

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una universidad de Lima Norte.

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Armando Acuña Onofre

ASESOR

Wilfredo Javier Marquina Mauny

Lima, Perú

2023

METADATOS COMPLEMENTARIOS

Datos del autor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos del asesor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (obligatorio)	

Datos del Jurado

Datos del presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos del segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos del tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma (Normal ISO 639-3)	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

*Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesoro).

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 121-2023

En la ciudad de Lima, a los veinte días del mes de diciembre del año dos mil veintitrés, siendo las 8:40 horas, el Bachiller Acuña Onofre Armando sustenta su tesis denominada "**Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una universidad de Lima Norte.**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

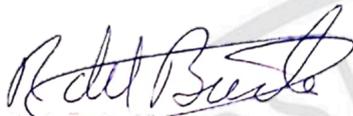
El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------|
| 1.- Prof. Rafael Del Busto Bretoneche | APROBADO: REGULAR |
| 2.- Prof. Ricardo Chávez Medrano | APROBADO: REGULAR |
| 3.- Prof. Joaquín Angulo Salas | APROBADO: REGULAR |

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 09:40 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: REGULAR

Es todo cuanto se tiene que informar.



Prof. Rafael Martin Del Busto Bretoneche
Presidente



Prof. Victor Ricardo Chávez Medrano



Prof. Joaquín Angulo Salas

Lima, 20 de diciembre del 2023

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Ciudad, 08 de marzo de 2024

Señor,
Nombres y Apellidos
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Salud UCSS

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis bajo mi asesoría, con título: Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una universidad de Lima Norte, presentado por Armando Acuña Onofre 2011200204 con DNI 46864735 para optar el título profesional de Psicólogo ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 7 %**.* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,


WILFREDO MARQUINA MAUNY

Asesor

DNI: 25620629

Número de Orcid: 0000-0003-4820-7740

Facultad de Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Inteligencia emocional y bienestar psicológico en
estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una
universidad de Lima Norte.

DEDICATORIA

Todas las personas que me brindaron un apoyo, un aliento en seguir este trabajo que en un inicio parecía un reto muy grande. Sin embargo, toda situación difícil también está sujeta a la ley del tiempo; no durara toda la vida.

Por lo tanto, cada esfuerzo tiene sus frutos por lo cual hizo posible este logro y sumado al apoyo de mis padres y a Dios hicieron posible culminar esta tesis.

AGRADECIMIENTO

Al Mag. Wilfredo Javier Marquina Mauny y Ana Cecilia Pareja Fernandez por brindarme sus conocimientos para la realización de esta tesis.

En particular a la Universidad Católica Sedes Sapientiae como recinto académico a quien estaré eternamente agradecido.

RESUMEN

Objetivo: determinar la Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte. **Materiales y Métodos:** Se realizó un estudio correlacional, diseño no experimental de tipo transversal. La muestra fue censal y estuvo conformada por 152 estudiantes. Los instrumentos empleados son Escala de inteligencia emocional (EQ-I-M20) y Escala de bienestar psicológico de Ryff, validados ambos en el Perú. Se utilizó programa estadístico IBM SPSS Statistics 26, para el procesamiento de los datos, mientras que para la correlación entre variables principales se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman. **Resultados:** La inteligencia emocional y la variable bienestar psicológico presentan una relación positiva baja (0.212) y significativa ($p = 0.009$). **Conclusiones:** El incremento y adecuada regulación de inteligencia emocional conduce demostrativamente hacia el aumento del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, por lo tanto, la disponibilidad de habilidades socio – emocionales favorece la total canalización de las emociones, además de ello, posibilita la correcta contestación a las demandas del ambiente.

Palabras clave: Inteligencia emocional, bienestar psicológico, estudiantes, psicología (fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To determine emotional intelligence and psychological well-being in students of the Professional School of Psychology of a University of North Lima. **Materials and Methods:** A correlational study, non-experimental cross-sectional design was carried out. The sample was census and consisted of 152 students. The instruments used were the Emotional Intelligence Scale (EQ-I-M20) and Ryff's Psychological Well-Being Scale, both validated in Peru. IBM SPSS Statistics 26 was used to process the data, while Spearman's correlation coefficient was used to correlate the main variables. **Results:** Emotional intelligence and the psychological well-being variable present a low (0.212) and significant ($p = 0.009$) positive relationship. **Conclusions:** The increase and adequate regulation of emotional intelligence leads demonstratively towards the increase of psychological well-being in university students; therefore, the availability of socio-emotional skills favors the total channeling of emotions, in addition to this, it enables the correct response to the demands of the environment.

Keywords: emotional intelligence, psychological well-being, students, psychology (source: DeCS).

ÍNDICE

RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ii
INTRODUCCIÓN.....	iii
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
1.1. Situación problemática	5
1.2. Formulación del problema	6
1.3. Justificación de la investigación.....	6
1.4. Objetivos de la investigación	6
1.4.1. Objetivo general.....	7
1.4.2. Objetivos específicos.....	7
1.5. Hipótesis	7
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes de la investigación	8
2.2. Bases teóricas.....	10
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	16
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	16
3.2. Población y muestra	16
3.2.1. Tamaño de la muestra.....	16
3.2.2. Selección del muestreo	17
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	17
3.3. Variables	17
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables.....	18
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos.....	20
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	20
3.6. Ventajas y limitaciones	20

3.7. Aspectos éticos.....	21
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	22
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	30
5.1. Discusión.....	30
5.2. Conclusiones.....	32
5.3. Recomendaciones	32
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
ANEXOS.....	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de la inteligencia emocional y sus dimensiones en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte	22
Tabla 2 Niveles del bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte	22
Tabla 3 Prueba de normalidad	24
Tabla 4 Baremo de interpretación del coeficiente de correlación de Spearman.....	25
Tabla 5 Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico	25
Tabla 6 Relación entre la dimensión intrapersonal y bienestar psicológico.....	26
Tabla 7 Relación entre la dimensión interpersonal y bienestar psicológico.....	27
Tabla 8 Relación entre la dimensión manejo del estrés y bienestar psicológico	27
Tabla 9 Relación entre la dimensión adaptabilidad y bienestar psicológico	28
Tabla 10 Relación entre la dimensión ánimo general y bienestar psicológico.....	29

INTRODUCCIÓN

La formación profesional representa un elemento trascendental en el ser humano, puesto que, implica el afrontamiento de distintas situaciones que favorecen el desenvolvimiento profesional (Jarrín, 2020). No obstante, los diversos fenómenos sociales existentes convirtieron a la regulación emocional en una prioridad para la humanidad. En consecuencia, Kohls et al. (2021) aseveraron que, durante la pandemia, los estudiantes universitarios enfrentaron un sinnúmero de síntomas depresivos, accionar que desencadenó una serie de trastornos alimentarios y consumo de alcohol.

De esta manera, tales afectaciones implican una constante atención respecto a la relevancia de la inteligencia emocional (IE), por lo que, el afrontamiento favorable de las emociones ofrece como contestación un correcto ejercicio profesional (Recuenco, 2020). Por otro lado, respecto al bienestar psicológico, Medina et al. (2022) afirman que los universitarios conservan un nivel medio de dicho concepto. En el ámbito nacional, Jesus et al. (2022) afirman que el 51.6% de los estudiantes presentan una tendencia baja sobre el bienestar psicológico.

En relación a lo antes mencionado, la pregunta de la investigación es la siguiente: ¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte? Respecto a ello, el objetivo general queda determinado por la subsiguiente premisa: Determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

Aunado a lo anterior la justificación de la investigación está alineada a explicar un fenómeno vigente en correspondencia al sustento teórico establecido por BarOn y Ryff. Además, conserva una utilidad metódica, ya que, se desarrolló bajo un régimen científico donde se aplicaron instrumentales para la compilación de datos. De la misma manera, mantiene justificación social, puesto que, permitió detectar déficits y perfeccionar el desarrollo de estudiantes en los diversos contextos.

