

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

**Relación entre la Inteligencia Emocional y la Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, Ecuador, durante el periodo 2020-2021**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología


**Autores:**

Belén Estefanía Campoverde Calle

Samantha Monserrath Méndez Valladares

**Director:**

María Virginia Cordero Cordero

ORCID:  0000-0001-6378-1287

**Cuenca, Ecuador**

2023-07-18

## Resumen

La Inteligencia Emocional es un conjunto de habilidades que permiten a las personas generar nuevas aptitudes que son importantes al momento de establecer relaciones interpersonales saludables. Además, fomenta el desarrollo de mecanismos de defensa que permiten que los profesionales en salud mental puedan afrontar situaciones con demandas emocionales elevadas. Por otra parte, la felicidad involucra niveles de satisfacción, pensamiento positivo y confianza. Es relevante comprender que la Inteligencia Emocional produce en las personas estabilidad emocional y bienestar personal, social y laboral, lo cual desemboca en niveles de plenitud y felicidad. De acuerdo con lo anterior, esta investigación planteó como objetivo general determinar la relación entre Inteligencia Emocional y Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el período 2020-2021. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal, retrospectivo y de alcance correlacional. Se trabajó con la base de datos del proyecto Inteligencia emocional en estudiantes de las carreras de Psicología de las universidades de Cuenca-Ecuador a partir de la validación del WLEIS-S, período 2020-2021, de donde se tomó N=248 estudiantes pertenecientes a la Universidad de Cuenca. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de IE de Wong y Law (WLEIS-S) y la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (EFL). Como resultado se obtuvo la descripción de la Inteligencia Emocional y su influencia sobre la felicidad en los estudiantes de Psicología, lo cual sirve para favorecer la formación profesional de los psicólogos e incentivar nuevas investigaciones en relación con este tema.

*Palabras clave:* inteligencia emocional, felicidad, habilidades, estudiantes de psicología



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

**Repositorio Institucional:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

Emotional intelligence is a set of skills that allow people to generate new abilities that are important when establishing healthy interpersonal relationships. In addition, it encourages the development of defense mechanisms that allow mental health professionals, face situations with elevated emotional demands. On the other hand, Happiness involves levels of satisfaction, positive thought and trust. It is important to understand that Emotional Intelligence produces emotional stability and personal, social and work welfare in people, which leads to levels of fulfillment and happiness, improving their quality of life. According to the above information, this research was proposed as a general objective to determine the relationship between Emotional Intelligence and Happiness among Psychology School students from the University of Cuenca during the season 2020-2021. The study had a quantitative approach, non-experimental, cross-sectional, retrospective design and correlational scope. We worked with the Emotional Intelligence project database in students from the Psychology majors of Universities of Cuenca-Ecuador, from the validation of the WLEIS-S in the 2020-2021 time period, from which a sample of 248 students from the University of Cuenca was taken. The applied instruments were the Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) and the Lima de Alarcón Happiness Scale (EFL). As results, the description of Emotional Intelligence and its influence on Happiness in Psychology students was obtained, which serves to promote professional psychologists training and boost new research related to this topic.

*Keywords:* emotional intelligence, happiness, skills, psychology students



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

**Institutional Repository:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de contenido

<b>Fundamentación teórica</b> .....	<b>9</b>
Origen y definición de Inteligencia .....	9
Origen y definición de Emoción .....	10
Inteligencia Emocional .....	12
Felicidad desde la Psicología Positiva .....	13
Inteligencia Emocional y Felicidad .....	16
<b>Justificación</b> .....	<b>18</b>
<b>Planteamiento del problema</b> .....	<b>19</b>
<b>Proceso metodológico</b> .....	<b>21</b>
Contextualización, participantes e instrumentos .....	22
Criterios de inclusión y exclusión .....	23
Instrumentos .....	23
Plan de tabulación y análisis de datos .....	23
Consideraciones éticas .....	24
<b>Presentación y análisis de los resultados</b> .....	<b>24</b>
Dimensiones de la Inteligencia Emocional .....	25
Factores de Felicidad .....	27
Correlación entre Inteligencia Emocional y Felicidad .....	28
Correlación de las dimensiones de Inteligencia Emocional y factores de Felicidad .....	29
<b>Conclusiones</b> .....	<b>33</b>
<b>Recomendaciones</b> .....	<b>35</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>36</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>45</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1: Caracterización de la población</b> .....	22
<b>Tabla 2: Comportamiento de las dimensiones de Inteligencia Emocional</b> .....	25
<b>Tabla 3: Comportamiento de los factores de Felicidad</b> .....	27
<b>Tabla 4: Correlación entre la Inteligencia Emocional y Felicidad</b> .....	28
<b>Tabla 5: Correlación de las dimensiones de Inteligencia Emocional y factores de Felicidad</b> .....	30

### Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios profundamente por brindarme la existencia y permitirme llegar hasta esta etapa de mi vida. Por los momentos de éxito y fracaso que me han enseñado a valorar su compañía.

Por otro lado, agradezco a mis padres porque desde mis primeros pasos supieron guiar mi camino, me enseñaron a ser una persona de bien inculcándome sus valores con paciencia y amor, tuvieron confianza en mí, en mi esfuerzo y me impulsaron a lograr esta gran meta. De igual manera agradezco a mis hermanos y sobrino quienes me han enseñado que rendirse no es una opción, por ser personas que inspiran mi crecimiento y lucha en la vida, por hacerme reír y hacer de mis días mejores.

Asimismo, quiero agradecer a mi compañera de tesis Sami, eres una excelente amiga y la mejor compañera de trabajo, tu sabiduría y conocimientos te llevarán lejos, nunca te rindas mi churitos.

Finalmente, agradezco a la Universidad de Cuenca y Facultad de Psicología por abrirme sus puertas y permitirme hacer la investigación dentro de sus instalaciones. También agradezco a mis docentes quienes con la gran enseñanza de sus conocimientos hicieron que pueda crecer en esta carrera como profesional, gracias a cada uno de ellos por la dedicación, el apoyo, la paciencia y la amistad.

*Belén*

## Dedicatoria

Le dedico los resultados de esta investigación a una de las personas más importantes de mi vida, quien ha estado conmigo desde el principio de este gran recorrido, mi esposo y amigo Juan Diego, tu apoyo y ayuda ha sido fundamental, has estado conmigo en los momentos más complicados dedicándome tu amor y paciencia, motivándome a seguir, eres mi fuente de inspiración en cada paso importante que damos, porque nadie más que tú se merece mi amor y el logro de mis éxitos.

Encontrar el amor no es cosa fácil, mantenerlo es un trabajo arduo, pero cada día aun sigo encontrando motivos para amarte y agradecer tu presencia en mi vida.

*Belén*

### Agradecimiento

Quiero comenzar estas líneas dándole honra y gloria a Dios, pues él es la roca en la que siempre he podido sustentarme. Agradezco desde el corazón su presencia y fidelidad en cada segundo de mi vida, y por mostrarme que “todo tiene su hora”. El camino que hemos atravesado en este proceso ha sido enriquecedor y lleno de bendiciones, para que finalmente hoy llegue el momento perfecto para concluir una de las etapas y sueños más preciados de la existencia: ser profesional.

Así mismo, doy gracias a mi madre, Beatriz, por su paciencia, amor y constancia en cada paso que he dado durante mi carrera. Cada plato de comida en la mesa, lleno de cariño y fuerzas para poder continuar con el arduo trabajo de seguir adelante; cada palabra de aliento concentrada en la autorrealización y el crecimiento personal; toda acción que ha sabido realizar con el fin de motivarme a mí y a mis hermanas; todo lo que has hecho, mamita, tiene ya sus frutos.

Por otro lado, quiero agradecer a mi padre y hermanas. Valoro cada consejo, palabra, broma y experiencia que han inventado para dibujar una sonrisa en el que algunas veces fue un rostro cansado. Sin duda ustedes son un gran apoyo y motivación en cualquier meta que yo me proponga.

Quiero agradecer también a mi prometido, Andrés, por su increíble paciencia, tolerancia en los momentos en que me vi ofuscada, por su amor y dulzura al expresarse cuando me sentía frustrada, así como por su esmero por edificarme como persona. Gracias, amor mío, eres un hombre excepcional, y con tu ayuda y ejemplo ahora sé que me he convertido en un mejor ser humano. También agradezco tu tiempo, tu empatía y tu habilidad para hacerme reír cada que lo necesitaba.

También agradezco inmensamente a quien hizo este trabajo conmigo, Belén. Eres una mujer fantástica, llena de conocimiento, sinceridad y sabiduría. Valoro mucho la oportunidad que Dios puso en mi vida de haber compartido este importante proceso contigo, pues me has enseñado y enriquecido mucho. Nunca te des por vencida mi Belencita, eres muy capaz y sin miedo a equivocarme manifiesto que saldrás victoriosa y siempre adelante.

Finalmente, agradezco a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca por permitirme cumplir mi sueño de convertirme en profesional de la salud mental. Recuerdo con nostalgia que la primera vez que vi la facultad fue en el año 2013, y con gran entusiasmo miré a mis padres diciendo: “yo voy a estudiar aquí”. Entonces, lo que un día fue el mero anhelo de una niña, hoy es la más bella realidad.

*Samantha*



## Fundamentación teórica

### ***Origen y definición de Inteligencia***

Etimológicamente, la palabra inteligencia proviene del latín *inteligere*, compuesto de *intus* (entre) y *legere* (escoger), lo que implica que ser inteligente, es elegir la mejor opción entre las que se presentan para resolver un problema. A partir de ello, el concepto tradicional de inteligencia es poseer elevados resultados en la medición del cociente intelectual y la habilidad en las áreas lógico-matemáticas y lingüísticas. Sin embargo, cabe mencionar que esta definición no se muestra útil en la actualidad, debido a que una buena inteligencia cognitiva no garantiza el crecimiento profesional y tampoco asegura el éxito en la vida cotidiana o personal, mucho menos la felicidad (Belmonte, 2013).

Por otro lado, las autoras Muyulema y Mora (2020) explican que la inteligencia proviene de los términos *logos* y *nous*, entendiendo *logos* como unir, juntar, decir y *nous* como pensar, reflexionar y percibir. Asimismo, denotan que dicho término también se deriva del latín *intelligentia-ae* que se traduce como conocer o comprender. De esta manera se llega al consenso de que la “inteligencia es un constructo que se sustenta en el comprender, conocer y concientizar una situación o hecho” (p.12).

Durante el desarrollo de la Psicología como ciencia, la inteligencia ha sido uno de los elementos más estudiados, ya que se considera que contiene aspectos cognitivos que indican generar importantes procesos de aprendizaje y evolución del ser humano, promoviendo en él un estado de bienestar personal, familiar, social y académico. En un principio, Vernon (1950, citado por Martín, 2007) estima que la concepción de dicho vocablo refleja los presupuestos de la cultura intelectual, por lo que indica que:

En primer lugar ‘inteligencia’ lleva implícito el significado de habilidad innata, algo que el niño hereda de sus antepasados a través de los genes y que determina el desarrollo mental del que va a ser capaz. Se trata de sus posibilidades para aprender en cuanto distintas de los conocimientos adquiridos o destrezas. Pero en segundo lugar el vocablo inteligencia también se utiliza para referirse a un niño o a un adulto que es listo, rápido para captar, que comprende y razona bien, que es mentalmente eficaz. Un tercer significado de inteligencia es el de edad mental o puntuación en CI obtenida en cualquiera de los tests de inteligencia ampliamente utilizados. (p. 236)

Posteriormente, desde el enfoque científico se destacan cinco teorías sobre inteligencia, que son: la psicométrica, caracterizada por cuantificar y ordenar las habilidades intelectuales con base en pruebas estandarizadas; la biológica, fundamentada en la teoría de la evolución de Charles Darwin, que trata sobre la diversidad de especies, propiedades biológicas, predisposición genética y raza; del desarrollo, entendida como una forma de equilibrio por medio de la interacción ambiente-genética; modelo de inteligencias múltiples, potencia las

características biológicas y psicológicas que se activan para resolver problemas, por ello se distinguen nueve tipos de inteligencias con funciones específicas en la vida de las personas; y finalmente la teoría de IE, comprendida como un conjunto de habilidades que se basan en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación al pensamiento; las emociones no solo ayudan a resolver problemas, sino que facilitan la adaptación al entorno (Villamizar y Donoso, 2013).

