Por fortuna, las investigaciones también han encontrado que las pautas relacionales se pueden ir modificando y que, si bien es cierto que las primeras relaciones tienen un impacto enorme en la configuración emocional, el sujeto se enfrentará a una serie de relaciones “compensatorias” a lo largo de su vida, con amigos, familiares o hasta con un terapeuta, que pueden ir remodelando sus pautas de conducta. En ese sentido, muchas teorías psicoanalíticas consideran que la relación terapéutica constituye un adecuado correctivo emocional que puede proporcionar una experiencia satisfactoria de sintonización.

Finalmente, las investigaciones sobre la comunicación humana suelen dar por hecho que más del 90% de los mensajes emocionales es de naturaleza no verbal, y se manifiesta en aspectos como la inflexión de la voz, la expresión facial y los gestos, entre otros. De ahí que la clave que permite a una persona acceder a las emociones de los demás radica en su capacidad para captar los mensajes no verbales. De hecho, diversos estudios han evidenciado que los niños que tienen más desarrollada esta capacidad muestran un mayor



rendimiento académico que el de la media, aun cuando sus coeficientes intelectuales sean iguales o inferiores al de otros niños menos empáticos. Este dato parece sugerir que la empatía favorece el rendimiento escolar o, tal vez, que los niños empáticos son más atractivos a los ojos de sus profesores.

### **Inteligencia emocional para el trabajo**

Una persona que carece de control sobre sus emociones negativas podrá ser víctima de un arrebatos emocional que le impida concentrarse, recordar, aprender y tomar decisiones con claridad. De ahí la frase de cierto empresario de que *el estrés estupidiza a la gente*. El precio que puede llegar a pagar una empresa por la baja inteligencia emocional de su personal es tan elevado, que fácilmente podría llevarla a la quiebra. En el caso de la aeronáutica, se estima que el 80% de los accidentes aéreos responde a errores del piloto.

Como bien saben en los programas de entrenamiento de pilotos, muchas catástrofes se pueden evitar si se cuenta con una tripulación emocionalmente apta, que sepa comunicarse, trabajar en equipo, colaborar y controlar sus arrebatos.

El tiempo de los jefes competitivos y manipuladores, que confundían la empresa con una selva, ha pasado a la historia. La nueva sociedad requiere otro tipo de superior cuyo liderazgo no radique en su capacidad para controlar y someter a los otros, sino en su habilidad para persuadirlos y encauzar la colaboración de todos hacia unos propósitos comunes.

En un entorno laboral de creciente profesionalización, en el que las personas son muy buenas en labores específicas, pero ignoran el resto de tareas que conforman la cadena de valor, la productividad depende cada vez más de la adecuada coordinación de los esfuerzos individuales. Por esa razón, la inteligencia emocional, que permite implementar buenas relaciones con las demás personas, es un capital inestimable para el trabajador contemporáneo.

En un estudio publicado en la *Harvard Business Review*, Robert Kelley y Janet Caplan compararon a un grupo de trabajadores “estrella” con el resto situado en la media: con respecto a una serie de indicadores, hallaron que, mientras que no había ninguna diferencia significativa en el coeficiente intelectual o talento académico, sí se observaban disparidades críticas en relación a las estrategias internas e interpersonales utilizadas por los trabajadores “estrella” en su trabajo. Uno de los mayores contrastes que encontraron entre los dos grupos venía dado por el tipo de relaciones que establecían con una red de personas clave.

Los trabajadores “estrella” de una organización suelen ser aquellos que han establecido sólidas conexiones en las redes sociales informales y, por lo tanto, cuentan con un enorme potencial para resolver problemas, pues saben a quién dirigirse y cómo obtener su apoyo en cada situación antes incluso de que las complicaciones se presenten, frente a aquellos otros que se ven abocados a ellas por no contar con el respaldo oportuno. Por otra parte, y de forma más general, la eficacia, la satisfacción y la productividad de una empresa están condicionadas por el modo en que se habla de los problemas que se presentan. Aunque muchas veces se evite hacerlo o se haga de forma equivocada, el *feedback* constituye el nutriente esencial para potenciar la efectividad de los trabajadores. Al proporcionar *feedback*, hay que evitar siempre los ataques generalizados que van dirigidos al carácter de la persona, como cuando se le llama estúpida o incompetente, pues éstos suelen generar un efecto devastador en la motivación, la energía y la confianza de quien los recibe. Una buena crítica no se ocupa tanto de atribuir los errores a un rasgo de carácter como de centrarse en lo que la persona ha hecho y puede hacer en el futuro.

Harry Levinson, un antiguo psicoanalista que se ha pasado al campo empresarial, recomienda, para ofrecer un buen *feedback*, ser concreto, ofrecer soluciones y ser sensible al impacto de las palabras en el interlocutor.

En los entornos profesionales contemporáneos, la diversidad constituye una ventaja competitiva, potencia la creatividad y representa casi una exigencia de los mercados heterogéneos que comienzan a imperar. Pero para poder sacarle provecho, se requiere la presencia de aquellas habilidades emocionales que favorecen la tolerancia y rechazan los prejuicios. A este respecto, Thomas Pettigrew, psicólogo social de la Universidad de California, subraya una gran dificultad, pues *las emociones propias de los prejuicios se consolidan durante la infancia, mientras que las creencias que los justifican se aprenden muy posteriormente*. Así, aunque es factible cambiar las creencias intelectuales respecto a un prejuicio, es muy complejo transformar los sentimientos más profundos que le dan vida.