Por otro lado, la principal ventaja de la investigación reside en el aspecto metodológico, ya que, una indagación de tipo correlacional permitió acrecentar el panorama respecto a estudios futuros. Por otro lado, la limitación estuvo alineada a la información actualizada, sobre la vinculación de variables examinadas en poblaciones universitarias, por ello se convirtió en un reto. Respecto a ello, se han considerado diversas investigaciones alineadas a la IE y bienestar psicológico desenvueltas en el ámbito internacional y nacional, las cuales fueron efectuadas por Morales et al. (2020), Shahzad y Mahreen (2018), Sanchez y Yupanqui (2022), Casaperalta (2020), Solórzano (2019), entre otros, los cuales encontraron que la IE es un factor esencial que contribuye de manera positiva y significativa con el bienestar psicológico, resultados derivados de la consecución de instrumentales como la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, Inventario del Cociente Emocional de BarOn (ICE), Trait Meta – Mood Scale y otros.

Se buscó comprobar la hipótesis general planteada: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

En correspondencia a lo anterior, la indagación fue estructurada de la actual forma:

En el Capítulo I: El Problema de Investigación, se describe detalladamente la situación problemática en relación a las variables examinadas; además de, la formulación del problema, justificación de la investigación, objetivo general y específicos e hipótesis.

En el Capítulo I: Marco Teórico, se especifican los antecedentes del problema, trabajos

previos desarrollados a nivel internacional, nacional y local; además de las bases teóricas en relación a la inteligencia emocional y bienestar psicológico.

En el capítulo III: Materiales y Métodos, se determina el tipo y diseño de la investigación, población, muestra y muestreo, operacionalización de variables, plan de recolección de datos e instrumentos, plan de análisis e interpretación de la información, ventajas, limitaciones y aspectos éticos.

En el Capítulo IV: Resultados, se exteriorizan los resultados como contestación a los objetivos en forma de figuras y tablas.

En el Capítulo V: Discusión, se exhiben comparaciones respecto a las derivaciones aunadas a los estudios actuales; además de conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, se exteriorizan las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

El proceso de formación profesional es elemental en todo ser humano porque conlleva al individuo a enfrentarse a situaciones diversas y complejas que involucran su desarrollo personal y social, por ende, la universidad al constituirse como un organismo elemental en el desarrollo de toda comunidad, obliga a cada discente a experimentar diversas situaciones, regular y saber manejar sus emociones e impulsos y prepararse para responder a las necesidades de los demás a través de su ejercicio profesional (Jarrín, 2020).

Sin embargo, ante los diferentes conflictos y fenómenos sociales que atraviesa la humanidad, la regulación emocional y con ello el estado mental, se han convertido en una prioridad que aún no se ha catalogado como tal. En colación con ello, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021) sostiene que, en el mundo, 1 de cada 7 jóvenes padece algún tipo de alguna alteración mental como depresión, ansiedad, trastorno de comportamiento, debido a factores psicosociales y físicos como los cambios hormonales, exposición a la violencia y pobreza, carencias afectivas, entre otros.

En consonancia, Cuenca (2020) afirma que otro de los trastornos mentales comunes que afecta emocionalmente a los universitarios latinoamericanos es el estrés académico debido a que la excedente carga académica trastoca e irrumpe su desenvolvimiento en otras actividades o facetas. Al respecto, Kohls et al. (2021) sostiene que durante la pandemia de la COVID-19, los estudiantes universitarios padecieron con mayor severidad síntomas depresivos e ideación suicida, mayor sentido de soledad, menor apoyo social y, por ende, menor autoeficacia, conllevando a trastornos alimentarios y consumo de alcohol.

Estas afectaciones colaterales conllevan a prestar atención a la importancia de la IE, sobre todo, cuando se trata de futuros profesionales de la salud que estarán en contacto directo con poblaciones, lo que implica que deban comprenderlos y tratar de resolver sus necesidades. Por consiguiente, el afrontamiento favorable a dichas experiencias, abarca la regulación de emociones propias y ajenas, a fin de dar respuesta oportuna y adecuada a las demandas ambientales propias del ejercicio profesional (Recuenco, 2020).

Es así que, Kuk et al. (2021) constata sobre la contribución de la inteligencia emocional en el desempeño profesional, sin embargo, se identificó que a nivel personal factores como la edad, nivel de estudios universitarios, experiencias e índice de competencias, influyen en la capacidad de regulación emocional. El factor sexo y edad también es reconocido por Gutiérrez (2019), quien identificó que las estudiantes universitarias españolas de cuarto año presentan un mayor dominio de IE, respecto a los varones. Un escenario similar es presentado por Arntz y Truce (2019) en las universitarias chilenas, quienes también presentaron mejores puntuaciones de IE, además de su rendimiento académico.

En relación al bienestar psicológico en esta población de interés, Medina et al. (2022) sostiene que los estudiantes universitarios de México alcanzan en promedio, un término medio y que los factores que inciden en esta percepción está el ciclo que cursan, la edad, el sexo, además se evidenció que el entorno puede coadyuvar o no en la sensación de bienestar. Asimismo, Tapullima y Ramírez (2022) exponen que el 51.4% de estudiantes universitarios españoles obtienen una prevalencia media en cuanto al

bienestar psicológico con tendencia baja (32%) que afecta su desempeño en otras actividades y su vínculo social.

A nivel nacional, un estudio de Jesús et al. (2022) evidencia que el 51.6% de los estudiantes universitarios de Huancayo presentan una tendencia baja en cuanto al bienestar psicológico, y en lo que concierne a la inteligencia emocional, Arias et al. (2020) precisaron que las estudiantes universitarias arequipeñas son quienes presentan mayor dominio de inteligencia emocional.

En base a lo expuesto, de manera fáctica se asumió que existía un déficit en la praxis de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, específicamente de la Escuela Profesional de Psicología, en el manejo y regulación de la inteligencia emocional. Generando afectación en su bienestar psicológico. Es por ello, que surge el interés de la presente investigación, a fin de constatar si ambas variables de estudio tienen relación, contribuyendo de manera objetiva a poder mantener o desarrollar estrategias preventivas oportunas y específicas en dichos factores.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte?

1.3. Justificación de la investigación

La justificación de la investigación pretende explicar el por qué y para qué es importante la realización de esta, por ello se fundamenta en dos niveles, teórico, práctico y metodológico (Samaniego, 2022).

Teórica

En cuanto a la justificación teórica esta se fundamenta porque se pretende ahondar y profundizar en cuanto a los postulados básicos planteados por BarOn y Goleman de la inteligencia emocional, así como los de Ryff en cuanto al bienestar psicológico, con la intencionalidad de comprender el comportamiento de ambas variables de estudio, en la población de discentes universitarios, y de esta forma poder funcionar a modo de marco de referencia y antecedente para futuras investigaciones en estos temas.

Práctica

La justificación a un grado práctico se sostendrá a un nivel social, porque se obtuvieron resultados que no solo identifican la relación de las variables en la población estudiada, sino también el grado de incidencia de estos, esto con el motivo de que a raíz de los hallazgos sean planteadas las recomendaciones que servirán de alerta a la población, las cuales pueden ser extrapoladas a otras con características similares.