Conforme a lo anterior, la inteligencia ha tenido un proceso de definición complejo y se considera como fundamental en el desarrollo vital de la especie humana. Actualmente se entiende a la inteligencia como la habilidad de relacionar conocimientos que poseen los individuos para sobrellevar las diferentes situaciones que se les plantea en la vida cotidiana (Belmonte, 2013). De esta manera se considera a la inteligencia como una habilidad mental, misma que se desarrolla con la edad y la experiencia (Arias y Giuliani, 2014).

En definitiva, hasta hace algún tiempo atrás se ha sobreestimado la inteligencia cognitiva de los seres humanos, debido a que se han priorizado los aspectos intelectuales y académicos por sobre los aspectos emocionales o sociales que también son parte del entorno de los individuos. Sin embargo, es cada vez mayor la evidencia científica que se acumula acerca de este tema y se ha demostrado que ser cognitivamente inteligente no es suficiente para asegurar el éxito en diferentes áreas de la vida, ya que la parte emocional es base fundamental en el desarrollo y bienestar de las personas (Jiménez y López-Zafra, 2009).

### ***Origen y definición de Emoción***

Históricamente, la razón se ha considerado superior a la emoción, lo que ha impulsado los diversos estudios relacionados con la dimensión emocional del ser humano. A partir de los años 80, los profesionales en Psicología en el área cognitiva empezaron a estudiar cómo la emoción interactúa con el pensamiento y viceversa. Este nuevo campo de investigación denominado cognición y afecto y las nuevas teorías de la inteligencia, cuyo mayor exponente es Howard Gardner con su Teoría de las Inteligencias Múltiples, prepararon el ámbito para el nacimiento de lo que se llamaría IE. Desde entonces la emoción es entendida como una respuesta automática que facilita la adaptación del individuo de acuerdo con la actividad cognitiva (Salovey y Mayer, 1990).

La palabra emoción proviene del verbo latín moveré, que significa mover, lo cual se refleja no sólo como mecanismos adaptativos durante el proceso evolutivo del ser humano, sino también como elementos que transmiten algún tipo de conocimiento sobre el mundo, generando la habilidad de potenciar el razonamiento por medio de lo emocional. Desde esta perspectiva, se logra conocer el principal soporte psicofisiológico emocional, ubicado en el sistema límbico y en el córtex prefrontal, el cual permite entender la emoción como una función adaptativa que

puede influenciar en el pensamiento y a su vez puede ser regulada cognitivamente y sienta las bases para un uso inteligente de las emociones (Belmonte, 2013).

A partir de esa información, se resalta la importancia de las emociones en la habilidad cognitiva, siendo posible considerar sus cualidades positivas y aprovecharlas para direccionar el pensamiento y el comportamiento humano. Es por ello que, actualmente ya no se considera que la experimentación de emociones sea irracional y pasiva, sino que se cree en la posibilidad de que su adecuado manejo o dominio puede garantizar el bienestar. El estudio de las emociones representa un importante campo para el área de la Psicología, teniendo en cuenta que cada vez son más cercanas las explicaciones sobre el comportamiento sano y patógeno de los individuos, aceptando que pueden llegar a manejar sus emociones de manera inteligente, lo cual despliega toda una teoría fundamentada desde un modelo de habilidad (Suárez y Wilches, 2015).

Por otro lado, los autores Cazalla-Luna y Morelo (2014) consideran que la emoción es la evaluación de una situación y causa específica, y se caracteriza por una menor duración temporal y una mayor intensidad afectiva que los estados de ánimo, así como por una tendencia de acción, además de tener un contenido cognitivo claro. Asimismo, la emoción tiene una función informativa, ya que le indica al organismo como está y cómo se relaciona con el medio, con el objetivo de orientar la reacción. Según Stincer y Monroy (2012) la definición de emoción incluye también las acepciones de naturaleza fisiológica o somática y aquello que proviene de las áreas cognitivas del ser humano.

Avanzando hacia una definición de emoción más concreta, Belmonte (2013) indica que este constructo es un conjunto de interacciones entre los factores subjetivos y objetivos, que son mediados por sistemas neurales y hormonales, generando sentimientos, procesos cognitivos (lo que indica una relación cognición-emoción) y ajustes fisiológicos, que producen una conducta expresiva cuya finalidad es la adaptación. El autor apunta a que el mundo emocional es sobre todo un mundo de acciones que llevan a cabo nuestros cuerpos (expresiones faciales, posturas, síntomas viscerales y cambios internos). Además, logra identificar tres funciones que todas las emociones deben cumplir: la función adaptativa, que prepara al organismo para la acción; la función social, que permite la comunicación del estado de ánimo; y la función motivacional, que facilita y dirige la conducta motivada.

Es por ello que, el estudio de los procesos mentales desde lo emocional permite el desenvolvimiento de constructos teóricos en torno al potencial humano, el cual proporciona un bienestar subjetivo en el individuo. Frente a este hecho, surge la Psicología Positiva, y con ella nace la teoría de la IE con el fin de indagar los componentes positivos e individuales de los seres humanos: las habilidades interpersonales y comunicacionales, estrategias de afrontamiento, autoconocimiento de emociones y regulación de éstas, entre otras. El

aprendizaje y desarrollo de estas habilidades y habilidades induce a que la persona sea emocionalmente inteligente, lo que le hace capaz de mantener un bienestar subjetivo alto, llevándolo a un estado de felicidad (Muyulema y Mora, 2020).

### ***Inteligencia Emocional***

Según los psicólogos Mayer y Salovey (1990) la IE es la habilidad de regular sentimientos y emociones propias, así como percibir las de los demás, de comprender y discriminar entre estos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la conducta. Además, con base en este concepto y las aportaciones de la neuropsicología que se desarrollaba en esa época, crearon un modelo dirigido al estudio de dichos procesos emocionales, el cual consta de cuatro habilidades esenciales: 1) Percepción Emocional, entendida como la habilidad para percibir las propias emociones y las de los demás, así como detectarlas en producciones artísticas y otros estímulos; 2) Asimilación Emocional, comprende la habilidad para generar, aplicar, sentir y reconocer las emociones como necesarias para comunicar sentimientos o manifestar otros procesos cognitivos; 3) Comprensión Emocional, habilidad para entender la información provista por las emociones, cómo estas se combinan y saber inferir sobre sus significados; y 4) Regulación Emocional, que constituye la habilidad para manejar, modificar y gestionar las propias emociones, lo que promueve el crecimiento personal (Mayer y Salovey, 1995).

En consecuencia, estos autores denominaron a este conglomerado como Modelo de habilidades, con el que plantean que la IE se relaciona con la habilidad de examinar, reflexionar e identificar cómo las emociones pueden guiar y mejorar el pensamiento (Mayer y Salovey, 1997, citados en Fernández-Berrocal y Extremera, 2015). El modelo está centrado en la habilidad de percibir, comprender y gestionar la información que proveen las emociones, teniendo consciencia de que esta facultad involucra la actuación tanto de sistemas emocionales como cognitivos para su razonamiento (Mestre y Fernández, 2007).

A raíz de esta propuesta, se han desarrollado otros modelos que plantean un acercamiento más amplio e interdisciplinar de la IE, en los que se incluyen interacciones entre aspectos de la personalidad, habilidades socio-emocionales, motivaciones y otras habilidades cognitivas, como es el caso del modelo de rasgos o modelo mixto de Goleman y Bar-On, (Fernández-Berrocal y Extremera, 2015) en los que se establece que la IE es más compleja puesto que abarca procesos de razonamiento cognitivo.

Teniendo en cuenta estos vínculos entre factores emocionales y mentales y el concepto expuesto anteriormente sobre la IE, se deduce que esta habilidad incorpora múltiples elementos de la conducta, no solo emociones y sentimientos, sino también las diversas interconexiones que se constituyen entre determinadas áreas subcorticales y corticales del cerebro (Rosenbaum, 2016). Desde este punto de vista, la IE insta una interacción

cognitivo-afectiva, con el fin de lograr la adaptación del individuo a su medio, dotándolo de habilidades, habilidades y competencias que benefician y posibilitan este proceso. El desarrollo de estas facultades es un componente clave para descifrar el funcionamiento del sujeto en todas las áreas vitales (Jiménez y López-Zafra, 2009).

Respecto a este tema, en el Ecuador se han realizado trabajos relacionados con la IE y aspectos como el entorno laboral y educativo, enfocados en elaborar talleres de motivación, empoderamiento, asertividad y adaptación, dirigidos al personal de diferentes empresas y a estudiantes; también se han ejecutado propuestas de estrategias de resolución de conflictos o habilidades de IE vinculadas con el liderazgo (Vallejo, 2014). Este hecho deja en evidencia que el interés principal de las investigaciones se sustenta en el factor funcional y productivo en cuanto a parámetros de rendimiento de las personas dentro de estos dos ámbitos.

Adicionalmente, cabe mencionar que a nivel nacional también se han elaborado guías para el desarrollo de la IE en estudiantes de primer año de Educación Básica (Vaca, 2012); acerca de la relación entre IE y el rendimiento académico en niños de séptimo de básica (Meza, 2010) e investigaciones con estudiantes de bachillerato y universitarios, incluyendo al personal docente. Todos estos trabajos acerca de las habilidades de percepción y aplicación de las emociones buscan destacar la importancia de la IE durante la formación educativa de los sujetos, proponiendo medios que integren esta habilidad como un recurso significativo dentro de las instituciones para visualizar de forma más integral las aptitudes de los estudiantes (Vallejo, 2014).

En este orden de ideas, se puede identificar que el desarrollo de la IE debe considerarse como una prioridad desde las primeras etapas de escolarización, puesto que el ámbito educativo es una de las principales instancias donde se da lugar a la socialización y, por ende, también es importante que las personas, desde edades tempranas, sepan identificar, comprender, usar y regular sus emociones, con el fin de que en su adultez sepan practicar habilidades socio-emocionales adaptativas que promuevan la iniciación y mantenimiento de relaciones sanas, lo cual también involucra el nivel de satisfacción con su estilo de vida, calidad de vida y su Felicidad.

### ***Felicidad desde la Psicología Positiva***

La Psicología Positiva constituye un enfoque relevante en la actualidad cuando se habla de felicidad, pues se centra en “potenciar y descubrir fortalezas del ser humano, con la finalidad de estabilizar habilidades de interacción, organización y manejo emocional” (Muyulema y Mora, 2020, p. 2). Este modelo fue propuesto en 1998 por Martin Seligman, quien resalta en su teoría los aspectos positivos de los seres humanos y sostiene que esta rama corresponde a una esfera elemental para el abordaje de las emociones, su funcionamiento y consecuencias en otras áreas psicológicas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

La felicidad es un constructo que se define como la combinación de factores afectivos positivos y negativos y de la satisfacción de vivir (Lyubomirsky et al., 2005), integrando aspectos tanto genéticos como sociodemográficos. El término proviene del latín *felicitas*, que quiere decir “fértil”, refiriéndose a un estado de ánimo subjetivo que constituye el logro de algo (De los Ríos, 2016). La construcción de esta noción se remonta a los años 340-270 a.C., cuando Epicuro planteó la premisa de que la felicidad no puede conseguirse en una vida disoluta, ni en la riqueza, ni en materias que generen dependencia, ya que en el intento de cuidar las posesiones la persona no puede ser feliz; de esta manera, este filósofo sostiene que la felicidad reside en la ausencia de perturbación y en lograr la paz interior (Moncayo, 2019).