La investigación sobre los prejuicios pone de relieve que los esfuerzos por crear una cultura laboral más tolerante deben partir del rechazo explícito a toda forma de discriminación o acoso, por pequeña que sea (como los chistes racistas o las imágenes de chicas ligeras de ropa que degradan al género femenino). Existen estudios que han demostrado que cuando, en un grupo, alguien expresa sus prejuicios étnicos, todos los miembros se ven más proclives a hacer lo mismo. Por lo tanto, una política empresarial de tolerancia y de no discriminación no debe limitarse a un par de cursillos de “entrenamiento en la diversidad” en un fin de semana, sino que debe permear todos los espacios de la empresa y constituir una práctica arraigada en cada acción cotidiana. Si bien los prejuicios largamente sostenidos no son fáciles de erradicar, sí es posible, en todo caso, hacer algo distinto con ellos. El simple acto de llamar a los prejuicios por su nombre o de oponerse

francamente a ellos establece una atmósfera social que los desalienta, mientras que, por el contrario, hacer como si no ocurriera nada equivale a autorizarlos.

Se concluyó que los estragos que la ineptitud emocional causa en el mundo son más que evidentes. Basta con abrir un diario para encontrar consignadas las formas de violencia y de degradación más aberrantes, que no parecen responder a ninguna lógica. Hoy por hoy no nos genera mayor estupor escuchar que un corredor de bolsa se haya arrojado de un rascacielos tras una repentina caída de la bolsa, que un marido haya golpeado a su esposa o que, tras haber sido despedido, un empleado haya entrado en su compañía armado hasta los dientes y haya asesinado a varias personas indiscriminadamente.

Estas evidencias se suman a la ola de violencia que asola al planeta, al alarmante incremento de la depresión en todo el mundo, a los niveles de estrés que van en franco aumento y a una interminable lista de síntomas: todos ellos dan cuenta de una irrupción descontrolada de los impulsos en nuestras vidas y de una ineptitud generalizada, y acaso creciente, para controlar las pasiones y los arrebatos emocionales.

Tradicionalmente hemos sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales de nuestra psiquis, en un afán por medir y comparar los coeficientes de la inteligencia humana. Sin embargo, en aquellos momentos en que nos vemos arrastrados por las emociones, cuando un chico golpea a otro por burlarse de él o un conductor le dispara a aquel que le ha cerrado la vía, la inteligencia se ve desbordada y los esfuerzos por entender la capacidad de análisis racional de cada sujeto no parecen tener mayor utilidad.

La abundante base experimental existente permite concluir que, si bien todas las personas venimos al mundo con un temperamento determinado, los primeros años de vida tienen un efecto determinante en nuestra configuración cerebral y, en gran medida, definen el alcance de nuestro repertorio emocional. Pero ni la naturaleza innata ni la influencia de

la temprana infancia constituyen determinantes irreversibles de nuestro destino emocional. La puerta para la alfabetización emocional siempre está abierta y, así como a las escuelas les corresponde suplir las deficiencias de la educación doméstica, las empresas y los profesionales que quieran lograr el éxito en el entorno de especialización y diversidad que caracteriza al mundo moderno deben tener consciencia de sus emociones y dotarlas de inteligencia.

### **Estado Emocional:**

Las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan modos eficaces de adaptación a ciertos cambios de las demandas ambientales. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluyendo expresiones faciales, músculos, voz, actividad del SNA y sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

- Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejándonos de otras. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseyendo ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Levenson).
- Las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente —toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación— que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción. (Sloman 1981)

- Algunos de los conceptos de la conducta elemental y de las emociones que nos permiten entender qué significado puede tener las emociones en diferentes tipos de sistemas. Las emociones tienen la característica de variar en la complejidad de los procesos mentales que las provocan, es decir que ciertas reacciones fisiológicas caracterizadas como emociones suelen ser provocadas por diferentes procesos mentales de diferente complejidad. De acuerdo a esto ¿Cuál sería el mecanismo o sistema más simple que pudiera tener un conjunto de reacciones caracterizadas como una emoción? Para poder iniciar el tema es importante señalar que las emociones tal como las entendemos comúnmente están sujetas a la apreciación de ciertas condiciones del entorno y sus consecuentes reacciones del individuo, si podemos encontrar estas condiciones y reacciones en individuos o agentes cada vez más simples entonces podemos apreciar el comportamiento del sistema como un comportamiento emocional. Esta concepción es típica de la psicología ingenua.
- Desde el punto de vista humanístico esta apreciación de las emociones carece de valor ya que la emoción, desde ese punto de vista, es por definición un proceso mental complejo, en cierta forma la aproximación humanista a las emociones establece una especie de prerrogativa: Si lo puedes entender o articular mentalmente, entonces no es una emoción, sino un proceso de razonamiento, de ahí que las emociones siempre hayan estado rodeadas de cierto halo de misterio o incompreensión para el individuo mismo, la introspección en los aspectos emocionales de nuestra mente es ciertamente una aventura intimidante.
- A diferencia de eso, por principio, nosotros estableceremos comparaciones entre los procesos emotivos de agentes o individuos complejos, con un sistema muy sencillo, un sistema de control automático. Debemos aclarar que no estamos considerando que un sistema tan elemental como un control automático, tal como lo conocemos, pueda tener un

comportamiento que sea posible tipificar como una emoción. Pero si consideramos la posibilidad de que ciertos tipos de comportamientos de los sistemas bajo determinadas condiciones se produzcan como resultado de procesos análogos a los que, en los animales superiores consideramos como emociones.