Metodológica

El estudio ha permitido evaluar a los estudiantes de una Escuela Profesional de Psicología y permitirá brindar pautas para hacer una intervención oportuna para el mejoramiento y desarrollo de la inteligencia emocional y favorecer su bienestar. Es viable el estudio puesto que se cuenta con los recursos financieros y humanos, disponibilidad temporal; así como bienes y servicios al alcance del investigador que serán autofinanciados, del mismo modo, también se cuenta con la accesibilidad a la población estudiada. Los resultados favorecerán a los estudiantes, a las autoridades y a la universidad. Además, brinda importantes aportes a la investigación científica.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

1.4.2. Objetivos Específicos

Establecer la relación entre la dimensión intrapersonal y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

Establecer la relación entre la dimensión interpersonal y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

Establecer la relación entre la dimensión manejo del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

Identificar la relación entre la dimensión adaptabilidad y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

Identificar la relación entre la dimensión ánimo general y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

1.5. Hipótesis General

HG Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

Hipótesis específicas

H1: Existe relación significativa entre la dimensión intrapersonal y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

H2: Existe relación significativa entre la dimensión interpersonal y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

H3: Existe relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

H4. Existe relación significativa entre la dimensión adaptabilidad y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

H5: Existe relación significativa entre la dimensión ánimo general y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Internacionales

Morales et al. (2020) en su tesis conservó el objetivo fue determinar los factores que influyen en el bienestar psicológico y relacionarlo con la IE, asimismo, desarrolló una pesquisa con un alcance descriptivo - correlacional y un diseño no experimental, además, contaron con una muestra de 149 estudiantes universitarios de las carreras profesionales de Educación Social, Pedagogía y Logopedia en una universidad española, además de ello, aplicaron dos cuestionarios denominados Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Trait Meta - Mood Scale - 24. Los resultados constataron que los factores que influyen en el bienestar psicológico son la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y propósito de vida. Por lo tanto, concluyeron que, el bienestar psicológico está vinculado a diversos constructos psicológicos y educativos.

Malinauskas y Malinauskiene (2020) en su tesis presentaron el propósito de examinar la vinculación entre la IE y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios varones. De la misma manera, efectuaron una indagación con un alcance correlacional y un diseño no experimental, a la vez, mantuvieron una muestra de 392 estudiantes de instituciones de educación superior de una lista de 15 universidades, asimismo, consumaron dos cuestionarios denominados Escala de Inteligencia Emocional de Schutte (SEIS) y Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS). Los resultados evidenciaron que, la IE se relaciona de forma demostrativa (0.001) con el bienestar psicológico, tomando en consideración al apoyo social percibido como variable mediadora. Por ende, concluyeron que, la adecuada regulación de la IE fomentaba el manejo de un nivel adecuado de bienestar psicológico.

Guerra et al. (2019) en su tesis pretendieron analizar la asociación entre las dimensiones de la IE y diferentes niveles de bienestar psicológico. A la vez, desarrollaron una investigación con un alcance correlacional y un diseño no experimental, además, conservaron una muestra de 646 estudiantes de una institución secundaria con un rango de edad de 12 a 17 años, asimismo, utilizaron como herramientas dos cuestionarios denominados Cuestionario Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) y Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ). Los resultados manifestaron que, las dimensiones de la IE se asociaron significativamente ($p < 0.05$) con un bienestar psicológico medio. Debido a ello, concluyeron que, a medida que aumenta la capacidad de comprensión y regulación de la IE también aumenta el nivel de bienestar psicológico.

Shahzad y Mahreen (2018) en su tesis buscaron hallar la relación predictiva entre la IE y el bienestar psicológico en estudiantes de disciplinas sanitarias en Pakistán. Asimismo, ejecutaron una pesquisa con diseño no – experimental y alcance correlacional, de la misma manera, contaron con una población de 200 estudiantes de medicina con un rango de edad de 19 a 30 años, además, se emplearon como instrumentos dos cuestionarios denominados Cuestionario de Rasgo de Inteligencia Emocional - Forma Corta y Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés. Los resultados comprobaron que, los índices de IE contribuyeron en un 4.6% en la variación de angustia psicológica. Por lo tanto, concluyeron que la IE influye significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Veliz et al. (2018) en su tesis conservaron el objetivo fué determinar la relación entre los constructos de estudio, IE y bienestar psicológico enfermeras del Sur de Chile. Asimismo, desarrollaron una pesquisa con diseño no – experimental y alcance

correlacional, donde la población estuvo compuesta por 97 enfermeros de centro de atención primaria, específicamente, de la región de Los Lagos, además de ello, se aplicaron cuestionarios denominados Trait Meta – Mood Scale y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. En los sucesivos, los resultados evidenciaron mayor preponderancia en los niveles de percepción (35%), comprensión (36%) y regulación emocional (42.7%) y más del 50% presentó altos niveles de bienestar psicológico, pero con bajos niveles de relaciones interpersonales (37%). Por lo tanto, concluyeron la existencia de una relación positiva y demostrativa entre ambas variables.

Nacionales

Flores (2022) en su tesis conservó como finalidad decretar la asociación entre la IE y el bienestar psicológico en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. De la misma manera, el estudio fue de diseño no – experimental y alcance correlacional, asimismo, la muestra estuvo compuesta por 211 estudiantes (113 mujeres y 98 hombres), además, aplicó dos cuestionarios Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20) y Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – A). Debido a ello, los resultados evidenciaron que, la IE se relaciona de forma significativa (0.000) y positiva – baja (0.409) con el bienestar psicológico. Por ende, concluyó que, mientras mayor sea el nivel de IE, mayor será el nivel de bienestar psicológico, a la vez, destacó que los niveles de IE varían acorde a la regulación de sus dimensiones.

Sanchez y Yupanqui (2022) en su tesis buscaron establecer la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana durante la pandemia; asimismo el estudio fue de diseño no – experimental y alcance correlacional, además, la población estuvo compuesta por 190 individuos entre el rango de edad de 18 a 40 años que desarrollaron un curso durante la pandemia, de la misma manera, aplicaron dos cuestionarios denominados Escala de Bienestar Psicológico y Escala de Autoeficacia Percibida de Situaciones Académicas. Respecto a ello, los resultados evidenciaron que, existe relación significativa entre ambos constructos ($p > 0.05$), al igual que con las dimensiones de bienestar psicológico, por lo tanto, se concluyó que el bienestar psicológico contribuye en el desarrollo y fortalecimiento de capacidades necesarias para el rendimiento académico.

Perez (2022) en su tesis ostentó como propósito hallar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico que emplean los discentes del 5° ciclo de la carrera de psicología, desarrolló una indagación con diseño no – experimental y alcance correlacional, además, la población estuvo compuesta por 49 estudiantes de una universidad privada en Ayacucho, asimismo, aplicó dos cuestionarios denominados Cuestionario COPE 28 y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Respecto a ello, los resultados evidenciaron que no existe relación entre ambos constructos, siendo el p valor mayor a 0.05. Por lo tanto, concluyó que no existe relación entre variables, ya que, los estilos de afrontamiento difieren en relación a la situación.

Casaperalta (2020) en su tesis mantuvo el objetivo fué establecer la relación entre la IE percibida con el bienestar psicológico. Aplicó una metodología con alcance correlacional y diseño no – experimental, donde la población fue compuesta por 357 estudiantes universitarios con un rango de edad de 16 a 18 años de una universidad privada en Arequipa, además, efectuó dos cuestionarios: Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones y Escala de Bienestar Psicológico para Adultos. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación directa y significativa (p valor < 0.05) entre ambos constructos a excepción de atención emocional, además se identificó que los estudiantes obtuvieron un nivel medio en inteligencia emocional y nivel alto en bienestar psicológico. Por lo tanto, concluyó que, la IE conservó un nivel medio y el bienestar psicológico un nivel alto.