En la misma línea, Aristóteles concibe a la felicidad como un logro que solo puede conseguirlo el hombre virtuoso, pues su voluntad tiene una disposición constante por el bien, lo que le lleva a ser feliz teniendo en cuenta su tendencia hacia placeres humanos y a huir de eventos dolorosos de forma moral; sin embargo, aquel individuo que sea esclavo de su naturaleza instintiva y ceda a placeres de tipo reprochables, será un hombre inmoral y corrupto que no podrá acercarse a la felicidad (Moncayo, 2019). Con esto, la filosofía aristotélica dispone a este concepto como la facultad de los sujetos para emplear sus virtudes a favor de la consecución de objetivos que les permita establecer un estado de satisfacción libre de turbaciones intra e interpersonales, o en términos aristotélicos, lograr el eudemonismo.

De acuerdo con lo anterior, se puede definir la felicidad como el grado de complacencia de una persona respecto a su vida, abarcando componentes afectivos y vivencias placenteras (De los Ríos, 2016). En consecuencia, se comprende que los seres humanos consiguen experimentar la felicidad cuando alcanzan sus metas o al momento de resolver problemas a los que se enfrentan en la vida diaria, caso contrario, se dará lugar a la frustración, lo que quiere decir que se producirá una perturbación en el estado de ánimo.

Por otra parte, Lyubomirsky et al. (2005) plantean que la felicidad consiste en la inclusión de aspectos genéticos, circunstanciales y psicológicos tales como las motivaciones y las actitudes. Desde esta perspectiva, los genes integran el 50% de las características personales, intensidades afectivas y temperamentales; las situaciones se ven relacionadas con aspectos sociodemográficos como la edad, el sexo, nivel económico o la raza, suponiendo el 10% de la composición individual. También se encuentra la actividad intencional, la cual incluye prácticas en las que las personas deciden involucrarse voluntariamente, aportando el 40% restante. Cabe señalar que estas determinantes pueden gestionarse aplicando habilidades que pueden desarrollarse en el transcurso del ciclo vital para que los sujetos alcancen sus objetivos y sean capaces de resolver problemas.

En consecuencia, debido a la necesidad evolutiva del ser humano por encontrar la plenitud y el sentido de la vida, la Psicología Positiva maneja un enfoque teórico que coloca a la felicidad como un fenómeno académico y sociocultural que requiere ser considerado como foco de estudio (Medina, 2019). En el mismo orden de ideas, Fernández-Berrocal y Extremera (2015) señalan que:

... la Felicidad es el resultado directo de nuestras acciones. Pero no todas nuestras acciones y nuestros esfuerzos son igual de afortunados para alcanzar nuestro bienestar personal. Los estudiosos sobre las emociones y la IE han tratado de esclarecer qué esfuerzos son más inteligentes que otros para descubrir y mantener la Felicidad. (p. 218)

Desde otra perspectiva, Seligman (2003) manifiesta que la felicidad también se relaciona con el optimismo, pues contempla que esta cualidad permite que las personas interpreten los retos de la vida como problemas pasajeros, controlables e inherentes a las experiencias. Además, el autor expresa que una vida feliz consiste en emplear estrategias de afrontamiento adaptativas todos los días, con el fin de alcanzar una felicidad genuina, alta en gratificación. Por el contrario, las personas que no aplican estas dos características y creen que sus problemas serán permanentes, no podrán controlar las situaciones que requieren de una actitud resiliente, perturbando su estado de ánimo.

Según el mismo autor, la felicidad además es un hábito que las personas pueden aprender y desarrollar en el transcurso de la vida, en áreas como la educación, el trabajo, las relaciones sentimentales y las dinámicas familiares. Se trata entonces de potenciar las propias habilidades individuales, con el fin de prosperar sin necesidad de compararse con los demás. Por lo tanto, el bienestar que produce la aplicación de las propias competencias radica en la autenticidad (Seligman, 2003). De este modo, la Psicología Positiva concibe la felicidad como un logro esencial para las personas, ya que se relaciona con la salud mental y física considerando el contexto sociocultural, lo que proporciona una estabilidad integral (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Por otro lado, Auné et al. (2017) mencionan que la felicidad estaría compuesta por factores cognitivos, los cuales engloban sucesos positivos que surgen de la interacción con el entorno; componentes afectivos, mismos que depende directamente de las experiencias personales; y por elementos conductuales que hacen referencia a las manifestaciones comportamentales (verbales y no verbales) o intencionales de la persona. Por otra parte, Alarcón (2006) define a la felicidad como:

Un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado y que presenta las siguientes propiedades: a) un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella, en su vida interior;

subjetivando e individualizando la Felicidad; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal y puede ser duradera, pero, a la vez, perecible; c) la Felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, el objeto anhelado es el que produce la Felicidad de una persona; d) el bien o bienes que generan la Felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.); e) no se descarta que en un tiempo histórico y en una socio-cultura determinada las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes. (p.101)

Con todo lo anterior, se entiende que felicidad es un sinónimo de bienestar, satisfacción, de un estado afectivo positivo y, para muchos, también puede aludir a un buen vivir. Al mismo tiempo, se destaca que para lograr este cometido es necesario emplear habilidades propias desde la subjetividad que harán que las personas consigan cumplir sus metas. Por tal motivo, considerando que la felicidad puede formarse, requiere también del manejo de una conciencia socio-emocional para poder dar lugar a relaciones interpersonales saludables, desde la comprensión de emociones, la comunicación, la resolución de problemas y otras habilidades sociales. En este sentido, la Psicología Positiva y la IE centran su atención en el bienestar del ser humano por medio del estudio de las emociones (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

### ***Inteligencia Emocional y Felicidad***

La confluencia entre la IE y la Felicidad desde la Psicología Positiva permite observar la facultad del sujeto para procesar la información afectiva provista por las emociones, tanto básicas como complejas, positivas como negativas, y su importancia al momento de enfrentar los retos de la vida cotidiana (Fernández-Berrocal y Extremera, 2010). De este modo, el desarrollo conjunto de la gestión de las emociones propias y otras habilidades como la empatía, asertividad, resiliencia, etc., permitirá una visión cognitiva que integre componentes positivos y negativos, lo que conducirá a una vida plena.

Además, Fernández-Berrocal et al. (2011, citados en Fernández-Berrocal y Extremera, 2015) demuestran que las facultades desarrolladas por la IE “tiene un efecto directo sobre la felicidad y el bienestar controlando variables de personalidad e, incluso, utilizando diseños prospectivos” (p. 226). Este estudio se realizó dentro del plazo de siete semanas, en el que se consideró la correlación entre la IE y los niveles de felicidad, utilizando el TMMS como instrumento de evaluación. El fruto de esta indagación pone en manifiesto que los niveles de IE repercuten sobre el grado de felicidad del grupo control (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005).

De acuerdo con el estudio de Muyulema y Mora (2020), se demostró que se conserva una relación lineal significativamente positiva y proporcional entre los niveles y dimensiones de IE y factores de felicidad. En dicha investigación los resultados indican que los estudiantes



próximos a graduarse en Psicología se encuentran en niveles adecuados de IE y felicidad; sin embargo, también se presentan estudiantes que puntúan niveles bajos en estas variables.

Según Sin y Lyubomirsky (2009, citados en Fernández-Berrocal y Extremera, 2015) el inusitado fruto del nexo entre la IE y la felicidad será capaz de sustentar programas y modelos desde la Psicología Positiva que, a partir de la preparación de habilidades para percibir, comprender y regular las propias emociones, las personas “podrían estar en mejor disposición para minimizar el impacto potencialmente negativo de los eventos estresantes y, por tanto, podrían cultivar más emociones positivas” (p. 227). En otras palabras, al integrar habilidades socio-emocionales dentro de los programas y modelos de Psicología Positiva, facilitan al sujeto alcanzar una vida óptima.

Asimismo, la conciencia de las propias emociones y las de los demás ayuda a las personas a encontrar el bienestar, focalizando la atención en su crecimiento, mas no en experiencias disipadas. De esta manera, las habilidades de IE propuestas apoyan el entendimiento, establecimiento y mantenimiento de las relaciones sociales, organizando las respuestas conductuales de forma adaptativa, desde la integración cognitivo-afectiva que concluyen en el alcance de la felicidad.

En definitiva, es notable que la IE y la felicidad son elementos esenciales en el desenvolvimiento de las personas dentro de sus diferentes contextos. Además, es necesario destacar que estos dos factores pueden ser aprendidos mediante estrategias que potencien las facultades expuestas en el modelo de habilidades propuesto por Salovey y Mayer, las cuales pueden abordarse desde los primeros años de vida con el fin de que en la adultez las personas tengan competencias emocionales que les permite instaurar relaciones nutricias con el fin de conseguir los anhelos que se formulan y así poder ser más felices.

De acuerdo con lo mencionado, el Modelo de habilidades concibe a la IE como una inteligencia auténtica, basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación al pensamiento. Desde esta perspectiva, las emociones permiten resolver problemas y favorecen la adaptación al entorno, por lo que, se considera a la IE como una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional, que equipara las emociones y la cognición, fomentando que los individuos utilicen las emociones para promover el razonamiento más efectivo, es decir, pensar de forma más inteligente sobre la vida emocional (Mayer y Salovey, 1997, citados en Fernández-Berrocal y Extremera, 2015).

Considerando todo lo anterior, para los fines de este estudio se tomó la base de datos del proyecto de investigación IE en estudiantes de las carreras de Psicología de las universidades de Cuenca-Ecuador a partir de la validación del WLEIS-S, período 2020-2021, mismo en el que se emplearon la Escala de IE de Wong y Law (WLEIS-S) y la Escala de Felicidad de Lima (EFL). En primer lugar, la escala WLEIS-S, versión adaptada al español por Extremera, Rey

y Sánchez (2019), tiene por objetivo medir la IE por medio de cuatro dimensiones: 1) intrapersonal; 2) interpersonal; 3) asimilación y 4) regulación emocional. Por otro lado, el objetivo de la EFL, realizada por Alarcón (2006) mide los niveles de felicidad por medio de cuatro factores: 1) sentido positivo de la vida (vacío existencial); 2) satisfacción con la vida (alcance de objetivos); 3) realización personal (autosuficiencia) y 4) alegría de vivir (experiencias positivas).

Por último, cabe mencionar que luego de una exhaustiva revisión bibliográfica en páginas como Dialnet, Redalyc, Scielo, EBSCO, bibliotecas de Ecuador, biblioteca digital de la Universidad de Cuenca, ScienceDirect o Research Gates, se han encontrado pocos resultados de investigaciones a nivel local que contengan objetivos similares a los de este trabajo. Por tanto, la presente investigación y los instrumentos empleados dentro de esta permitieron obtener datos actualizados sobre el tema en cuestión desde los constructos que se evalúan, de tal manera que contribuye en el descubrimiento de una relación o no entre las variables de IE y Felicidad en estudiantes de Psicología.

### ***Justificación***

De acuerdo con todo lo anterior, la presente investigación fue motivada por obtener conocimientos acerca de la existencia de una relación entre IE y Felicidad en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Este asunto es de interés debido a que, al obtener resultados de relación proporcionalmente directa entre las variables expuestas, se visualiza la importancia de brindar estrategias a los estudiantes que fomenten el desarrollo de la IE y con ello incrementen los niveles de felicidad, lo que involucra bienestar a nivel físico, psicológico y social.