- Evidentemente este tipo de comparaciones están limitadas a nuestra habilidad de establecer formalmente los mecanismos que generan estos comportamientos en los sistemas complejos, es decir la capacidad de proceso de información es la mayor limitante en la simulación de procesos mentales que se equiparen a los procesos cognitivos de animales o seres humanos, pero no es la única limitante. Los procesos cognitivos humanos solamente pueden ser descritos desde un punto de vista de observador, el concepto de caja negra es muy socorrido por los diseñadores de los sistemas que simulan el comportamiento o lo mimetizan, porque simplemente no sabemos cómo funciona el interior y ya que aún con el considerable aumento de la capacidad de cálculo de los procesadores más potentes, no existe una forma de asegurar que los modelos de procesos mentales relacionados con las emociones que utilizamos para explicarnos su existencia y desarrollo sean exactamente los mismos y de la misma complejidad que aquellos que se desarrollan dentro de la mente humana, ni siquiera podemos establecer una medida de su similitud.

- Para Renny Yagosesky, Escritor y Orientador de la Conducta, no existen emociones negativas, y sólo dos factores las convierte en potencialmente negativas: el tiempo de permanencia y las cogniciones que las acompañen.

### **2.3. Definición de términos básicos**

**Educación:** Es un proceso social que aspira garantizar la continuidad de la cultura, a orientar la formación espiritual de los hombres y a plasmar una firme personalidad ética de los educandos, así como contribuir a la construcción de una sociedad justa y solidaria.

**Habilidades Sociales:** Conjunto de capacidades y procesos que permiten a un individuo conducirse de modo adecuado y pertinente en una situación interpersonal dada, es decir, destrezas necesarias para relacionarse idóneamente con los demás, interactuando en forma satisfactoria e influyendo favorablemente sobre ellos.

Según V. Caballo, se trata de conductas sociales complejas, verbales y no verbales, aprendidas y orientadas a la consecución de objetivos determinados, que siendo emitidas en un contexto interpersonal expresan de manera apropiada la personalidad de un individuo (actitudes, sentimientos, opiniones, deseos, aspiraciones, conciencia de los propios derechos y obligaciones, etc.) y que, guardando el debido respeto a las conductas similares de los demás, tienden a la consideración equánime de los problemas en un ámbito concreto, a la búsqueda y operativización de soluciones a los mismos, y a la reducción de la probabilidad de otros futuros.

**Estrés:** Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón. "El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro" El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel



hormonal, la digestión y la función muscular. El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas.

**Inteligencia Emocional:** Subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de controlar las propias emociones y sentimientos, lo mismo que la de los demás, de establecerlas discriminaciones necesarias entre ambas y utilizar tal información para guiar el pensamiento y las acciones.

**Inteligencia intrapersonal:** Habilidad para tomar conciencia de sí mismo y conocer las aspiraciones, metas, emociones, pensamientos, ideas, preferencias, convicciones, fortalezas, y debilidades propias. Como:

- Autoevaluarse.
- Concentrarse.
- Reflexionar.
- Metacognizar.
- Reconocer y expresarse.
- Establecer metas.
- Autodisciplina

Determina el dominio de uno mismo, y es la capacidad interna y de autoconocimiento que tiene el individuo de poder atender e identificar sus emociones, además de saber como se mueve subjetivamente en torno a sus emociones.

**Inteligencia interpersonal:** Es la que permite entender a los demás:

- Habilidad para captar los sentimientos y necesidades de los demás
- Sabe establecer relaciones
- Ejerce destrezas de liderazgo
- Trabaja cooperativamente en forma efectiva

- Reconocer y establecer distinciones entre las personas
- Establecer comunicación verbal y no verbal
- Desarrollar empatía con otras personas.

Determina el manejo de las relaciones personales, y se refiere a la capacidad externa y de relación que tiene el individuo de entender las emociones de las otras personas y de actuar en consonancia con ellos.

## Capítulo III

### Hipótesis y variables

#### 3.1. Hipótesis

##### 3.1.1. Hipótesis general

**HG.** Existió una relación significativa entre la inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico, de los cadetes del Primer Año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi, año 2015.

Fue comprobada dado que los resultados de la muestra mostraron una correlación que los cadetes mostraron un alto nivel de bienestar psicológico tanto en la puntuación total de la escala como en cada una de las dimensiones incluídas. Por tanto, se estableció que el componente de bienestar psicológico se correlacionó con el estado emocional de los cadetes. A su vez estos dos componentes se relacionaron directamente con una puntuación alta en la inteligencia emocional.