Solórzano (2019) en su tesis presentó como objetivo fue determinar la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en discentes limeños, por lo cual, aplicó un sistema metódico con alcance correlacional y diseño no – experimental, además, la población estuvo conformada por 233 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria en una institución educativa en Lima, asimismo, efectuó dos cuestionarios denominados Inventario del Cociente Emocional de BarOn (ICE) y la Escala BIEPS-J. Los resultados connotaron que no existe relación entre ambas variables ($p= 0.97$); sin embargo, se halló asociación entre la edad y la religión con la dimensión interpersonal y el 50% obtuvo un nivel bajo en inteligencia emocional. Por lo tanto, concluyó que ambos factores son determinantes en el desarrollo de la inteligencia emocional.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La inteligencia emocional

Enfoque de Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional se rige desde un enfoque constructivista, el cual fue originado por las ideas propuestas por Piaget y Vygotsky, aunque el primero considera a esta construcción de conocimiento desde un lago genético y el segundo desde un extremo sociocultural (Vargas & Acuña, 2020); mientras tanto, Ugarriza y Pajares (2005) mencionan que desde esta visión de la construcción de lo que se aprende, consideran que lo que vamos aprendiendo a lo largo de la vida, será parte de cómo nos desarrollamos emocionalmente, lo cual influenciará en nuestro actuar y relación con otros individuos.

Por otro lado, este enfoque señala que el conocimiento que se va recolectando, no solo será replicado tal cual lo observen, sino que los individuos llevarán a cabo una interpretación y relación mental, para así recién replicarlos, asimismo, esto iniciará con procesos más simples hasta llegar a los más complejos como la solución de los problemas o complicaciones (Serrano & Pons, 2011); asimismo, este proceso solo se realizará de una manera interna, y se verá enriquecida por la cantidad de interacciones que tenga el individuo por sobre su entorno, por lo que sus redes más cercanas deberán de apoyarlos y así apoyar en el proceso de aprendizaje (Cortez et al., 2010).

Modelo Social – Emocional de Bar – On

El modelo base empleado para la presente pesquisa, en cuanto a inteligencia emocional, es el propuesto por Bar- On (2006), quien partiendo de los aportes teóricos brindados por Salovey y Mayer, describe a la inteligencia emocional, como el conjunto de habilidades y conocimientos emocionales que inciden en la capacidad que posee cada individuo para afrontar diversas situaciones que demanda el entorno social, esto implica que el sujeto deba no solo saber identificar sus emociones sino también hacer control de ellas.

Por su parte se especifica que este cociente emocional, está constituido por cinco competentes generales, que a su vez comparte subcomponentes propios; el primer componente destaca al área intrapersonal, en la cual el individuo trata de tomar conciencia de sí mismo, de modo que será capaz de reconocer sus fortalezas, debilidades, por otro lado, se encuentra el componente interpersonal, el cual representa a la habilidad propia de identificar las emociones, necesidades y sentimientos de los demás, por lo que será capaz de establecer relaciones de manera satisfactoria (Bar-On, 2006).

En el tercer componente se identifica al manejo del estrés, que es la forma en la que la persona tendrá para poder controlar sus emociones durante situaciones angustiantes, siendo capaz de brindar situaciones en estos momentos. Por otro lado, el cuarto componente está dirigido a la adaptabilidad, el cual es aquella capacidad de adaptarse a diferentes situaciones y saber cómo afrontarlas. Finalmente, se halla el componente de estado de ánimo general, el cual está compuesto por la forma óptima de ver la vida, así como el disfrute que se tenga de las actividades cotidianas (Bar-On, 2006).

Definición de Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional desde la perspectiva teórica connota diversas conceptualizaciones, por ejemplo, para Ramos (2019) se trata de aquella facultad humana en la que se obtienen y/o afianzan diversos conocimientos que mediados por la curiosidad son explorados.

Sin embargo, para Salovey y Mayer (1990) la inteligencia emocional se trata del conjunto de habilidades con las que debe contar una persona para poder enfrentarse a procesos complejos, acerca de sus propias emociones y de los demás, es decir se trata de aquella capacidad para identificar y emplear eficazmente lo que se siente y sienten los demás.

En cambio, Goleman (1995), asocia la IE con la capacidad que puede tener un individuo para motivarse, ser constante ante las adversidades, regular el estado de ánimo, controlar sus impulsos y pensar en los demás y sus emociones.

Por su parte Baron (2006), considera a la inteligencia emocional-social, como un constructo que engloba a las habilidades, competencias y emociones, en el marco de cómo estas son empleadas, para que eficientemente se puedan desarrollar relaciones interpersonales. Con este cociente, los individuos serán capaces de comprender a otros, expresarse, desafiarse y hacer frente a las presiones diarias.

Emociones y su Impacto

La emoción se trata de un tipo de información que expresa el estado emocional actual en el que se encuentra el individuo, se trata de un reconocimiento del estado emocional personal y de los demás, por lo tanto, las emociones funcionan como una especie de signos que permiten captar o percibir el estado en el que se encuentra una persona, por lo cual no significa que necesariamente sea fácil de comprender (Antoni y Zentner, 2015). Entonces al abordar las emociones como una respuesta intrínseca del individuo ante diversos episodios, se puede inferir que el grado emocional con el que se responda, dependerá también de los factores que estén asociados que acontezcan.

Es así que, para Smith (2019) las emociones surgen como resultado de las valoraciones que están asociadas a los propósitos o metas, es decir, metas que se traza una determinada persona conducen a la consecución de acciones, pensamientos y emociones, por lo cual considera que tiene un impacto en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por ello es menester diferenciar o reconocer los tipos de emociones que existen, para lo cual se considera la tipología propuesta por Jiménez (2018): Las primeras se tratan de las emociones primarias, las cuales, a su vez, se clasifican en adaptativas, es decir permiten hacer frente a alguna situación, estas son, el miedo ante una amenaza, la tristeza o melancolía; mientras que las emociones desadaptativas son aquellas que

sin un adecuado control pueden afectar la estabilidad emocional, estas son: miedo fóbico, ansiedad. Por otro lado, las emociones secundarias surgen de una emoción anterior, por lo tanto, pueden ser ofensivas o evitativas; mientras que las instrumentales se caracterizan porque influyen o modifican el comportamiento, por lo que se emplean para conseguir algo.

Por su parte, Bisquerra (2016) propone una clasificación diferente en: Emociones negativas, emociones positivas y emociones ambiguas. Las emociones negativas son aquellas que de no ser reguladas oportunamente pueden afectar el bienestar integral de la persona, estas son, el miedo, la ira, la tristeza, el asco, la ansiedad. Las emociones positivas son aquellas que generan experiencias emocionales satisfactorias o agradables, entre estas son: La alegría, el amor y la felicidad; mientras que las emociones ambiguas son consideradas como ecuánimes, porque no generan emociones negativas ni positivas, entre ellas están: la sorpresa, las emociones estéticas y las emociones sociales.

Dimensiones de la inteligencia emocional

Diversos autores como Bar-On (2006), Ugarriza y Pajares (2005) y Rajendran (2020), identifican que la inteligencia emocional cuenta con 5 dimensiones o antecedentes, en las cuales se describen aquellas señales e indicadores con los cuales un individuo será capaz de vivir en sociedad.

Dimensión intrapersonal: La primera dimensión define a la capacidad de ser consciente los sentimientos y emociones propias, así como saber expresar los sin dañar a los demás, ni a sí mismo, para cual, previamente debe existir una evaluación, conocimiento y aceptación de uno mismo (Rajendran et al., 2020), adicionalmente, se encuentra compuesto por el compromiso, conciencia emocional, asertividad, independencia y la comprensión de sí mismo y autorrealización (Bar-On, 2006).