Esta investigación es pertinente ya que es de suma importancia que los profesionales de la salud mental cuenten con habilidades socioemocionales adaptativas debido a que tienen un impacto significativo sobre los pensamientos y el comportamiento. A partir de la consciencia de las emociones propias y de la valoración de las de los demás, es posible desarrollar nuevas aptitudes, como por ejemplo la empatía o la escucha activa, útiles para el ejercicio de la Psicología y el manejo de diversos síntomas. Desde esta perspectiva, los psicólogos estarán preparados para a su vez potenciar la IE de sus usuarios, lo cual también tendrá un impacto sobre la felicidad de los individuos.

Existe diversidad de estudios que relacionan la IE con variables como el estrés, la ansiedad, la depresión, rendimiento académico, etc., cuya población son estudiantes a nivel general, y hay pocos trabajos sobre la relación entre IE y Felicidad específicamente en profesionales en formación de la salud mental. Por ello, esta investigación es oportuna para obtener datos actualizados a nivel local acerca del vínculo entre dichas variables en los estudiantes de Psicología. Por lo tanto, el estudio brinda información actual y valiosa al describir de manera

independiente los componentes de la IE y el constructo de felicidad, seguido de los efectos positivos del manejo de las emociones, lo que permite procesar la información del exterior desde el área afectiva y así proponer soluciones a las diferentes adversidades de la vida en busca de alcanzar el bienestar.

Los beneficiarios directos del estudio fueron los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, debido a que se socializó con ellos los resultados de la investigación, lo que apoya su aprendizaje respecto al tema, enriqueciendo su preparación profesional. De este modo, se potencializan los factores psicológicos y sociales que permiten generar bienestar en todos los ámbitos de sus vidas. Por otro lado, los beneficiarios indirectos son los usuarios de los profesionales de la salud mental, que ejercen o que están por concluir sus estudios, ya que estos últimos cuentan con preparación adecuada y robusta, permitiéndoles brindar atención psicológica proporcional a la situación de cada paciente; así también, los usuarios pueden adquirir las habilidades que se desarrollan a partir de la IE y ponerlas en práctica en el afrontamiento y mejora de sus problemáticas, aumentando su optimismo y bienestar integral.

Este trabajo es factible porque cuenta con la aprobación de las autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca y con la autorización de los miembros del proyecto de Inteligencia emocional en estudiantes de las carreras de psicología de las universidades de Cuenca-Ecuador a partir de la validación del WLEIS-S, período 2020-2021, para el uso de la base de datos, a fin de realizar esta investigación. Además, este estudio responde a la quinta línea de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, que corresponde a la salud mental en el ciclo de vida, pues apunta a generar conocimiento sobre el bienestar del ser humano y aquellas situaciones que ponen en riesgo su comportamiento y salud mental. Los aportes que se generen desde esta línea estarán enfocados tanto en los aspectos biológicos, conductuales y elementos de la psicología positiva. En consecuencia, se podrán establecer proyectos para la prevención de trastornos y promoción de salud mental.

Otra de las características que hacen de este trabajo viable, es que se dispone de una base de datos depurada que se ajusta a los objetivos de esta investigación, ya que contiene los resultados de las escalas WLEIS-S y de la Escala de Felicidad de Lima, mismas que han sido validadas y estandarizadas a nivel internacional y nacional; mediante el paquete estadístico para las Ciencias Sociales, SPSS, se calculó el coeficiente  $r$  de Pearson para determinar la relación entre las variables de esta investigación. Cabe mencionar que las conclusiones serán expuestas a las autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca.

### ***Planteamiento del problema***

Según Augusto-Landa, et al. (2011) la relevancia del estudio de IE se sustenta en la gran influencia que tiene en distintos campos del entorno, tales como: el bienestar subjetivo o

personal y laboral, la autoeficacia y el locus de control, la solidez de las relaciones familiares, el ajuste socio-escolar de los estudiantes, la competencia social, la salud mental y la felicidad, entre otros elementos. Asimismo, entienden a la IE como un buen predictor del funcionamiento individual y social del sujeto, por lo que el no poseer habilidades de IE genera en los sujetos bajos niveles de satisfacción y un mayor riesgo de desajuste emocional, llevándolo a la infelicidad.

Además, se ha encontrado que las personas que tienen un óptimo desarrollo de la IE tienden a deslindarse de tener conductas de riesgo como el consumo de sustancias psicotrópicas; mientras que índices bajos se relacionan con el consumo de diversas drogas, legales o ilegales, como forma de regular sus emociones, suponiendo distorsiones de pensamiento al asumir que estas conductas ayudarán a sobrellevar los estados emocionales aflictivos. Además, los estudios realizados acerca de la IE demuestran la pertinencia de diseñar guías de intervención y aprendizaje de potencialidades cognitivas y afectivas que promuevan el desarrollo de las habilidades socioemocionales (Ruiz-Aranda et al. 2006).

Las habilidades de manejo emocional pueden indicar la forma de interacción con otras personas, de manera positiva o negativa, por lo que, los sujetos que tienen un alto nivel de control emocional demuestran mejores interacciones sociales, debido a que expresan habilidades como la empatía, mejor reconocimiento de las propias emociones, que influye en identificar y comprender las emociones de los demás, lo que les permite adquirir una mayor habilidad para intuir diferentes puntos de vista ante diversas situaciones de la vida y problemas personales. Al mantener un elevado nivel de percepción sobre los sentimientos propios, los individuos son capaces de discernir sus emociones y regularlas en los instantes adecuados. Asimismo, presentan menos sentimientos negativos como ansiedad, depresión y malestar al experimentar situaciones negativas (Muyulema y Mora, 2020).

Con respecto a la Felicidad, esta se define como el grado de satisfacción subjetiva que experimentan los individuos al momento de conseguir un bien anhelado. También puede ser entendida como un sentimiento que experimenta una persona cuando se encuentra en calma con su interior, como un estado conductual que enmarca una estabilidad duradera pero que, paradójicamente, también es precible; y supone la tenencia de bienes de diferente índole que hacen que la persona se sienta feliz de poseerlas (Alarcón, 2006). De acuerdo con estos planteamientos, se contempla que la felicidad puede relacionarse con la IE en un sentido proporcional, pues el estado de satisfacción con la vida involucra la práctica de habilidades sociales y emocionales que le permitan descubrir sus propias fortalezas, llevándolo finalmente a conseguir sus metas.

Con lo anterior, es preciso reconocer que indagar sobre la IE es relevante puesto que su componente afectivo incide significativamente en el comportamiento y bienestar de los

individuos. En consecuencia, la Psicología cada vez más se preocupa por integrar la validación, comprensión y expresión de las emociones, de tal modo que, tanto profesionales como usuarios sean capaces de enriquecer su conocimiento acerca de lo que sienten ante diferentes situaciones, cómo gestionar sus respuestas y pensamientos automáticos y cómo desarrollar habilidades socioemocionales que permitan mejorar la calidad de sus interrelaciones, ayudándolos a ser más felices.

En consecuencia, esta investigación surge de la necesidad de conocer la importancia de la IE y la Felicidad en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca que se encuentran próximos a obtener su título, pues es preciso realizar un análisis de la relación que hay entre estos dos conceptos a razón de que los profesionales de la salud mental necesitan conocer, desarrollar y aplicar las habilidades de IE, tanto para su propia vida como para su ejercicio profesional. En este sentido, las personas que reciben psicoterapia pueden también psicoeducarse en estas habilidades y con ellas incurrir en un estilo de vida más satisfactorio, mejorando su estado de ánimo, sus actitudes y competencias para la resolución de problemas y su complacencia con la vida.

A partir de lo antes expuesto, se pretende responder a las siguientes **preguntas de investigación**: a) ¿Qué tipo de relación existe entre la IE y la Felicidad? b) ¿Cuáles son las dimensiones predominantes de IE de los estudiantes de Psicología? y c) ¿Cuáles son los factores predominantes de la Felicidad? Para responder a estos cuestionamientos, se plantea la siguiente **hipótesis**:

Ho: No existe una correlación significativa entre las dimensiones de IE y los factores de Felicidad de los estudiantes de Psicología de la Universidad de Cuenca.

Ha: Existe una correlación significativa entre las dimensiones de IE y los factores de Felicidad de los estudiantes de Psicología de la Universidad de Cuenca.

Finalmente, a partir de dichos cuestionamientos, el **objetivo general** de la investigación busca establecer la relación entre la IE y la Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, Ecuador, durante el período 2020-2021; así mismo, se fijaron los siguientes **objetivos específicos**: a) identificar el comportamiento de la IE en función de sus dimensiones componentes en estudiantes de la Facultad de Psicología; y b) determinar el comportamiento de la Felicidad en función de sus factores componentes en estudiantes de la Facultad de Psicología.

### **Proceso metodológico**

La investigación tuvo un **enfoque cuantitativo**, el cual se caracteriza por la recolección de datos para probar la hipótesis de que existe una correlación significativa entre las dimensiones de IE y los factores de Felicidad de los estudiantes de Psicología a través de la medición numérica y el análisis estadístico. Además, en este enfoque se ejecutan instrumentos

estandarizados con la finalidad de medir los fenómenos a estudiar. El estudio fue de **alcance correlacional**, ya que midió cada variable por separado, y después se cuantificaron, analizaron y establecieron vinculaciones, de forma que las correlaciones se sustentaron en una hipótesis; el tipo de **diseño** fue **no experimental, transversal y retrospectivo**, debido a que las variables no fueron manipuladas intencionalmente, indaga sobre un hecho ocurrido en el pasado y la recolección de datos se ejecutó en un lapso de tiempo determinado para describir las variables y analizar su incidencia en un momento exclusivo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). De este modo, se conoció la relación que existe entre las variables de IE y Felicidad en los estudiantes de Psicología.

### **Contextualización, participantes e instrumentos**

La investigación se realizó en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay, Ecuador, dirigida a determinar la relación entre la Inteligencia Emocional (IE) y Felicidad de los estudiantes. La población con la trabajó el proyecto Inteligencia emocional en estudiantes de las carreras de psicología de las universidades de cuenca-ecuador a partir de la validación del WLEIS-S, período 2020-2021 fue de 926 estudiantes de cuatro universidades de la ciudad de Cuenca; sin embargo, para los fines pertinentes de este estudio, se consideró únicamente a los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca N= 248.

En la Tabla 1, se observan las características sociodemográficas de la población, de la cual el 63.3% fueron mujeres y el 36.7% fueron hombres, divididos entre un 75% de estudiantes foráneos y un 24.2% de estudiantes locales, todos pertenecientes al rango de adultez temprana, en edades de entre 18 a 40 años. También, se contó con la participación de una persona de 49 años. Además, la mayoría de la población se encontró en una relación sentimental al momento de realizar la investigación, representando el 65.7% y hasta un 31.9% afirmó no tener pareja. Respecto a la carrera, la mayoría perteneció a la Licenciatura en Psicología 43.5%, seguido por Psicología Clínica 24.6%, Psicología Social 16.1% y finalmente por Psicología Educativa 15,7%.

**Tabla 1**

*Caracterización de la población*

<b>Variable</b>	<b>Indicador</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sexo	Hombre	91	36,7
	Mujer	157	63,3
	Total	248	100
Situación sentimental	Con pareja	163	65,7
	Sin pareja	79	31,9
	Con pareja ocasional	6	2,4
	Total	248	100
Estudiantes foráneos	No	60	24,2
	Si	188	75,8
	Total	248	100

Carrera	Ps. Clínica	61	24,6
	Ps. Educativa	39	15,7
	Ps. Social	40	16,1
	Ps. General	108	43,5
	Total	248	100

*Nota:* Elaboración propia

### ***Criterios de inclusión y exclusión***

Los participantes de esta investigación fueron quienes cumplieron con los criterios de inclusión: a) estudiantes que pertenecieron a la Universidad de Cuenca durante el periodo 2020- 2021; y, b) estudiantes que cursaron una carrera en la Facultad de Psicología en el periodo 2020-2021. Además, se excluyó a aquellos estudiantes que no firmaron el consentimiento informado para la recolección de datos del proyecto.