##### 3.1.2. Hipótesis específicos

**HE1.-** El nivel de la inteligencia emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi fue adecuado.

**HE 2.-** El nivel del estado emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi fue estable.

**HE3.-** El nivel del bienestar psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi, año 2015 fue muy bueno.

Analizando las hipótesis específicas H1, H2 y H3 encontramos puntajes que relacionan la inteligencia emocional, bienestar psicológico y bienestar subjetivo como por ejemplo los resultados de emotividad fue 0.595 para el bienestar psicológico subjetivo y un resultado de bienestar psicológico total de 0.487. En cuanto a la autoestima se relaciona con el bienestar psicológico subjetivo cuyo resultado fue 0.567 and bienestar

psicológico total de 0,478.

La tolerancia a la frustración se midió a través del bienestar psicológico subjetivo de 0.648 and bienestar psicológico total de 0,561.

En cuanto a otro componente de la inteligencia emocional, la impasibilidad cuyo resultado medido a través del bienestar psicológico subjetivo con un score de 0.294.

Los resultados que evaluaron la capacidad de sobreponers4e se relacionó con un score de bienestar psicológico subjetivo de 0,622 y el score para el bienestar psicológico total de 0.538.

El pensamiento positivo se relacionó con un bienestar psicológico subjetivo de 0.319 and bienestar í psicológico total de 0,346.

Otro componente de la inteligencia emocional como la responsabilidad se relacionó con el puntaje de bienestar psicológico subjetivo de 0,470 y de bienestar psicológico total de 0,464.

### **3.2. Variables**

#### **Variable 1**

Inteligencia Emocional

#### **Variable 2**

Estado emocional

#### **Variable**

Bienestar Psicológico.

Analizando específicamente las variables tenemos de inteligencia emocional, estabilidad emocional, y bienestar psicológico encontramos que los resultados para la emotividad fue de 0.566 y para control de emociones de 0.687 y control de impulsos de 0.722. La autoestima de 0.531 se relacionó con el puntaje de control de emociones de 0.604 y el puntaje de control de impulsos de 0.593. El puntaje de tolerancia de 0.481

relacionó con el puntaje de control de emociones de 0.639 y el puntaje para control de Impulsos de 0.724. Asimismo, el puntaje para impasibilidad de 0.444 se relacionó, V2 con el puntaje de control de emociones de 0.570 y el puntaje de 0.608 para el control de Impulsos de 0.608. La correlación fue significativa  $p < 0.01$ .

### **3.3. Operacionalización de variables: Definición operacional**

Se evaluará en función de inteligencia emocional, el estado emocional y bienestar psicológico para establecer la relación entre las mismas analizando hipótesis y las variables V1, V2, V3 cuyos datos mostraron que existe una correlación significativa entre la inteligencia emocional, el estado emocional y bienestar psicológico.

## **Capítulo IV**

### **Metodología**

#### **4.1. Enfoque de la investigación**

La investigación realizada respondió a un tipo no experimental, puesto que no se manipuló arbitrariamente una variable independiente para producir un efecto esperado en una variable dependiente, sino encontrar como las tres variables se correlacionaron.

#### **4.2 Tipo de investigación**

La presente investigación fue de carácter descriptivo.

#### **4.3. Diseño de investigación**

El diseño utilizado en esta investigación fue el descriptivo correlacional, como la estrategia para determinar el grado de relación entre las variables:

VAR 1, VAR 2 y VAR 3

#### **4.4. Población y muestra**

La población estuvo conformada por todos los cadetes del primer año de estudios de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi, es decir, 50 cadetes.

#### **4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

- Cuestionario para medir el nivel de Bienestar Psicológico
- Cuestionario para medir el nivel del estado emocional
- Test de Inteligencia Emocional

#### **Diseño por la dimensión temporal**

En cuanto al tiempo nuestro estudio es transversal ya que se lo realizó durante el año lectivo 2014. La evaluación se llevó a cabo en el segundo semestre del año académico 2014 comprendido de agosto a diciembre.

Administración de instrumentos

Observación

Seguimiento

Evaluación

Procedimiento

#### **4.6. Tratamiento estadístico**

- a) La información obtenida con los instrumentos, se recogió en unas tablas de Excel.
- b) Se efectuaron las tablas correspondientes a la Estadística Descriptiva con los gráficos pertinentes.
- c) Con los datos necesarios se hizo el cálculo de la información inferencial usando el programa SPSS versión 20.
- d) Se ejecutó la contrastación de las hipótesis, con el mismo software SPSS versión 20.

#### **4.7. Procedimiento**

La muestra fue intencional y se consideró a dos de las tres secciones que forman los nuevos cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi, es decir, 60 cadetes. Estas encuestas se realizaron de forma anónima para obtener una mejor cooperación y sinceridad en las respuestas de parte de los cadetes del primer Año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi.

## Capítulo V

### Resultados

#### 5.1. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Uno de los instrumentos utilizado para el análisis de la inteligencia emocional, en los Cadetes del Primer Año de la Escuela Militar de Chorrillos se utilizó el Inventario del Cociente de Inteligencia Emocional, versión corta de la escala de Trait- Meta Mood Scale (TMMS 24) del grupo de investigación Salovey y Mayer. La escala contiene 24 ítems y presentan cinco opciones que van del 1 que significa nada de acuerdo, 2. Algo de acuerdo, 3. bastante de acuerdo, 4 muy de acuerdo, y 5. totalmente de acuerdo. El TMMS contiene tres componentes principales de la inteligencia emocional y son los siguientes:

1. Percepción emocional es aquella en que los individuos son capaces de identificar y reconocer y expresar apropiadamente sus sentimientos
2. Comprensión de sentimientos en que los individuos son capaces de reconocer sus estados emocionales y son conscientes de ellos.
3. Regulación emocional en que los individuos son capaces de regular sus estados emocionales tanto positivos como negativos y capaces de reflexionar dando prioridad a lo más importante, incluyendo la capacidad para regular las emociones propias y en relación a las personas de su entorno social.