Dimensión interpersonal: este componente está referido al ser consciente del mundo que le rodea, más específicamente de los demás individuos con los que convive, siendo capaz de reconocer sus emociones, temperamentos, y necesidades, de modo que, tras ello, podrá ser capaz de convivir en armonía con los demás (Rajendran et al., 2020). Dentro de sus subcomponentes, este se encuentra compuesto por la habilidad de comprender a los demás, las relaciones que se tienen con otros, y la responsabilidad que se tiene dentro de la sociedad (Ugarriza & Pajares, 2005).

Dimensión de adaptabilidad: Como su nombre lo menciona, este componente está referido por la capacidad propia de adaptarse a un nuevo entorno, y ser capaz de contribuir dentro de este, lo cual conlleva a la habilidad para moldear el pensamiento y emociones a nuevas circunstancias (Rajendran et al., 2020), siendo así sus subcomponentes el a la prueba de realidad, por lo que se está alerta de lo que sucede, el ser capaz de resolver un conflicto inesperado y ser flexible mentalmente (Ugarriza & Pajares, 2005).

Dimensión de manejo de estrés: que es considerado un meta componente, involucra al estado de ser tolerante a las situaciones angustiantes y que generen estrés; el ser capaz de mantener los impulsos al margen y se capaz de tener una gestión adaptativa de las emociones, de modo que se podrá llevar una convivencia óptima con los pares (Rajendran et al., 2020).

Dimensión del estado del ánimo general: Este último, componente se encuentra constituido por la actitud que se tiene hacia la vida y los demás, es una visión que termina influenciando en el disfrute, placer y satisfacción del individuo, y se logrará a través del optimismo y la felicidad (Rajendran et al., 2020).

2.2.1 El bienestar Psicológico

Teoría del Bienestar Psicológico de Karol Ryff

De acuerdo con Ovsyanikova et al. (2018), la mencionada teoría se basa en un enfoque multidimensional que incluye los siguientes parámetros: Autoaceptación (conciencia y aceptación de todos los aspectos de personalidad, valoración positiva de uno mismo y de toda la vida en su conjunto); Crecimiento personal (el deseo de desarrollarse, de aprender cosas nuevas, de sentir el propio progreso); Autonomía (capacidad para resistir la presión social, independencia para evaluarse a uno mismo y a los propios comportamientos, capacidad de autorregulación); Competencia en la gestión del entorno (la capacidad de lograr lo deseado, la capacidad de superar las dificultades en la implementación de sus objetivos); Relaciones positivas con los demás (capacidad de establecer confianza a largo plazo, empatía, flexibilidad en las relaciones con los demás); Existencia de objetivos de vida (experiencia de significado de la propia vida, valores de la pasado, presente y futuro). Desde esa perspectiva el bienestar psicológico es un estado de funcionamiento humano óptimo que va más allá de la experiencia de la felicidad, e implica también la realización del propio potencial y el verdadero yo (Voci et al., 2019).

Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan

Según Ryan y Deci (2019) la teoría de la autodeterminación se ha convertido en una de las teorías más investigadas y aplicadas en el campo de la psicología. Además, es considerada como una teoría amplia y ampliamente aplicada de la motivación, el desarrollo de la personalidad y el bienestar. La teoría comenzó con un enfoque limitado en la motivación intrínseca, pero se ha expandido con el tiempo para abarcar tanto las motivaciones intrínsecas como las extrínsecas y generó nuevas perspectivas sobre el bienestar, las metas de vida, la calidad de las relaciones, la vitalidad y el agotamiento y la eudaimonía, entre otros temas. Por su parte, Femenía y Lozano (2019) refiere que esta teoría se sustenta en la clasificación de tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación). Así mismo, considera que la satisfacción de las necesidades supone la finalidad primordial de la vida, misma que modifica el significado y propósito subyacente a las conductas del hombre.

Definición del Bienestar Psicológico

Uno de los principales indicadores del bienestar individual es el bienestar psicológico, el cual está relacionado con los niveles óptimos de funcionamiento que engloban la relación entre un individuo y su entorno, así como también las actitudes internas como el crecimiento del mismo y el dominio de sus emociones (García et al., 2020). En ese mismo marco, el bienestar psicológico se relaciona con estados emocionales y mentales positivos, como la felicidad y la satisfacción. El constructo se refiere a la medida en que los individuos experimentan emociones positivas en la vida con respecto a las relaciones significativas y afectivas con los demás, el crecimiento personal, el propósito en la vida y la autonomía libre de presiones sociales (Twenge y Campbell, 2019).

Desde la perspectiva de Arrogante y Aparicio (2020), el bienestar se define en términos de experimentar altos niveles de afecto positivo, bajos niveles de afecto negativo y un alto grado de satisfacción con la vida. Aunado a ello, Román y Jorge (2021) afirman que estudiar el bienestar psicológico reside en la comprensión de aspectos sanos y propios del quehacer diario del hombre, los cuales logran una variación de los niveles de bienestar en el mismo, afectando directamente a su estabilidad emocional, psicológica y física.

Por otro lado, Barrera et al. (2019) señala la existencia de tres características propias del bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y ausencia de factores negativos, tomando en consideración una valoración global de la vida.

Dimensiones de Bienestar Psicológico

De acuerdo con Ryff (1989) una de los mayores representantes de las investigaciones relacionadas con el bienestar psicológico, propone un modelo teórico multidimensional, mismo que está basado en aportes clínicos, humanistas, del ciclo vital y de la salud mental. Asimismo, está constituido por 6 dimensiones, entre las cuales se tiene a:

Autoaceptación: Hace referencia a la actitud positiva hacia la persona misma, la autoconciencia y la admisión de lo propio, aceptando de forma positiva lo vivido en el pasado (Meier y Oros, 2019). Asimismo, de acuerdo con Barrera et al. (2019) guarda relación con la capacidad de aceptación de sí mismo y de experiencias pasadas, lo cual caracteriza al optimismo de la persona y, por consiguiente, a la construcción favorable de la autoestima.

Relaciones positivas con otras personas: Las interrelaciones positivas con individuos cercanos tales como la confianza, la empatía, el afecto y relaciones de proximidad con nuestros semejantes, además de preocuparnos por el bienestar de los individuos que nos rodean (Meier y Oros, 2019). Asimismo, según Ryff (2017), las relaciones interpersonales positivas suponen la característica fundamental de la madurez, la cual se relaciona al ejercicio de la empatía y afectividad.

Autonomía: Se refiere a la medida en que el individuo es autodeterminante e independiente y la capacidad de realizar una evaluación interna desde un criterio personal (Meier y Oros, 2019). Además, se caracteriza porque el individuo presenta una forma de pensar fija que le posibilita alcanzar un sentido de libertad, viéndose reflejada en los propios temores, creencias y leyes colectivas con los que se identifica (Barrera et al., 2019).

Dominio del entorno: Se define como la capacidad de ejercer el control sobre el contexto social en el que la persona se desenvuelve, mismo que será moldeado a conveniencia de este último por medio de la organización y manejo de diferentes actividades externas, así como del aprovechamiento de oportunidades que se presenten en el proceso (Meier y Oros, 2019). De la misma manera lo menciona Barrera et al (2019) el individuo elige o crea ambientes que guarden relación con sus necesidades y valores individuales.

Propósito en la vida: Está relacionado con la determinación de metas en la vida y el sentido de dirección, además de la conservación de las creencias que son la guía que le dan orientación a la vida propia (Meier y Oros, 2019). Asimismo, se considera como el establecimiento de objetivos que contribuyen a dar sentido y significado al quehacer diario de la persona, lo cual puede sufrir variación alguna en la medida que se va atravesando cada etapa del proceso evolutivo (Ryff C. , 2014).