### ***Instrumentos***

Los instrumentos que se emplearon en la recolección de datos entre los meses de septiembre 2020 a febrero 2021 fueron:

- a) Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law (WLEIS-S). Se aplicó su versión en castellano, realizada por Extremera, Rey y Sánchez-Álvarez (2019), con el fin de explorar las dimensiones de la IE. Esta escala es una medida de autoinforme, compuesta por 4 factores y 16 ítems, 4 ítems por cada factor. Usa un formato de respuesta de tipo Likert de 7 puntos (desde 1=completamente en desacuerdo, hasta 7=completamente de acuerdo). Las cuatro dimensiones que explora son: a) la percepción y valoración intrapersonal de las propias emociones, b) percepción interpersonal de las emociones, c) la asimilación y d) la regulación emocional, cuya consistencia interna informada de cada una es, respectivamente: 0,87; 0,90; 0,84 y 0,83 (Anexo A).
- b) Escala de Felicidad de Lima (EFL). Es una escala de tipo Likert propuesta por Alarcón (2006) que evalúa la felicidad percibida por la persona. Está compuesta por 27 ítems agrupados en cuatro factores: a) sentido positivo de la vida, b) satisfacción con la vida, c) realización personal y d) alegría de vivir. Su formato de respuesta va desde 1=Totalmente de acuerdo hasta 5=totalmente en desacuerdo, su calificación se divide en Muy Baja=24-87; Baja=88-95; Media=96-110; Alta=111-118 y Muy Alta=119-135 (Anexo B).

### ***Plan de tabulación y análisis de datos***

Durante la ejecución del proyecto del equipo de investigación, los datos se recolectaron vía digital a través de un enlace que comprende la batería de los instrumentos y el consentimiento informado. El procesamiento de los datos se dio a través del Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 25.0. Además, se realizó un análisis factorial exploratorio y confirmatorio para convalidar la estructura inicial mediante el Software AMOS 22.

Para la presente investigación se utilizaron exclusivamente los datos correspondientes a los estudiantes de Psicología de la Universidad de Cuenca, siendo  $N=248$ . El análisis de la información se llevó a cabo mediante el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) para determinar la relación que existe entre las variables de investigación. Para los fines de este estudio, se calculó el coeficiente de correlación  $r$  de Pearson, debido a su alcance correlacional.

### ***Consideraciones éticas***

Para este estudio, se tomó la base de datos que fue elaborada dentro del proyecto de investigación denominado Inteligencia emocional en estudiantes de las carreras de Psicología de las universidades de Cuenca-Ecuador a partir de la validación del WLEIS-S, período 2020-2021. La investigación no representó ningún tipo de riesgo puesto que se contó con la participación libre y voluntaria de los estudiantes, lo cual fue constatado en el consentimiento informado con el modelo del extinto Comité de Bioética en Investigación del Área de la Salud (COBIAS) de la Universidad de Cuenca, mismo en el que el equipo de investigación tuvo en cuenta los respectivos requerimientos éticos.

Por otro lado, cabe señalar que la información provista se manejó en absoluta discreción y confidencialidad, salvaguardando la identidad y los derechos de los participantes al no permitir que la información sea difundida o utilizada con fines lucrativos. Con base a estas medidas, se llevaron a cabo los siguientes principios éticos para garantizar los derechos de cada participante: Principio A: Beneficencia y no maleficencia en el uso de datos; Principio B: Fidelidad y responsabilidad para con la investigación; Principio C: Integridad y honestidad en el proceso; Principio D: Justicia y Principio E: Respeto por los derechos y la dignidad de las personas.

Además, es preciso indicar que los autores intelectuales del proyecto citado autorizaron ocupar sólo los datos de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. No se podrá utilizar la base de datos por una o un autor/a sin el consentimiento del otro, ni para presentación en eventos, ni para publicación. Para evitar conflictos de interés, las autoras declaran que todas las ideas, opiniones y contenidos son de su exclusiva responsabilidad. Finalmente, en el caso de gestionar una publicación del presente trabajo, el Mgtr. William Ortíz, la Dra. Isis Pernas y el equipo de investigación del proyecto anterior, tendrán derecho a participar de la autoría de este estudio.

### **Presentación y análisis de los resultados**

En respuesta a los objetivos de investigación, en el presente apartado se presentan los resultados obtenidos respecto a la IE y la Felicidad de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. En primer lugar, se analiza el comportamiento de las



dimensiones de cada variable, así como su tendencia de crecimiento para, en segundo lugar, dar respuesta a las relaciones planteadas, tanto de las variables como de sus dimensiones.

### ***Dimensiones de la Inteligencia Emocional***

Los resultados sobre la IE demuestran que los estudiantes tienden a altos niveles. En efecto, la media global de  $M=20.14$  supera ampliamente el punto medio de la escala. En concordancia, el análisis de frecuencias arroja que, en la dimensión intrapersonal, el 98% se encuentra en el nivel muy alto. De manera similar, en la dimensión interpersonal, hasta un 99.2% se encuentra en el mismo nivel; igualmente, en las dimensiones de asimilación y regulación, un 98% y 95% respectivamente se encuentran en el nivel muy alto.

De acuerdo con estos datos, se obtiene que los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca se desenvuelven plenamente en todas las dimensiones de la IE. Por otro lado, en cuanto a la predominancia de las dimensiones de IE, se determina que las dimensiones de asimilación con  $M=5.44$  e interpersonal con  $M=5.45$  son las más representativas en función de sus puntos medios; de manera que la dimensión de regulación es la más débil (véase tabla 2).

Desde esta interpretación, se puede percibir que los estudiantes poseen las habilidades esenciales del proceso emocional: 1) Percepción Emocional, 2) Asimilación Emocional, 3) Comprensión Emocional y 4) Regulación Emocional, mismas que constituyen parte importante del crecimiento personal, al igual que de la formación académica que permitirá desarrollar las competencias necesarias para su ejercicio profesional (Mayer y Salovey, 1997). Es decir, estas habilidades socio-emocionales adaptativas promueven la iniciación y mantenimiento de relaciones sanas, lo cual también involucra el nivel de satisfacción con su estilo de vida, calidad de vida y su felicidad, entendida como un estado de bienestar.

**Tabla 2**

*Comportamiento de las dimensiones de Inteligencia Emocional*

<b>Variable</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Punto medio</b>	<b>M</b>	<b>DE</b>
Inteligencia Emocional	Intrapersonal	Muy bajo	1	,4	5.23-5.31	5.31	1.14
		Bajo	2	,8			
		Medio bajo	0	0			
		Medio alto	2	,8			
		Alto	0	0			
		Muy alto	243	98			
	Interpersonal	Muy bajo	0	0	5.03-5.40	5.45	.87
		Bajo	0	0			
		Medio	0	0			
		bajo					

	Medio alto	1	,4			
	Alto	1	,4			
Asimilación	Muy alto	246	99,2			
	Muy bajo	0	0	5.19-5.22	5.44	1.14
	Bajo	2	,8			
	Medio bajo	0	0			
	Medio alto	0	0			
	Alto	2	,8			
Regulación	Muy alto	244	98,0			
	Muy bajo			4.75-4.92	4.86	1.241
	Bajo	4	1,6			
	Medio bajo	3	1,2			
	Medio alto	2	,8			
	Alto	2	,8			
	Muy alto	237	95,6			
Punto medio de la escala total	5.09-5.17		Total		20.14	3.53

*Nota:* Elaboración propia

Por otro lado, se destaca que, a pesar de que todas las dimensiones se encuentran en niveles muy altos, las dimensiones de asimilación emocional e interpersonal demuestran predominancia en la IE, mientras que la dimensión superior es la de regulación emocional. Esto concuerda con el estudio de Bacuilima y Vanegas (2020) que señalan que la dimensión de asimilación emocional fue la que presentó un nivel más alto en la media, a diferencia de las demás dimensiones, en tanto que, la dimensión de regulación emocional fue la que mostró menor puntaje. En cambio, Frisancho et al. (2015) muestran en su investigación que existen niveles más altos en la dimensión de regulación emocional e intrapersonal.

En este sentido, Fernández-Berrocal y Extremera (2009), señalan en su estudio que la asimilación emocional es severamente importante en la IE, ya que ayuda a filtrar las emociones en diferentes situaciones, de tal forma que implica los procesos cognitivos básicos para la solución de problemas y toma de decisiones. Además, esta habilidad propone que las emociones actúen de manera positiva sobre el razonamiento y la forma de procesar la información. Por otra parte, Brackett, Rivers y Salovey (2011) exponen en su estudio que aquellas personas que disponen de asimilación de la información emocional producida por los sucesos vitales cotidianos son favorecidas con el desarrollo o fortalecimiento de una regulación emocional más adaptativa y de mayores niveles de crecimiento personal y bienestar.

## Factores de Felicidad

Los resultados respecto a la variable Felicidad determinan que los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca tienden a altos puntajes, puesto que la media global de  $M=82.97$  supera el punto medio de la escala  $67.5$  de forma significativa. En concordancia, el análisis de los factores revela que el sentido positivo de la vida con una media de  $M=24.61$ , la satisfacción con la vida  $M=21.99$ , la realización personal  $M=20.40$  y la alegría de vivir con  $M=15.96$ , se encuentran dentro del nivel feliz. Debe mencionarse, que el factor sentido positivo de la vida se define como preeminente con  $M=24.61$ , seguida por satisfacción con la vida, de manera que alegría de vivir se coloca como la más débil (véase tabla 3).

Otro punto importante, es la concentración de la población en los diferentes niveles de Felicidad de acuerdo con sus factores, en donde se evidencia que, en el sentido positivo de la vida y la alegría de vivir, existe un mayor porcentaje de estudiantes en el nivel altamente feliz con un  $52.8\%$  y  $44.04\%$ , mientras que para la satisfacción con la vida y la realización personal los puntajes recaen en el nivel feliz con un  $52.4\%$  y  $51.2\%$  respectivamente (véase tabla 3).

**Tabla 3**

*Comportamiento de los factores de Felicidad*

Variable	Dimensión	Nivel	N	%	M	DE
Felicidad	Sentido positivo de la vida	Infeliz	0	0		
		Medianamente feliz	15	6,0		
		Feliz	102	41,1	24.61	7.46
		Altamente feliz	131	52,8		
	Satisfacción con la vida	Infeliz	6	2,4		
		Medianamente feliz	43	17,3		
		Feliz	130	52,4	21.99	4.06
		Altamente feliz	69	27,8		
	Realización personal	Infeliz	6	2,4		
		Medianamente feliz	76	30,6		
		Feliz	127	51,2	20.40	4.11
		Altamente feliz	39	15,7		
Alegría de vivir	Infeliz	2	,8			
	Medianamente feliz	28	11,3			
	Feliz	108	43,5	15.96	2.65	
	Altamente feliz	110	44,4			
Punto medio de la escala total		67.5		Total	82.97	6.42

*Nota:* Elaboración propia

Conforme a los resultados referentes a la predominancia de los componentes de la Felicidad, el sentido positivo de la vida y la satisfacción con la vida mantienen prevalencia, lo que concuerda con Mendéz-Rizo et al. (2021) que indican en su investigación sobre la felicidad, que los factores de sentido positivo de la vida y satisfacción vital se correlacionan positivamente con el optimismo, por lo que tienen altos niveles. Por el contrario, Hernández y

Carranza (2017) señalan que aun cuando exista significancia de dicha correlación en su investigación fue leve.

En ese marco, Alarcón (2006) explica que el sentido positivo de la vida refleja grados altos de felicidad, que incluyen actitudes y experiencias positivas hacia la vida, por lo que, la también implica no experimentar estados depresivos profundos. Por otro lado, la satisfacción con la vida supone los grados de complacencia alcanzados: la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de lograr el ideal de su vida.