Para obtener el puntaje de percepción emocional se sumaron los ítems del 1 al 8. Así mismo se sumaron los ítems del 9 al 16 el cual nos dió el factor de comprensión y finalmente, la suma de los ítems del 17 al 24 proporcionó el factor de regulación. Este test es confiable porque ha sido usado por el grupo de investigación de Salovey y Mayer, pero requiere la sinceridad y veracidad de las respuestas.

Evaluación del bienestar personal, subjetivo o psicológico que incluye la satisfacción vital, calidad de vida o también felicidad se utilizó la versión breve de la escala de

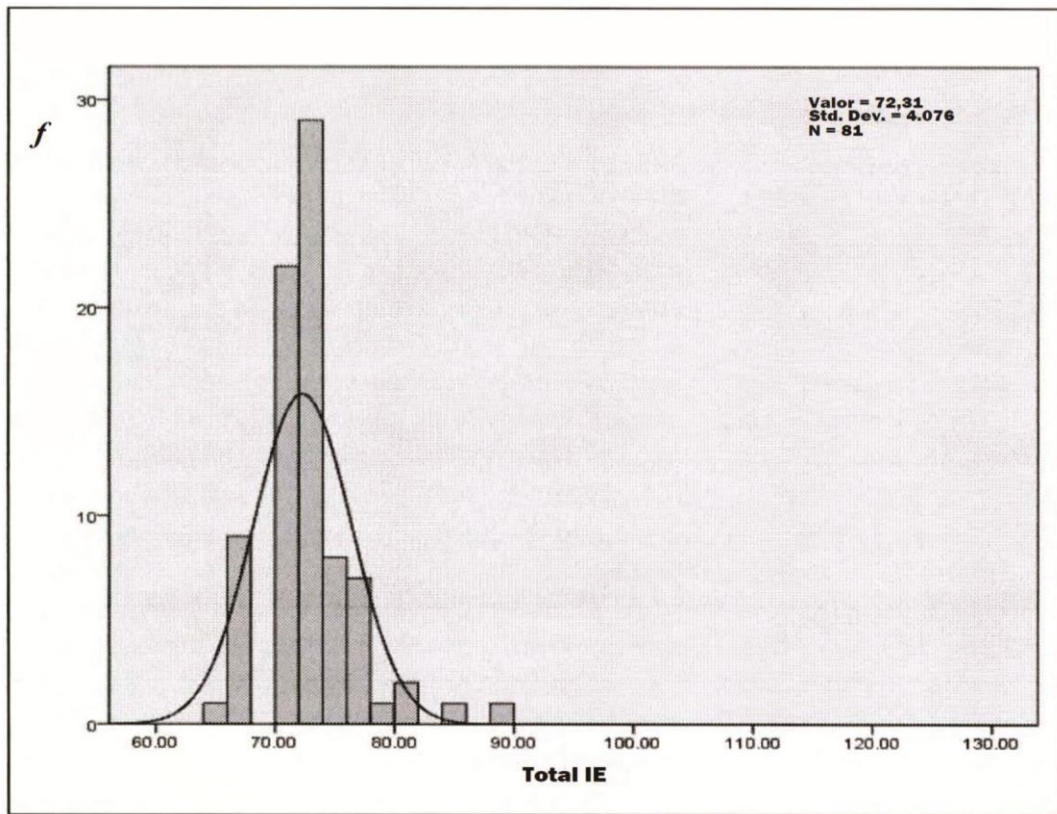


Eudemon. Esta la versión breve consta de 24 ítems que evalúa satisfacción vital, calidad de vida o también felicidad. La investigación resaltó el contenido dual de los dos componentes; la primera ausencia de bienestar personal y el segundo el bienestar personal positivo o bienestar afectivo que deriva del balance de dos elementos de experiencia emocional: el de afecciones positivas y negativas; es decir el bienestar personal positivo y la ausencia del bienestar personal. Este es un indicador de salud mental o psicológica o como ausencia de trastornos. EBP es una evaluación fiable y válida en la evaluación del bienestar personal que ha sido probada por numerosos autores, (Fierro, A, Bando, B 2007). El coeficiente de Alfa Cronbach fue 0.91 para el primer componente y 0.79 para el segundo.

## **5.2. Presentación y análisis de resultados**

En resumen, los hallazgos del análisis de correlación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico indicaron que existe una correlación positiva entre inteligencia emocional y bienestar psicológico, por tanto, a mayor inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico.

Los datos obtenidos en las Variable 1(inteligencia emocional), y Variable 3(bienestar psicológico), indican que la inteligencia emocional y el bienestar psicológico se relacionan positivamente (0.587, p. Pres=0.01) entre ambas variables. Por lo tanto, a mayor puntaje de inteligencia emocional, mayor el bienestar psicológico. Así también el bienestar psicológico subjetivo se correlaciona en forma positiva con pensamientos constructivo global (0.668, p=0.01).