Crecimiento personal: Se define como el sentimiento aquellas acciones que están enfocadas en el desarrollo continuo y de expansión de los individuos (Meier y Oros, 2019). Además, se podría decir que resalta la búsqueda del desarrollo constante de la persona (Díaz y Vega, 2017).

El Bienestar Psicológico en los Discentes Universitarios

En base a lo detallado anteriormente, el bienestar psicológico tiene un papel importante para los estudiantes, especialmente para lidiar con la presión psicológica sobre el aprendizaje en línea en la situación de pandemia de COVID-19, asimismo, es fundamental contar con una estabilidad psicológica en durante la etapa universitaria ya que los jóvenes se encuentran en una edad en donde se enfrentan a desafíos y dificultades que pueden hacerle experimentar confusión y dificultad (Supriana et al., 2021).

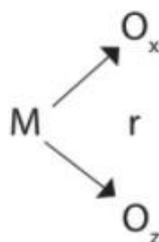
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

La presente pesquisa apuntó a una orientación cuantitativa de tipo básica. Ñaupas et al. (2018), señala que es aquella indagación que se centra en obtener o constatar información a fin de conocer el comportamiento de ciertas variables o categorías. Es así que, solo se pretende aportar con nuevos conocimientos de valor al soporte científico y explicar un determinado fenómeno en base a postulados de tipo teórico relacionados a las variables de interés.

De diseño no experimental de tipo transversal (aclarar un poco) porque el recojo de los datos se realizó en un momento en específico, además que no se realizó algún tipo de manipulación de las variables de estudio (Hernández y Mendoza, 2018), por lo tanto, solo se recepcionó datos específicos de los sujetos de análisis, correspondiendo el siguiente esquema:

Donde:



M = Muestra, estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ox = Mediciones de la variable 1: Inteligencia emocional.

Oz = Mediciones de la variable 2: Bienestar psicológico.

r = Niveles de relación entre variables concurrentes.

3.2. Población y muestra

La población se trata de aquel grupo que posee ciertas características de interés a ser analizadas (Arias, 2020). En este caso, el estudio estuvo dirigido a la población estudiantil universitaria de la Facultad de Ciencias de la Salud, específicamente de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad de Lima Norte, conformada por un total de 250 estudiantes, los cuales cursan el 6°, 7° y 8° ciclo académico, además de ello, son de género masculino o femenino y se encuentran entre rango de edad de 22 a 25 años.

3.2.1. Tamaño de la Muestra

En relación con la muestra, esta es considerada como aquel subgrupo que se extrae de la población y que es considerada como idónea para participar en la indagación (Cabezas et al., 2018). La muestra fue de 152 estudiantes.

3.2.2. Selección del Muestreo

Con la finalidad de poder determinar la selección oportuna de los participantes que fueron considerados como unidades de análisis, se realizó un muestreo probabilístico, de tipo aleatorio simple, es decir la selección de los participantes se desarrolló por un procedimiento al azar, producto de un cálculo, detallado a continuación (Arias y Covinos, 2021).

Donde:

N = 250 Población

$$n = \frac{N * z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + z^2(p * q)}$$

Z= 1.96 Nivel de confiabilidad

P= 0.5 Prevalencia estimada

Q =0.5 Proporción desfavorable

E= 5% Error

N= Muestra

$$n = 152$$

3.2.3. Criterios de Inclusión y Exclusión

Los criterios de inclusión de la presente investigación fueron los siguientes: adolescentes de ambos sexos que pertenezcan a la Escuela Profesional de Psicología de una universidad de Lima Norte, que tengan edades entre 22 a 25 años, los cuales se encuentren cursando el 6°, 7° y 8° ciclo académico, además de ello, se tomó en consideración a aquellos que voluntariamente aceptaron participar (consentimiento informado y asentimiento informado).

Por otro lado, los criterios de exclusión fueron los siguientes: jóvenes que presenten algún tipo de dificultad física durante la investigación, además de aquellos jóvenes que no deseen participar de la investigación.

3.3. Variables

3.3.1. Definición Conceptual y Operacionalización de Variables

Inteligencia Emocional

Definición conceptual: La IE, implica disponer de habilidades y destrezas socioemocionales, que contribuyan a canalizar, transmitir correctamente las emociones, así como responder a las demandas del entorno (Bar-On, 2006).

Definición operacional: La IE es una variable de naturaleza cuantitativa, politómica, nominal. Para la medición de esta variable se empleó la escala de Medida Breve de Inteligencia Emocional en Adultos (EQ-i M20), de Bar-On del año 2000, siendo adaptado por Domínguez et al. (2017), la cual cuenta con 5 componentes y 20 reactivos, indicados por una escala Likert, la cual abarca aspectos como Inteligencia intra e interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y ánimo en general (Anexo A). Además, el instrumento presenta la siguiente baremación: Alto (61 – 80), Medio (40 – 60) Bajo (20 – 39).

Bienestar psicológico

Definición conceptual: Se trata de aquella capacidad subjetiva de experimentar niveles positivos de afecto y altos grados de satisfacción con la vida (Román y Jorge, 2021) por lo tanto, guarda relación con la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal (Ryff C. ,

2017).

Definición operacional: El BP es una variable de naturaleza cuantitativa, politómica, nominal. Para la medición de esta variable se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptado por Pérez (2017), la cual cuenta con seis dimensiones y 35 reactivos, indicados por una escala Likert de 6 puntuaciones, abarcando aspectos como autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, manejo del ambiente, propósito de vida y crecimiento personal (Anexo A). Asimismo, el instrumento presenta la siguiente baremación: Alto (152 – 210), Medio (94 – 151), Bajo (35 – 93).

3.3.2. Definición conceptual de las variables sociodemográficas

Sexo: El sexo es la diferenciación entre los individuos a través de sus características biológicas, además de ser un elemento biológico, psicológico y social de los individuos (González et al., 2016).

Edad: La edad es un constructo que se encuentra sujeto al cambio que sufre una persona a lo largo del tiempo, lo cual supondrá la pérdida de algunos derechos, como la aparición de otros, conforme la edad de un individuo vaya aumentando tendrá diferentes formas de adaptarse a un medio (Rodríguez, 2018).

Ciclo académico: Equivale a un periodo de tiempo académico, en el cual los docentes de enseñanza de nivel superior miden las competencias y destrezas de los estudiantes para su formación profesional (Valdivieso, 2019).

3.3.3. Definición operacional de las variables sociodemográficas

Sexo: El sexo es una variable de naturaleza cualitativa dicotómica, la cual se mide a través de una escala nominal con un sistema de categorías dicotómicas, en dicho caso femenino y masculino.

Edad: Esta es una variable que cuenta con una naturaleza cuantificable discreta, que cuenta con una escala de medición de razón, por lo que, la categoría se rige por los años en números.

Ciclo académico: Esta variable mantiene una naturaleza cualitativa, y policotómica, siendo que su escala de medida es nominal, siendo que sus categorías se dividen en 6to, 7mo y 8vo ciclo académico.

La operacionalización de variables se ha colocado en los anexos.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Para hacer posible la recolección de información, se empleó como técnica la encuesta y como instrumento dos cuestionarios, los cuales se detallan en sus respectivas fichas técnicas.