En concordancia con lo anterior, estos dos factores forman parte de la definición básica que se plantea de felicidad como un estado de satisfacción plena en posesión de un bien anhelado, un deseo, una meta, etc., para la persona, lo cual genera una estabilidad temporal o duradera, que determina el bienestar de un estado afectivo positivo dirigiendo al individuo a un buen vivir (Alarcón, 2006).

### ***Correlación entre Inteligencia Emocional y Felicidad***

En cuanto a las correlaciones planteadas entre las dos variables de investigación, se encontró que existe una relación estadística proporcional positiva débil entre la IE y la Felicidad, puesto que el coeficiente de correlación obtenido de  $p = .264$  es menor a  $p = .5$ . Es decir, a medida que el nivel de IE crece, el nivel de Felicidad tiende a aumentar de forma débil (véase tabla 4).

**Tabla 4**

*Correlación entre Inteligencia Emocional y Felicidad*

<b>Correlación</b>	<b>Coefficiente de correlación</b>	<b>Significancia bilateral</b>
Inteligencia Emocional y Felicidad	.264	.000

*Nota:* Elaboración propia

De acuerdo con la información revisada, la IE tiene consecuencias directas sobre el grado de Felicidad, demostrando una relación lineal que comprende la preparación de habilidades socio-emocionales y la ejecución de las mismas dentro de distintos contextos. De esta forma, la IE es identificada como un predictor del funcionamiento personal y social con influencia en los niveles de satisfacción y bienestar; el no poseer estas habilidades puede generar un desajuste emocional, lo que llevará a la infelicidad (Augusto-Landa et al., 2011).

Respecto a estos resultados de correlación entre IE y Felicidad, Muyulema y Mora (2020) demostraron que existe una correlación significativa y directamente proporcional, siendo ( $r_s = .637$ ,  $p < .05$ ). Sus hallazgos coinciden con Pulido y Herrera (2018) quienes concluyeron que las dos variables se relacionan de forma que, si incrementan los niveles de felicidad, las puntuaciones de IE también ascienden, así también en un sentido negativo. Estas determinaciones concuerdan con los análisis realizados por Extremera y Fernández-Berrocal

(2004), pues señalan que aquellos individuos que demuestran un elevado nivel de IE, su índice de bienestar también será alto.

Así mismo, Veloso-Besio et al. (2013) concuerdan en que la IE está correlacionada positivamente con la satisfacción con la vida y, por ende, con la felicidad total; por lo tanto, aquellos individuos que destacan en IE se sentirán más satisfechos con sus vidas y viceversa. A este postulado se le suma el aporte de Zamarrón (2006), quien señala que las personas que valoran positivamente su vida generarán más emociones positivas en lugar de negativas. De modo similar, los hallazgos de Bravo y Urquiza (2016) acerca de las habilidades emocionales, concluyen que los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo manifiestan niveles adecuados de percepción, comprensión y regulación emocional. Por otra parte, la investigación de Lunahuana (2018) realizada en una universidad privada de Perú, determinó que apenas el 23% de los estudiantes consiguen puntuaciones altas en IE, representando el 54% niveles medio bajos. En este sentido, Cachay et al. (2022) comprenden que, cuanto mayor sean la IE y la habilidad social de un individuo, será menos propenso a experimentar sentimientos de frustración, agotamiento, ansiedad, estrés, entre otros.

En esta misma línea, diversas investigaciones encontraron que las bajas puntuaciones en IE se han visto relacionadas más bien con conductas antisociales (Bacon et al., 2018; García et al., 2017; Peláez et al., 2014; Garaigordobil y Oñederra, 2010; Cabrera-Alvarado y Frías-Armenta, 2022) y que también se ve estrechamente vinculada con el estrés académico que experimentan los estudiantes de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, pues los resultados de los instrumentos aplicados develaron que sufren de altos índices de estrés, comprobando que los futuros profesionales de la rama educativa de la Psicología que cursan el sexto semestre, tienen una baja IE y, por tanto, alto estrés académico y una baja satisfacción vital (Ramírez, 2021).

Estos trabajos demostraron la influencia de la IE sobre el grado de bienestar, destacando el valor instrumental de dichas habilidades en el desarrollo personal y el desenvolvimiento social de los sujetos. En cuanto a la felicidad, en el estudio de Javaloy (2007) los resultados arrojaron que los jóvenes españoles se sitúan en una puntuación 7,4 en escala del 1 al 10. En general, los datos demuestran que, efectivamente, la IE se relaciona con la felicidad, el funcionamiento social y el bienestar, tal como también lo plantean Extremera y Fernández Berrocal (2009).

### ***Correlación de las dimensiones de Inteligencia Emocional y factores de Felicidad***

El análisis correlacional confirma el resultado de la correlación general, puesto que no se encontraron significancias mayores a  $p = > .05$ . Es decir, en todos los casos la relación es estadísticamente significativa. En este sentido, cabe destacar que la relación de la felicidad total muestra mayor correlación con la dimensión de asimilación de la IE con  $r = .368$ , valor

cercano a la relación positiva moderada. No obstante, en todos los casos adicionales la fuerza de relación se define como débil  $r < .4$  (véase tabla 5).

Por otra parte, el factor de sentido positivo de la vida, el cual se recuerda utiliza ítems inversos, mantiene una relación inversamente proporcional con las dimensiones de IE, siendo dominante la relación con asimilación  $r = -.502$  y con la dimensión intrapersonal  $r = -.457$ , que determinan una fuerza moderada. Es decir, a medida que el puntaje en sentido positivo de la vida disminuye, las dimensiones intrapersonal y asimilación crecen de forma inversamente proporcional (véase tabla 5).

La relación de la satisfacción con la vida mantiene correlaciones directamente proporcionales moderadas con asimilación  $r = .562$  y con la dimensión intrapersonal  $r = .409$ . Es decir, a medida que la satisfacción personal aumenta, la asimilación y el factor intrapersonal crecen de forma proporcional. En cuanto a la realización personal, predomina la relación con asimilación  $r = .509$ , que además es la única dimensión de IE con la que mantiene una conexión moderada.

Por otra parte, la alegría de vivir se vincula de forma moderada con la mayoría de las dimensiones de IE; no obstante, mantiene predominio en su relación con asimilación puesto que su coeficiente de correlación  $r = .641$  determina una correlación alta; es decir, a medida que la alegría de vivir crece, la asimilación aumenta drásticamente. De esta manera, la asimilación se define como la dimensión más relacionada con la felicidad, dando a conocer que los estudiantes que tienen alta habilidad de asimilación tienden a ser más felices.

**Tabla 5**

*Correlación de las dimensiones de Inteligencia Emocional y factores de Felicidad*

Correlación	Intrapersonal		Interpersonal		Asimilación		Regulación	
	r	SIG	r	SIG	r	SIG	r	SIG
Felicidad	.154	.15	.153	.016	.368	.000	.225	.000
Sentido positivo de la vida	-.457	.000	-.333	.000	-.502	.000	-.390	.000
Satisfacción con la vida	.409	.000	.304	.000	.562	.000	.397	.000
Realización personal	.356	.000	.275	.000	.509	.000	.379	.000
Alegría de vivir	.477	.000	.426	.000	.641	.000	.515	.000

*Nota:* Elaboración propia

Estos hallazgos acerca de la relación dominante entre felicidad total y la habilidad emocional de asimilación se ajustan a los aportes de Fernández-Berrocal y Extremera (2009) acerca de que ésta contribuye al aumento de la felicidad y el desenvolvimiento social de las personas. Por el contrario, otras investigaciones determinaron que la felicidad general está mayormente vinculada con las dimensiones intrapersonal y de regulación de la IE, lo que explica que las personas que son capaces de identificar, comprender y controlar sus propias emociones

tienden a experimentar mayores niveles de bienestar (Pérez et al., 2019; Rey et al., 2011; Hidalgo-Fuentes et al., 2022). En cambio, Millán et al. (2020) no confirmaron una relación significativa entre felicidad y el factor intrapersonal.

En contraste a la relación entre la alegría de vivir y la dimensión interpersonal de IE, Hidalgo-Fuentes et al. (2022) en su estudio transcultural con 760 estudiantes universitarios entre ecuatorianos y españoles, obtienen que existen relaciones mayormente significativas entre la valoración y comprensión de las emociones de otros (interpersonal) y el factor de satisfacción con la vida, explicando que la habilidad para conocer, comprender y distinguir las emociones incide proporcionalmente en la felicidad general de los estudiantes. Por otro lado, Muyulema y Mora (2020) encontraron que existe una baja correlación entre esta dimensión de IE y el sentido positivo de la vida; Cejudo et al. (2016) demostraron asociaciones negativas entre la asimilación, también denominada atención emocional, respecto a la satisfacción con la vida, ya que podría aumentar los pensamientos rumiantes, acarreando malestar (Esteban, 2014; Extremera et al., 2005).

Por otra parte, con respecto a la dimensión regulación, se destaca que tiene que ver con índices altos de alegría de vivir. Sin embargo, otros estudios determinan que esta habilidad representa además un factor predictor en el aumento de los factores de Felicidad que corresponden a la satisfacción con la vida y en la Felicidad total (Cejudo et al., 2016; Gavín-Chocano y Molero, 2019; Gavín-Chocano & Molero, 2020; Moeller et al., 2020; Hidalgo-Fuentes et al., 2022). En este mismo orden de ideas, los análisis de correlación entre felicidad y asimilación, y entre felicidad y regulación revelan resultados estadísticamente significativos. De acuerdo con Cohen (1988, citado en Millán et al., 2020), la relación existente entre asimilación y regulación emocional con la felicidad puede ser evaluada como elevada.

Respecto a la satisfacción con la vida, Veloso-Besio et al. (2013) determinaron que las únicas dimensiones de IE que explican este aspecto de la felicidad son la asimilación, o claridad emocional, y el factor intrapersonal, lo que se ajusta a los resultados obtenidos en esta y otras investigaciones (Palomera y Brackett, 2000; Extremera et al., 2005; Páez et al., 2006), agregando que existe también una relación significativa con la alegría de vivir. Además, cabe señalar que, del mismo modo, Veloso-Besio et al. (2013) apuntan también que específicamente las dimensiones de asimilación e intrapersonal logran explicar la varianza total de la felicidad global, además de la satisfacción vital. En adición, en el estudio de Extremera et al. (2005) se estableció que el factor intrapersonal también desempeña un papel importante en la consecución de niveles altos de felicidad total, pues las interrelaciones influyen significativamente en el desarrollo personal y plan de vida de los individuos.

Por último, acerca del factor sentido positivo de la vida, respecto a la cual se encontró que cuya relación con la IE es inversamente proporcional, Muyulema y Mora (2020) indican que

existe más bien una relación positiva y proporcional, pero excluyendo la habilidad para evaluar y validar las emociones de los demás. Como contrapunto a los resultados de este estudio, Millán et al. (2020) refieren que los niveles elevados de felicidad se ven asociados proporcional y positivamente con mayores puntuaciones en asimilación y regulación, pero no con la dimensión intrapersonal.



### Conclusiones

Los resultados de este estudio concuerdan con otras investigaciones en que la IE se ve relacionada directamente y de forma positiva con la felicidad. En este sentido, se concluye que la correlación entre dichas variables en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca es directamente proporcional débil, es decir, que a medida que las habilidades de IE incrementen sus puntuaciones, también lo hará la felicidad en forma débil o poco confiable.

De acuerdo con ello, se obtiene que la concentración de participantes se encuentra en niveles muy altos de IE, por lo que también manifiestan niveles felices o altamente felices. Sin embargo, el carácter débil de esta correlación puede deberse a que la Felicidad de los estudiantes de Psicología de la Universidad de Cuenca no depende únicamente de su IE, sino que también de factores inherentes a la personalidad y de su contexto, por lo que, la IE puede interpretarse como un indicador de la felicidad.