**Figura 2.** Distribución de los puntajes de Inteligencia emocional  
Curva muestra Puntaje de inteligencia emocional promedio en 72.

**Tabla 1**

*Coefficientes de correlación lineal entre las variables psicológicas implicadas en el estudio*

	Ítem			
	General de felicidad	Atención	Claridad	Reparación
Atención	-117			
Claridad	219**	415**		
Reparación	358**	401**	368**	
Eudemon	512**	-1	206**	375**

**Tabla 2**

*De correlaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico*

Bienestar psicológico subjetivo:

Bienestar	Bienestar psicológico	Psicológico subjetivo	Total
Emotividad	0.595,	0.487	
Autoestima	0.567	0.478	
Tolerancia a la frustración	0.648	0.561	
Impasibilidad	0.294		
Capacidad de sobreponerse	0.622	0.538	
Pensamiento positivo	0.319	0.346	
Responsabilidad	0.470	0.464	

Los valores entre las variables de bienestar psicológico y estado emocional se

correlacionan positivamente. La correlación es significativa  $p=0.01$

**Tabla 3**

*Correlaciones entre inteligencia emocional y estabilidad emocional*

Estabilidad emocional	Control de emociones	Control de impulsos
Emotividad 0.566	0.687	0.722
Autoestima 0.531	0.604	0.593
Tolerancia 0.481	0.639	0.724
Impasibilidad 0.444	0.570	0.608

La correlación es significativa  $p=0.01$

### 5.3. Discusión de los resultados

El propósito de esta investigación fue evaluar la relación entre las variables inteligencia emocional, estado emocional y bienestar psicológico en la población de los Cadetes del Primer Año de la Escuela Militar de Chorrillos, Francisco Bolognesi quienes mostraron una correlación directa entre inteligencia emocional ( Var1.), bienestar psicológico ( Var 3 ) cuyos resultados mostraron que un alto puntaje en inteligencia emocional se correlacionaba con un mayor bienestar psicológico ( 0.57,  $p=0.01$  ). Los scores obtenidos mostraron así mismo que existe una relación directa entre bienestar psicológico subjetivo y pensamiento constructivo. No se pudo demostrar cual de estos factores influyen y discriminan uno de otro. Importante mención constituye su relación con la salud mental, la que se asocia con el bienestar subjetivo.

Los datos obtenidos entre las variables de inteligencia emocional y estabilidad emocional se correlacionan positivamente, es decir a mayor inteligencia emocional, mayor estabilidad emocional (Var 2). Y que su vez, la variable de inteligencia emocional tienen gran influencia en el control de emociones y pensamiento constructivo.

Si comparamos la estabilidad emocional y bienestar psicológico tienen una relación directa

que implica que, a mayor estabilidad emocional, mayor el bienestar psicológico y que este último se relaciona positivamente con el estado emocional. Un hallazgo fortuito, aunque no materia de este estudio encontrado se relacionó con los mejores promedios alcanzados en las diferentes asignaturas en aquellos participantes que mostraron un alto puntaje en inteligencia emocional, psicológica y estabilidad emocional.

En resumen, este estudio proporcionó datos los cuales respondieron a la hipótesis general indicando que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional, el estado emocional y bienestar psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi en el año académico 2015.

Analizando los hallazgos sicométricos encontrados en la presente investigación respondimos a la hipótesis específica HE1 la que indicó que el nivel de la inteligencia emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi fué adecuado. A su vez, los datos obtenidos indican que el nivel del estado emocional fué estable en los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos lo cual indicó que la HE2 está fundamentada en la data obtenida. En relación a la HE3 indicó que el nivel de bienestar psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi año 2015 fué muy bueno.

La limitación en la presente investigación consistió en una muestra de sólo cincuenta participantes. Otra limitación es que el estudio se realizó con una población que estudian en un ambiente altamente estructurado donde las reglas y horarios deben cumplirse estrictamente y donde no se cuestionan las órdenes.

Una tercera limitación es que la población estudiada tiene características particulares como que son adolescentes que están enfocados en una carrera militar y que dentro de la institución durante su entrenamiento se instila sentimiento de solidaridad, de unidad de cuerpo y valores patrios y cívicos.