3.4.1 Inteligencia emocional

Ficha técnica

Nombre original del instrumento	Emotional Quotient Inventory (EQ-I BarOn)
Adaptación	Escala de Medida Breve de Inteligencia Emocional em adultos (EQ-i M20)
Autor y año	Original: Reuven Bar-On (2006) Adaptación: Sergio Domínguez Lara (2017)
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel de inteligencia emocional
Usuarios	Adultos entre los 18 y 56 años
Forma de administración	Individual y grupal <ul style="list-style-type: none">- Intrapersonal- Interpersonal
Dimensiones	<ul style="list-style-type: none">- Manejo de estrés- Adaptabilidad- Ánimo general
Ítems	20 reactivos Índices de bondad de ajuste: se aprueba el modelo multifactorial
Validez	<ul style="list-style-type: none">- CFI=.984- RMSEA=.035 (IC 90%=.024, .045)- SRMR=.070 Coefficiente de omega (ω)
Confiabilidad	<ul style="list-style-type: none">- D1: 0.882- D2: 0.738- D3: 0.821- D4: 0.776- D5: 0.898
Escala Likert	Nunca me pasa (1), A veces me pasa (2), Casi siempre me pasa (3) y Siempre me pasa (4) <ul style="list-style-type: none">- Alto: 61 – 80
Baremos	<ul style="list-style-type: none">- Medio: 40 – 60- Bajo: 20 - 39

3.4.2 Bienestar psicológico

Ficha técnica

Nombre original del instrumento	Escala de Bienestar Psicológico
Adaptación	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autor y año	Original: Carol Ryff 1995 Adaptación: Madelinne Pérez Basilio (2017)
Objetivo del instrumento	Medir el nivel del bienestar psicológico en adultos
Usuarios	20 – 32 años de edad
Forma de administración	Individual y grupal

Dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> - Autoaceptación - Relaciones positivas - Autonomía - Dominio del entorno - Propósito en la vida - Crecimiento personal
Ítems	<p>35 ítems totales</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 ítems inversos (17, 23, 15, 26 y 21)
Validez	<p>Validez de contenido</p> <ul style="list-style-type: none"> - V de Aiken: 0.96 = <p>Validez de constructo</p> <ul style="list-style-type: none"> - KMO = 0.914 - Prueba de esfericidad de Barlett: $\chi^2 = 150,721$; gl = 15; sig = 0.000
Confiabilidad	Alpha de Cronbach = 0.942 (nivel alto)
Escala Likert	<p>Totalmente desacuerdo (1), Poco de acuerdo (2), Moderadamente de acuerdo (3), Mayormente de acuerdo (4), Bastante de acuerdo (5) y Totalmente de acuerdo (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bajo: 35 – 93 - Medio: 94 – 151 - Alto: 152 - 210
Baremos	

En correspondencia a lo anterior, se solicitó a los estudiantes 6°, 7° y 8° ciclo académico de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad de Lima Norte autorizar el consentimiento para proceder a completar los cuestionarios detallados anteriormente de manera voluntaria, en otras palabras, se establecieron coordinaciones directas con las personas que constituyeron la unidad de estudio (152 en total).

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para proceder con el análisis e interpretación de los datos, primero se trasladó las respuestas a una base de datos en el programa de Microsoft Excel 2016 a fin de ordenar la información y generar las sumatorias por variables y dimensiones. Como segundo paso esta base de datos se importó en el programa estadístico IBM SPSS Statistics 26, a fin de poder generar la estadística descriptiva e inferencial mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, ya que la muestra de estudio superó a los 50 individuos; luego de determinarse la no normalidad de las variables, se hizo uso del coeficiente de Spearman, para el análisis de correlación.

3.6. Ventajas y limitaciones

La principal ventaja de la presente investigación reside en el aspecto metodológico, ya que, una indagación de tipo correlacional posibilita la compilación de averiguación necesaria para acrecentar el panorama respecto a estudios futuros; del mismo modo, el corte transversal permitió que la investigación se realizó en un periodo óptimo de tiempo, a bajo coste, y sin perturbar ni agobiar a la población; y finalmente otra de las ventajas, fue el uso de instrumentos que se encontraban validados en el contexto peruano, así como en la población estudiada. Asimismo, en las limitaciones, la más predominante se halló alineada a la escasa información en correspondencia a la vinculación de variables examinadas, específicamente en una población universitaria; otra limitación metodológica es el uso de cuestionarios de auto reporte, pues puede llevar al sesgo de los evaluados, por lo que se pidió la mayor sinceridad y cooperación al momento de aplicarlos, y finalmente, a pesar de que el estudio de corte transversal se considera una ventaja, asimismo es una limitación, pues no se podrá realizar un seguimiento de los individuos evaluados.

3.7. Aspectos éticos

La presente indagación se rigió a los principios éticos propuestos por American Psychological Association (APA, 2017):

- Autonomía, es decir se comunicó de forma oportuna a cada participante acerca de la intencionalidad o propósito de la indagación, a fin de contar con su participación voluntaria.
- Beneficencia, se dio la posibilidad de brindar los resultados obtenidos a cada participante que lo requiera, a fin de que puedan conocer su diagnóstico respecto a su inteligencia emocional y bienestar psicológico.
- Maleficencia, se garantizó la confidencialidad y anonimato de los resultados a fin de salvaguardar la integridad de los participantes, por ende, se procedió a la codificación de los datos.
- Justicia, es decir se garantizó la no discriminación de los participantes durante todo el proceso, además de promover un ambiente seguro y armonioso.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Respecto al análisis descriptivo, las variables analizadas y sus respectivas dimensiones presentaron los siguientes niveles, los cuales se exteriorizan en las tablas posteriores.

Tabla 1

Niveles de la inteligencia emocional y sus dimensiones en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte

	Bajo		Medio		Alto	
	N°	%	N°	%	N°	%
Intrapersonal	36	23.7	92	60.5	24	15.8
Interpersonal	32	21.1	92	60.5	28	18.4
Manejo de estrés	30	19.7	97	63.8	25	16.4
Adaptabilidad	31	20.4	96	63.2	25	16.4
Ánimo general	18	11.8	93	61.2	41	27.0
Inteligencia emocional	14	9.2	114	75.0	24	15.8

Como se concibe en la Tabla 1, el nivel medio es mayor en todas las dimensiones: intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y ánimo general, asimismo, el comportamiento de la variable inteligencia emocional según la percepción de los estudiantes predomina en un nivel medio (75.0%). Entonces, se deduce que, los estudiantes conservan un nivel de inteligencia emocional inadecuado, puesto que, más del 50% percibe que la dimensión intrapersonal (84.2%), interpersonal (81.6%), manejo de estrés (83.5%), adaptabilidad (83.6%) y ánimo general (73.0%) está en un nivel bajo a medio.

Tabla 2

Niveles del bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte

	Bajo		Medio		Alto	
	N°	%	N°	%	N°	%
Autoaceptación	16	10.5	134	88.2	2	1.3
Relaciones positivas	40	26.3	111	73.0	1	0.7
Autonomía	65	42.8	85	55.9	2	1.3
Manejo del ambiente	116	76.3	35	23.0	1	0.7
Propósito de vida	35	23.0	116	76.3	1	0.7
Crecimiento personal	74	48.7	78	51.3	0	0.0
Bienestar psicológico	39	25.7	112	73.7	1	0.7

Como se visualiza en la Tabla 2, el nivel medio es mayor en todas las dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, manejo del ambiente, propósito de vida y crecimiento personal, asimismo, el comportamiento de la variable bienestar psicológico según la percepción de los estudiantes predomina en un nivel medio (73.7%). Entonces, se deduce que, los estudiantes conservan un nivel de bienestar psicológico inadecuado, puesto que, más del 50% percibe que la dimensión autoaceptación (98.7%), relaciones positivas (99.3%), autonomía (98.7%), manejo del ambiente (99.3%), propósito de vida (99.3%) y crecimiento personal (100%) está en un nivel bajo a medio.