Asimismo, se reconoce que los estudiantes de Psicología son capaces de desarrollar habilidades que les permitirá desempeñarse de manera eficaz y profesional en su área de trabajo, lo que concuerda con la literatura citada. Además, en esta investigación se determinó que existe predominancia de las dimensiones de asimilación emocional e interpersonal. Este es un aspecto relevante debido a que los profesionales en preparación en el área de la salud mental son capaces en gran medida de comprender, distinguir e integrar las diversas emociones a los diferentes procesos cognitivos, posibilitando la adaptación a su medio personal y social. De esta manera, los estudiantes podrán buscar soluciones adaptativas frente a conflictos personales e interpersonales que pueden generar síntomas de estrés y distrés, ansiedad, depresión, etc.

También, se observó que los estudiantes de Psicología se encuentran distribuidos entre los niveles feliz y altamente feliz en todos los factores de felicidad. Más de la mitad se encuentra en niveles altamente felices en los factores sentido positivo de la vida y alegría de vivir; mientras que, en los factores de satisfacción con la vida y realización personal, los estudiantes se concentran en el nivel feliz. En este mismo apartado, cabe mencionar que se encontró como factores predominantes el sentido positivo de la vida seguida por la satisfacción con la vida, las cuales se ven relacionadas con un estado de bienestar y complacencia respecto a la consecución de metas y sobre la propia existencia.

Adicionalmente, se concluye que el factor alegría de vivir, definido como el grado de aceptación y sensación de paz interior, lo que promueve una vida plena, se ve correlacionado positivamente de forma significativa con la de asimilación emocional, misma que involucra la habilidad para generar, sentir y aplicar las emociones a los procesos mentales, lo que da a

entender que los futuros psicólogos incrementan su sentido de felicidad mientras más logren comprender e identificar las emociones.

Es evidente que la IE y la Felicidad son elementos esenciales en el desenvolvimiento de las personas en sus diferentes contextos. Estas dos habilidades pueden ser aprendidas mediante estrategias que potencien las competencias emocionales, las cuales permiten instaurar relaciones saludables. De esta manera, la felicidad también puede desarrollarse a partir de la puesta en práctica de estas, siendo empleadas con el fin de conseguir los anhelos que se formulan los individuos y así poder ser más felices.

Por otro lado, es importante recalcar que las personas desde edades tempranas aprendan a identificar, reconocer, nombrar, comprender, usar y comunicar sus emociones con el fin de que en su adultez sean capaces de desarrollar y practicar habilidades socio-emocionales adaptativas que promuevan la iniciación y mantenimiento de relaciones sanas, lo cual también involucra el nivel de satisfacción con su estilo de vida, calidad de vida y su complacencia con la vida. En este punto, cabe resaltar la relevancia del control y manejo emocional, ya que es necesario saber cuándo y cómo actuar, de modo que se reduzcan las consecuencias negativas que puede acarrear el comportamiento impulsivo tanto a nivel personal como social. En definitiva, cada ser humano tiene la competencia de construir su propia seguridad emocional como un boleto que a la vez asegura su sentido de bienestar, ayudándolo a prevenir enfermedades y a potenciar su salud biopsicosocial. Desde el ejercicio de la Psicología, los futuros profesionales estarán preparados para potenciar el desarrollo de habilidades esenciales de IE de sus usuarios, lo cual también tendrá un impacto sobre los niveles de su felicidad a través de una alianza terapéutica con contenido emocional y un objetivo en calidad de las necesidades individuales.

### Recomendaciones

Se recomienda realizar otras investigaciones utilizando la base de datos del proyecto *Inteligencia emocional en estudiantes de las carreras de Psicología de las universidades de Cuenca-Ecuador a partir de la validación del WLEIS-S, período 2020-2021*, que corresponden a los estudiantes de la Facultad de Psicología de otras instituciones de educación superior, con el objeto de determinar diferencias, necesidades, potencialidades o para generar propuestas y guías de promoción de estrategias que fomenten las habilidades de IE y de este modo mejore la calidad de vida de los profesionales en salud mental y para sus futuros usuarios.

Por otra parte, es loable que se recolecte información actualizada acerca de la correlación de IE y Felicidad luego de haber superado el confinamiento, debido a que este proyecto fue ejecutado durante el periodo de virtualidad por causa del COVID-19. Además, se sugiere realizar un estudio similar con estudiantes de otras carreras universitarias, que no tienen conocimiento sobre las dimensiones y factores de las variables que han sido analizadas en esta investigación, ya que es posible que los estudiantes de Psicología hagan uso de sus conocimientos en la materia, sabiendo qué contestar en cada ítem de los instrumentos aplicados, dando lugar a un sesgo de respuesta.

Además, es recomendable que se instauren estrategias y prácticas de IE dentro del contexto educativo y familiar desde edades tempranas, mismas que permitan interiorizar habilidades socioemocionales fundamentales para el desarrollo de un proyecto de vida y procure el alcance de una vida plena y saludable, asimilando todos los componentes de su entorno de una forma adaptativa.

## Referencias

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.  
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- Arias, C. J., y Giuliani, M. F. (2014). Explorando la Inteligencia Emocional percibida en tres franjas etarias. Un estudio realizado en la Argentina. *Estudios Interdisciplinarios Sobre O Envelhecimento*, 19(1). <https://doi.org/10.22456/2316-2171.31312>
- Augusto-Landa, J., Pulido-Martos, M. y López-Zafra, E. (2011). ¿La Inteligencia Emocional percibida y el optimismo/pesimismo predicen el bienestar psicológico? *Revista de estudios sobre la Felicidad: un foro interdisciplinario sobre el bienestar subjetivo*, 12(3), 463–474. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9209-7>
- Auné, S., Abal, F. y Attorresi, H. (2017). Propiedades psicométricas de una prueba de conducta empática. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 45(3), 47-56. <http://dx.doi.org/10.21865/RIDEP45.3.04>
- Bacon, A., Lenton, L. y May, J. (2018). Trait emotional intelligence and social deviance in males and females. *Personality and Individual Differences*, 122(1), 79-86.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.015>
- Bacuilima, S. y Vanegas, C. (2020). *Sistema de talleres para fomentar la Inteligencia Emocional en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo 2019-2020*. [Tesis de Grado, Universidad de Cuenca].  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34643/1/Trabajo%20de%20Titulo%20de%20Tesis%20de%20Graduado%20de%20Psicología%20de%20la%20Universidad%20de%20Cuenca%20en%20el%20periodo%202019-2020.pdf>
- Belmonte, V. (2013). *Inteligencia Emocional y Creatividad: Factores Predictores del Rendimiento Académico* [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia].  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/35772/1/TESIS%20V%20c3%8dCTOR%20BELMONTE%20LATEST1.pdf>
- Bravo, M y Urquiza, A (2016). Razonamiento lógico abstracto e inteligencia emocional: trayectorias en la formación de estudiantes universitarios. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (21), 179-2008.  
<https://doi.org/10.17163/soph.n21.2016.08>

- Cabrera-Alvarado, S. y Frías-Armenta, M. (2022). Los efectos de la inteligencia emocional, la legitimidad y la disuasión en la conducta antisocial. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 25-40. <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.2.2>
- Cachay, S., Cárdenas, Á., Estrada, G., Mahecha, G., Puertas, C. y Rivas, L. (2022). Correlación entre las dimensiones de inteligencia emocional y las subescalas del síndrome de burnout en profesionales de la salud en la ciudad de Yopal – Casanare [Tesis de Grado, Universidad de Autónoma de Bucaramanga] UNAB <http://hdl.handle.net/20.500.12749/18538>.
- Cazalla-Luna, N. y Molero, D. (2014). Inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(3), 56-73. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338233061007.pdf>
- Cejudo, J., López, M. y Rubio, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida de estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46, 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>
- De los Ríos, A. (2016). Felicidad y economía: la Felicidad como utilidad en la economía. *Equidad y Desarrollo*, (26), 115-143. <http://dx.doi.org/10.19052/ed.3700>
- De Morais, P. y Wickstrom, T. (2015). Economía da Felicidade: Estudo empírico sobre os determinantes da Felicidade em países selecionados da América Latina. *Pesquisa y Debate*, 26(1), 99-123. <https://revistas.pucsp.br/index.php/rpe/article/view/16196/16279>
- Esteban, B. (2014). Una aproximación a la influencia de la Inteligencia Emocional Percibida en su relación con los niveles de Burnout y Engagement en el desempeño del Trabajo Social. *Azarbe*, (3), 123-131. <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/198451>
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2005). La inteligencia emocional percibida y su influencia sobre la satisfacción vital, la Felicidad subjetiva y el engagement en trabajadores de centros para personas con dishabilidad intelectual. *Ansiedad y Estrés*, 11(1), 63-73.
- Extremera, N., Mérida-López, S., Sánchez-Álvarez, N., Quintana-Orts, C., y Rey, L. (2019). Un amigo es un tesoro: inteligencia emocional, apoyo social organizacional y engagement docente. *Praxis & Saber*, 10(24), 69–92. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.10003>

- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C. y Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11–16.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.029>
- Extremera, N., Salguero, J. M. y Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait meta-mood and subjective happiness: A 7-week prospective study. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(3), 509–517.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-010-9233-7>
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 101-122.  
[https://www.researchgate.net/publication/230887045\\_Inteligencia\\_emocional\\_percibida\\_y\\_diferencias\\_individuales\\_en\\_el\\_metaconocimiento\\_de\\_los\\_estados\\_emocionales\\_Una\\_revision\\_de\\_los\\_estudios\\_con\\_el\\_TMMS](https://www.researchgate.net/publication/230887045_Inteligencia_emocional_percibida_y_diferencias_individuales_en_el_metaconocimiento_de_los_estados_emocionales_Una_revision_de_los_estudios_con_el_TMMS)
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2010). Más Aristóteles y menos Prozac: La Inteligencia Emocional y el estudio de la Felicidad.  
[https://www.researchgate.net/publication/253234695\\_Mas\\_Aristoteles\\_y\\_menos\\_Prozac\\_La\\_inteligencia\\_emocional\\_y\\_el\\_estudio\\_de\\_la\\_Felicidad](https://www.researchgate.net/publication/253234695_Mas_Aristoteles_y_menos_Prozac_La_inteligencia_emocional_y_el_estudio_de_la_Felicidad)
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2015). Más Aristóteles y menos Prozac: de la Inteligencia Emocional a la Felicidad.  
[https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/Mas\\_Arist%C3%B3teles\\_y\\_menos\\_Prozac\\_2010.pdf](https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/Mas_Arist%C3%B3teles_y_menos_Prozac_2010.pdf)
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera Pacheco, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la Felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3),85-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066006>
- Ferragut, M. y Fierro, A. (2012). Inteligencia Emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n3/v44n3a08.pdf>
- Frisancho, E. F., Ocaña, J. C. L., Toala, G. T., Moreira, M., Lara, E. C., Valencia, L., y Benavides, A. (2015). Influencia de la inteligencia emocional y soporte social en la

orientación emprendedora de estudiantes ingresantes al área de ciencias empresariales de universidades nacionales del Perú y Ecuador. *Gestión en el Tercer Milenio*, 18(36), 17-29.