## Conclusiones

1. Que los sujetos que poseen mayor inteligencia emocional, gozan de mayor bienestar psicológico. Es decir que los individuos que muestran capacidades de autocontrol, persistencia, retraso en la gratificación y habilidades a motivarse a sí mismos como características de su inteligencia emocional; son individuos que perciben que tienen control de las demandas de su entorno y consecuentemente poseen una mayor autoestima.
2. Los individuos que son capaces de posponer la gratificación inmediata serán capaces de sentir mayor satisfacción en cualquier actividad que puedan embarcarse o disfrutar los triunfos obtenidos, debido a que son individuos que se sienten bien consigo mismos y ven el futuro con positividad y entusiasmo.
3. Existe una correlación directa entre inteligencia emocional, estado emocional y bienestar psicológico lo cual hace a los individuos sean capaces fijarse metas orientadas a conseguir sus propósitos propuestos, tanto a corto como largo plazo.
4. Existe una correlación positiva entre estabilidad emocional y la inteligencia emocional que hace que los individuos tengan mayor autoestima y la capacidad de sobreponerse a obstáculos, frustraciones y muestran una conducta apropiada en cualquier circunstancia, aunque ésta sea hostil o impliquen fracasos y/o aprendiendo de ellos.
5. Los individuos que poseen estabilidad emocional son capaces de afrontar las realidades, aunque ésta se presente no beneficiosa para ellos. Sin embargo, tienen más recursos internos que les permite sobreponerse a las vicisitudes de la vida diaria y la afrontan con optimismo y positividad.
6. El bienestar psicológico y la estabilidad emocional hacen que los individuos tengan un mejor control de sus impulsos y no suelen tener pensamientos irracionales que no correspondan con la realidad.
7. Las personas con estabilidad emocional son personas que son flexibles y son capaces de adaptarse a situaciones aún negativas y son capaces de aceptar las opiniones de otras personas que están en su entorno.

## Recomendaciones

1. Las instituciones educación superior deben ofrecer una enseñanza de calidad que supone considerar todas las variables implicadas en el proceso-enseñanza-aprendizaje.
2. Las metas de la educación deben rescatar la importancia y la urgencia de la educación de las emociones y sentimientos. Esto ayudaría a que los educandos desarrollen tanto su capacidad intelectual y emocional, lo que llamaríamos una educación integral donde el individuo sea motivado a la creación e innovación.
3. La educación debe incluir la cultivación y creación de sentimientos, empatía, autonomía e independencia que mejorarán la calidad de individuos que se gradúan en todos los niveles de educación, particularmente en las instituciones que brindan educación superior.
4. Implementar programas educativos donde se enseñen a los educandos la cultivación de valores, empatía, autoestima, autodeterminación, lo cual mejorará el rendimiento académico y que no pase frecuentemente, que los individuos con las mejores calificaciones son contratados pero que son los primeros en ser despedidos por que no han desarrollado su inteligencia emocional
5. Las instituciones de educación deben promover, formar y motivar a los profesionales que se están formando a desarrollar en adquirir esta importante habilidad como es la inteligencia emocional. Lo que llevaría a las universidades a desarrollar técnicas, estrategias en cómo desarrollar esta importante habilidad de sus educandos la que repercutirá en los individuos a los que se imparte educación desde muy temprana edad.
6. Las instituciones educativas deben proponerse en cerrar la brecha de desigualdad en la educación de las clases de menores recursos, así como elevar el estándar docente mejorando el desempeño y la condición profesional de los docentes; capacidad didáctica, el compromiso hacia sus alumnos y su juicio autónomo sobre las líneas concretas de acción educativa en las que participa.

## Referencias

- Abbe, A., Tkach, C. y Lyubomirsky, S. (2003). The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 385- 404. doi: 10.1023/B:JOHS.0000005769.54611.3c
- Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza
- Ávila-Espada, A., & Herrero, J.R. (1995). La personalidad y sus trastornos: aproximación a la obra de Theodore Millon. *Clínica y Salud*, 6(2), 131-159. Ávila-Espada, A., & Herrero, J.R. (1995). La personalidad y sus trastornos: aproximación a la obra de Theodore Millon. *Clínica y Salud*, 6(2), 131-159.
- Becchetti, L., Castriota, S. y Londoño, D. A. (2007). Climate, Happiness and the Kyoto protocol: someone does not like it hot. Recuperado de <http://ideas.repec.org/p/rtv/ceiswp/247.html>
- Brannon, L., & Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Thomson.
- Castellón, A. y Romero, V. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 14(3), 131-137.
- Cummins, R. y Cahill, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida subjetiva. *Intervención Psicosocial*, 9(2), 185-198.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. y Griffin (1984). El bienestar subjetivo. *Psychosocial Intervention*, 3(8), 67-113.
- Diener, E. Suh E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34

- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14(2), 115-120.
- García, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.
- García-Viniegras, C. R. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.
- Hüther, Gerald (2012). *Biología del miedo. El estrés y los sentimientos*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Levinson, H. (2007). *Los mejores artículos de Harry Levinson*. Barcelona: Editorial Deusto.
- Lucas, R. E., Diener, E. y Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628. doi: 10.1037/0022-3514.71.3.616
- Molina, C. J. y Meléndez, J. C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22(3), 97-105.
- Michalos, A. C. (1982). The satisfaction and happiness of some senior citizens in rural Ontario. *Social Indicators Research*, 11, 1-30. doi: 10.1007/BF00353590
- Moyano, E. y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Revista Universum*, 22(2), 177-193.
- Redhanz, K. y Maddison, D. (2003). Climate and Happiness. *Ecological Economics*, 52(1), 111-125.
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco, A. y van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.



- Russell, B. (1958). *The conquest of happiness*. New York, NY: Liveright
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. y Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193-206. doi: 10.1080/016502597385289
- Ryff C. D. y Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. doi: 10.1207/s15327965pli0901\_1
- Salovey, P., Mayer, J. (1990). *Inteligencia Emocional. Imaginación, Conocimiento y Personalidad*, 9 (3) ,185 -211. Basic Books.
- Sancho, Beatriz: "Talleres de Arboterapia para evitar el estrés y la ansiedad". Medio Ambiente. Obra social de Caja de Madrid.
- Snyder, C. R, et al. (1991). "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope", *Journal of Personality and Social Psychology*, 60,4(1991)
- Tice, D. y Bausmeister, Roy (1993). *El enfado* en Daniel Wegner y James Pennebaker, eds. *Handbook of Mental Control*. Englewoods Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall
- Van Hoorn, A. (2007). A short introduction to subjective well-being: its measurement, correlates and policy uses. Trabajo presentado en la International

conference: Is happy measurable and what do those measures mean for policy? Roma, Italia.

Vega, J. L., Mayoral, P., Buz, J. y Bueno, B. (2004). Dominios globales y específicos del bienestar de las personas muy mayores. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 39(3), 23-30.

Vera, J. A. y Sotelo, T. I. (2004). Bienestar y redes de apoyo social en población de la tercera edad. *La Psicología Social en México*, 10, 95-102.

## **Apéndices**

**Apéndice A**  
**Matriz de consistencia**

**La inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos**  
**Coronel Francisco Bolognesi**

<b>Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variabes e dimensiones</b>	<b>Metodología</b>
<b>Problema principal</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>Variabes</b>	<b>Tipo y Diseño de la Investigación.</b>
PG: ¿Qué tipo de relación existe entre la inteligencia emocional, el estado emocional y el Bienestar Psicológico, de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi?	OG.- Establecer el nivel de relación entre la inteligencia emocional, el estado emocional y el Bienestar Psicológico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi.	HG. Existió una relación significativa entre la inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico, de los cadetes del Primer Año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi, año 2015.	Variable 1 Inteligencia Emocional Variable 2 Estado emocional Variable Bienestar Psicológico. • Analizando específicamente las variables tenemos de inteligencia emocional, estabilidad emocional, y bienestar psicológico encontramos que los resultados para la emotividad fue de 0.566 y para control de emociones de 0.687 y control de impulsos de 0.722. La autoestima	La presente investigación fue de carácter descriptivo.
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>		<b>Población y muestra</b>
PE1.- ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi? PE2.- ¿Cuál es el nivel del estado emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi? PE3.- ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi?	OE1.- Establecer el nivel de Bienestar Psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi. OE2.- Establecer el nivel del estado emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi. OE3.- Establecer el nivel de inteligencia emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi.	HE1.- El nivel de la inteligencia emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi fue adecuado. HE 2.- El nivel del estado emocional de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi fue estable. HE3.- El nivel del bienestar psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi, año 2015 fue muy bueno.		La población estuvo conformada por todos los cadetes del primer año de estudios de la Escuela Militar de Chorrillos Francisco Bolognesi, es decir, 50 cadetes.
				<b>Técnicas de recolección de datos</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de contenidos.</li> <li>• Observación</li> <li>• Encuestas.</li> </ul>

---

de 0.531 se relacionó con el puntaje de control de emociones de 0.604 y el puntaje de control de impulsos de 0.593. El puntaje de tolerancia de 0.481 relacionó con el puntaje de control de emociones de 0.639 y el puntaje para control de Impulsos de 0.724. Asimismo, el puntaje para impasibilidad de 0.444 se relacionó, V2 con el puntaje de control de emociones de 0.570 y el puntaje de 0.608 para

**Instrumentos.**

- Observación directa
  - Cuadros estadísticos
  - Cuestionarios estructurados
-

### Apéndice B

Se aplicó el TMMS-24 (versión corta de que hemos realizados a los alumnos del Primer Año de la Escuela Militar de Chorrillos.

Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24) del grupo de investigación Salovey y Mayer.

<b>1. Presto mucha atención a los sentimientos.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.</b>	1	2	3	4	5
<b>3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.</b>	1	2	3	4	5
<b>4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.</b>	1	2	3	4	5
<b>5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.</b>	1	2	3	4	5
<b>6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.</b>	1	2	3	4	5
<b>7. A menudo pienso en mis sentimientos.</b>	1	2	3	4	5
<b>8. Presto mucha atención a cómo me siento.</b>	1	2	3	4	5
<b>9. Tengo claros mis sentimientos.</b>	1	2	3	4	5
<b>10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.</b>	1	2	3	4	5
<b>11. Casi siempre sé cómo me siento.</b>	1	2	3	4	5
<b>12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.</b>	1	2	3	4	5
<b>13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.</b>	1	2	3	4	5
<b>14. Siempre puedo decir cómo me siento.</b>	1	2	3	4	5
<b>15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.</b>	1	2	3	4	5
<b>16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.</b>	1	2	3	4	5
<b>17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.</b>	1	2	3	4	5

<b>18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.</b>	1	2	3	4	5
<b>19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.</b>	.1	2	3	4	5
<b>20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.</b>	1	2	3	4	5
<b>21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.</b>	1	2	3	4	5
<b>22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.</b>	1	2	3	4	5
<b>23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.</b>	1	2	3	4	5
<b>24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.</b>	1	2	3	4	5

1. Nada de acuerdo 2. Algo de acuerdo 3. Bastante de acuerdo 4. Muy de acuerdo

5. Totalmente de acuerdo

El máximo puntaje es de cinco por cada pregunta y el mínimo es 1.