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/view/11702/10492>

Garaigordobil, M., & Oñederra, J. A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 243-256. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468008.pdf>

García, E., Dhont, K., Salguero, J. y Fernández, P. (2017). The personality basis of aggression: The mediating role of anger and the moderating role of emotional intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(4), 333-340. <https://doi.org/10.1111/sjop.1236>

Gavín-Chocano, Ó. y Molero, D. (2019). Estudio sobre inteligencia emocional, calidad de vida y relaciones interpersonales de personas con discapacidad intelectual. *Psychology, Society, & Education*, 11(3), 313-327. [https://www.researchgate.net/publication/337534702\\_Estudio\\_sobre\\_inteligencia\\_emocional\\_calidad\\_de\\_vida\\_y\\_relaciones\\_interpersonales\\_de\\_personas\\_con\\_dishabilidad\\_ad\\_intelectual](https://www.researchgate.net/publication/337534702_Estudio_sobre_inteligencia_emocional_calidad_de_vida_y_relaciones_interpersonales_de_personas_con_dishabilidad_ad_intelectual)

Gavín-Chocano, Ó., y Molero, D. (2020). Valor predictivo de la inteligencia emocional percibida y calidad de vida sobre la satisfacción vital en personas con discapacidad intelectual. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 131-148. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459671926005/html/>

Hernández, R. y Carranza, E. (2017). Felicidad, optimismo y autorrealización en estudiantes de un programa de educación superior para adultos. *Interdisciplinaria*, 34(2), 307-325. <https://www.redalyc.org/pdf/180/18054403005.pdf>

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). Concepción o elección del diseño de investigación en la ruta cuantitativa: el mapa específico. McGRAW-HILL (Eds.), *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (pp. 148-185).

Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Tijeras-Iborra, A. y Sospedra-Baeza, M. (2022). Relación entre la inteligencia emocional y el apoyo social con el bienestar subjetivo:

- un estudio transcultural España-Ecuador. *Revista Psicología de la Salud*, 10(1), 42-53. <http://dx.doi.org/10.21134/pssa.v10i1.800>
- Javaloy, F. (2007). *Bienestar y Felicidad de la juventud española*. Madrid: INJUVE. <http://www.injuve.es/sites/default/files/estudio-bienestarFelicidadjuventudespa%C3%B1ola-completo.pdf>
- Jiménez, M. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia Emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf>
- Lunahuana, M. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada* [Tesis de Pregrado, Universidad San Marín de Porres]. Repositorio USMP. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4254/lunahuana\\_rcr.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4254/lunahuana_rcr.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1316803.pdf>
- Martín, M. (2007). *Análisis histórico y conceptual de las relaciones entre inteligencia y razón* [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga]. <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2666/1685391x.pdf?sequence=1>
- Martínez, I., Grau, R. y Salanova, M. (2002). El síndrome de burnout en profesionales de educación. En M. Marín, R. Grau y S. Yubero (Eds.), *Procesos psicosociales en los contextos educativos* (pp. 187-196). Madrid: Pirámide.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology*, 4(3), 197-208. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80058-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7)
- Medina, O. (2019). *El gobierno de la Felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva* [Tesis de Pregrado, Universidad de Colima]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6915354>



- Méndez-Rizo, J., Oyarzábal-Jiménez, M., y Rojas-Solís, J. (2021). Felicidad en estudiantes universitarios y su relación con diversas variables. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), 00007. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2911>
- Merino Soto, C., Lunahuaná-Rosales, M., y Kumar Pradhan, R. (2016). Validación estructural del Wong-Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS): Estudio preliminar en adultos. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 22(1), 103-110. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68646348009.pdf>
- Mestre, J. y Fernández, P. (2007). *Manual de Inteligencia Emocional*. Pirámide. [https://www.researchgate.net/publication/358396902\\_Aspectos\\_psicoevolutivos\\_psicosociales\\_y\\_diferenciales\\_de\\_la\\_inteligencia\\_emocional?enrichId=rgreq-2c3a7561ad403f25bc1991791a4462d9-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdIOzM1ODM5NjkwMjtBUzoxMTIwNTM5NjE1NzM5OTA0QDE2NDQxNjg4NzExNTI%3D&el=1\\_x\\_2&\\_esc=publicationCoverPdf](https://www.researchgate.net/publication/358396902_Aspectos_psicoevolutivos_psicosociales_y_diferenciales_de_la_inteligencia_emocional?enrichId=rgreq-2c3a7561ad403f25bc1991791a4462d9-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdIOzM1ODM5NjkwMjtBUzoxMTIwNTM5NjE1NzM5OTA0QDE2NDQxNjg4NzExNTI%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf)
- Millán-Franco, M., Orgambidez Ramos, A., Domínguez de la Rosa, L. y Martínez, S. (2020). Inteligencia emocional y Felicidad subjetiva en estudiantes de Trabajo Social. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, (27), 117-132. <https://doi.org/10.14198/ALTERN2020.27.06>
- Molero López-Barajas, D. y Reina-Estévez, A. (2012). Competencias socioemocionales y actitud para la empleabilidad en desempleadas universitarias. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(2), 92-104. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230791007.pdf>
- Moncayo Vives, G. (2019). La economía de la Felicidad y la inversión pública en Ecuador: evidencias de una relación causal. *Revista de políticas y problemas públicos*, 9(2), 309-332. [https://revistas.iaen.edu.ec/index.php/estado\\_comunes/article/view/131/126](https://revistas.iaen.edu.ec/index.php/estado_comunes/article/view/131/126)
- Muyulema, A. y Mora, M (2020). *Inteligencia emocional y Felicidad en estudiantes que se encuentran desarrollando el trabajo final de titulación* [Tesis de Grado, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34614/1/Trabajo%20de%20Titulaci%c3%b3n.pdf>
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación

- y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 329-341.  
[https://www.researchgate.net/publication/301650510\\_Apego\\_seguro\\_vinculos\\_parentales\\_clima\\_familiar\\_e\\_inteligencia\\_emocional\\_socializacion\\_regulacion\\_y\\_bienestar](https://www.researchgate.net/publication/301650510_Apego_seguro_vinculos_parentales_clima_familiar_e_inteligencia_emocional_socializacion_regulacion_y_bienestar)
- Palomera, R. y Brackett, M. (2000). Frequency of positive affect as a possible mediator between perceived emotional intelligence and life satisfaction. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 231-239.
- Peláez, M., Extremera, N., & Fernández, P. (2014). Incremental prediction and moderating role of the perceived emotional intelligence over aggressive behavior. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, Article E15. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.17>
- Pérez, M., Gerónimo, E., y Castilla, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29.  
[https://www.researchgate.net/publication/332138637\\_La\\_inteligencia\\_emocional\\_y\\_la\\_empatia\\_como\\_factores\\_predictores\\_del\\_bienestar\\_subjetivo\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/332138637_La_inteligencia_emocional_y_la_empatia_como_factores_predictores_del_bienestar_subjetivo_en_estudiantes_universitarios)
- Pérez, N. y Castejón, J. (2007). La Inteligencia Emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 13(1), 121-131.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2543306>
- Ramírez, V. (2021). La inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato [Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato].  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34864>
- Rey, L., Extremera, N. y Pena, M. (2011). Inteligencia emocional percibida, autoestima y satisfacción con la vida en adolescentes. *Psychosocial intervention*, 20(2), 227-234.  
<https://dx.doi.org/10.5093/in2011v20n2a10>
- Rosenbaum, K. (2016). *Inteligencia Emocional y su efecto sobre el ajuste psicológico de los estudiantes* [Tesis de pregrado, Universidad de Belgrano].  
[https://www.researchgate.net/publication/318216787\\_Inteligencia\\_Emocional\\_y\\_su\\_efecto\\_sobre\\_el\\_ajuste\\_psicologico\\_de\\_los\\_estudiantes](https://www.researchgate.net/publication/318216787_Inteligencia_Emocional_y_su_efecto_sobre_el_ajuste_psicologico_de_los_estudiantes)
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. y Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *APA Psycnet*,

12(2-3), 223-230.

[https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf55consumo\\_tabaco\\_alcohol\\_en\\_adolescentes.pdf](https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf55consumo_tabaco_alcohol_en_adolescentes.pdf)

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality. *Sage Journals*, 9, 185-221.

[http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer\\_1989\\_EmotionalIntelligence.pdf](http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_EmotionalIntelligence.pdf)

Seligman, M. (2003). *Authentic Happiness*.

Stincer, D. y Monroy, Z. (2012). Los afectos en la argumentación científica: una perspectiva útil para la formación de la habilidad de argumentar. *Nova Scientia*, 4(8), 110-128.

<https://www.redalyc.org/pdf/2033/203324394007.pdf>

Suárez, Y. y Wilches, C. (2014). Habilidades emocionales en una muestra de estudiantes universitarios: las diferencias de género. *Revista Educación y Humanismo*, 17(28), 119-132. <http://dx.doi.org/10.17081/eduhum.17.28.1170>

Trujillo Flores, M. M., y Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de Inteligencia Emocional. INNOVAR. *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15(25), 9-24. <https://www.redalyc.org/pdf/818/81802502.pdf>

Vaca, B. (2012). *Guía para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes de primer año de educación básica de la Unidad Educativa Mariana de Jesús del cantón Cayambe* [Tesis de Grado, Universidad Politécnica Salesiana].

<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/3872>

Vallejo, V. (2014). *Inteligencia emocional y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes de 10mo de básica de la Unidad Educativa la Salle* [Tesis de Grado, Universidad Católica]. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/7069>

Veloso-Besio, Constanza, Cuadra-Peralta, Alejandro, Antezana-Saguez, Ivonne, Avendaño-Robledo, Rosa, y Fuentes-Soto, Leslie. (2013). Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 39(2), 355-366.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052013000200022>

Zaccagnini, J. (2004). *¿Qué es Inteligencia Emocional?: Las relaciones entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. (1<sup>ra</sup> ed., Vol. 1). Biblioteca Nueva.

<https://www.agapea.com/libros/Que-es-inteligencia-emocional-La-relacion-entre-pensamientos-y-sentimientos-en-la-vida-cotidiana-9788497423113-i.htm>

Zamarrón, M. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Lecciones de Gerontología*, (52), 4-18. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.pdf>

## Anexos

### Anexo A. Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law (WLEIS-S)

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

ÍTEMS	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Medianamente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
1.- La mayoría de las veces sé distinguir porqué tengo ciertos sentimientos.							
2.- Conozco siempre las emociones de mis amigos a través de sus comportamientos.							
3.- Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas.							
4.- Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional.							
5.- Tengo una buena comprensión de mis propias emociones.							
6.- Soy un buen observador de las emociones de los demás.							
7.- Siempre me digo a mí mismo que soy una persona competente.							
8.- Soy capaz de controlar mis propias emociones.							
9.- Realmente comprendo lo que yo siento.							
10.- Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás.							
11.- Soy una persona auto-motivadora.							
12.- Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado.							
13.- Siempre sé si estoy o no estoy feliz.							
14.- Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean.							
15.- Siempre me animo a mí mismo para hacerlo lo mejor que pueda.							
16.- Tengo un buen control de mis propias emociones.							

## Anexo B. Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006)

**Instrucciones:** A continuación, encontrará algunas afirmaciones que se corresponden con situaciones, percepciones o aspiraciones de la vida cotidiana para ser feliz. Señale la respuesta que más se aproxime a lo que vivencia actualmente. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Elija **una sola respuesta**.

ÍTEMS	Totalmente de acuerdo	Acuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Desacuerdo	Totalmente desacuerdo
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2. Siento que mi vida está vacía.					
3. Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4. Estoy satisfecho con mi vida.					
5. La vida ha sido buena conmigo.					
6. Me siento satisfecho con lo que soy.					
7. Pienso que nunca seré feliz.					
8. Hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9. Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida.					
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
11. La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12. Es maravilloso vivir.					
13. Por lo general me siento bien.					
14. Me siento inútil.					
15. Soy una persona optimista.					
16. He experimentado la alegría de vivir.					
17. La vida ha sido injusta conmigo.					
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
19. Me siento un fracasado.					
20. La Felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.					
22. Me siento triste por lo que soy.					
23. Para mí la vida es una cadena de sufrimientos.					
24. Me considero una persona realizada.					
25. Mi vida transcurre plácidamente.					
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27. Creo que no me hace falta nada.					