Tabla 3

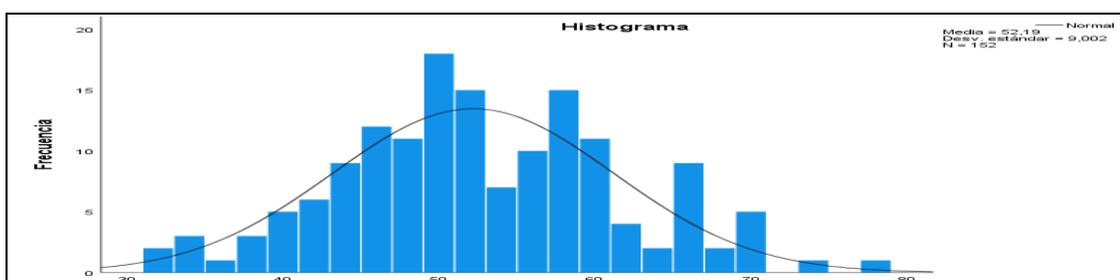
Medidas de tendencia central de la variable socio – demográfica edad

	N	Media	Desviación Estándar
Edad	152	20.26	3.782
N válido (por lista)	152		

La Tabla 3 indica que la edad promedio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de una Universidad de Lima Norte es de 20.26 años, además de ello, es una variable que presenta una desviación estándar equivalente a ± 3.782 . En relación al análisis de tipología inferencial, primero se emplearon las pruebas de normalidad, aquellas que exteriorizan el factor de significancia, si este es superior al 5%, los datos apremian una distribución normal, caso contrario, requiere una distribución no normal. Debido a ello, cuando los datos manifiestan una distribución normal, se aplican pruebas paramétricas (Pearson) y cuando siguen una distribución no normal, se consuman pruebas no paramétricas (Spearman), las cuales sirvieron para cotejar las derivaciones de cada histograma.

Figura 1

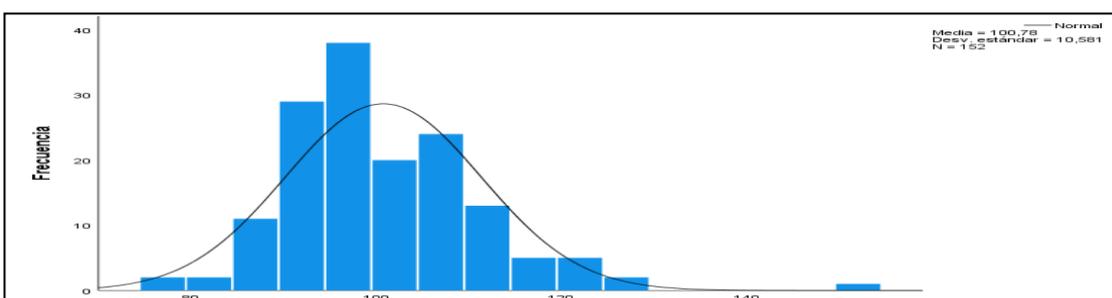
Histograma de la variable inteligencia emocional



Acorde a lo anterior, la Figura 1 exterioriza que la variable inteligencia emocional conserva una distribución normal, mientras que, la Figura 2 evidencia que la variable bienestar psicológico presenta una distribución no – normal.

Figura 2

Histograma de la variable bienestar psicológico



Los resultados de las pruebas de normalidad utilizadas en las variables vinculadas a los objetivos general y específicos, debido a ello, la variable inteligencia emocional exteriorizó un valor superior a 0.05 de significancia (0.086), mientras que, la variable bienestar psicológico manifestó un valor inferior a 0.05 de significancia (0.000), por lo que, tales variables presentaron una distribución normal y no normal, respectivamente. Por otro lado, la prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov confirma la utilización de la prueba no paramétrica de Spearman, ya que, la significancia de la variable inteligencia emocional fue mayor al 0.05 (0.086), mientras que, la significancia de la variable bienestar psicológico fue menor al 0.05 (0.000).

Tabla 4
Prueba de normalidad

Variables	Kolmogorov – Smirnov			Shapiro – Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia	0.068	152	0.086	0.992	152	0.586
Bienestar psicológico	0.106	152	0.000	0.944	152	0.000

En la Tabla 4, establece una distribución normal y no normal en relación con las variables antes mencionadas, se manejó la correlación de Spearman, puesto que, ostentó la necesidad de consumir una prueba no paramétrica, y, además para reconocer el grado de relación, es relevante tomar en cuenta los subsiguientes criterios:

Tabla 5
Relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico

			Inteligencia Emocional	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Inteligencia Emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,212
		Sig. (bilateral)	.	,009
		N	152	152
	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	,212	1,000
		Sig. (bilateral)	,009	.
		N	152	152

En la tabla 5 se determinó que, por medio de la prueba de correlación de Spearman, se obtuvo un p – valor de 0.009, lo cual exhibió el rechazo de la hipótesis nula de no significancia, ratificando una relación significativa entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico, donde se consumó el instrumento. Asimismo, el coeficiente de correlación (0.212) indicó que las variables guardan una relación positiva baja, lo que revela que, la adecuada regulación de la inteligencia emocional en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud acrecentará de forma notable su bienestar psicológico.

Tabla 6
Relación entre la dimensión intrapersonal y bienestar psicológico

			Intrapersonal	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Intrapersonal	Coefficiente de correlación	1,000	,173
		Sig. (bilateral)	.	,033
		N	152	152
	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	,173	1,000
		Sig. (bilateral)	,033	.
		N	152	152

En la tabla 6 se determinó que, por medio de la prueba de correlación de Spearman, se

obtuvo un p – valor de 0.033, lo cual exhibió el rechazo de la hipótesis nula de no significancia, ratificando una relación significativa entre la dimensión intrapersonal y bienestar psicológico, donde se consumó el instrumento. Asimismo, el coeficiente de correlación (0.173) indicó que las variables guardan una asociación positiva muy baja, lo que revela que, la adecuada regulación de la dimensión intrapersonal en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud ampliará de forma considerable su bienestar psicológico.

Tabla 7

Relación entre la dimensión interpersonal y bienestar psicológico

			Interpersonal	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Interpersonal	Coeficiente de correlación	de 1,000	,169
		Sig. (bilateral)	.	,038
		N	152	152
	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	de ,169	1,000
		Sig. (bilateral)	,038	.
		N	152	152

En la tabla 7 se determinó que, por medio de la prueba de correlación de Spearman, se obtuvo un p – valor de 0.038, lo cual exhibió el rechazo de la hipótesis nula de no significancia, ratificando una relación significativa entre la dimensión interpersonal y bienestar psicológico, donde se consumó el instrumento. Asimismo, el coeficiente de correlación (0.169) indicó que las variables guardan una asociación positiva muy baja, lo que revela que, la conveniente regulación de la dimensión interpersonal en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud, extenderá de manera formidable su bienestar psicológico.

Tabla 8

Relación entre la dimensión manejo del estrés y bienestar psicológico

			Manejo del estrés	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Manejo del estrés	Coeficiente de correlación	de 1,000	,161
		Sig. (bilateral)	.	,047
		N	152	152
	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	de ,161	1,000
		Sig. (bilateral)	,047	.
		N	152	152

En la tabla 8 se determinó que, por medio de la prueba de correlación de Spearman, se obtuvo un p – valor de 0.047, lo cual exhibió el rechazo de la hipótesis nula de no significancia, ratificando una relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y bienestar psicológico, donde se consumó el instrumento. Asimismo, el coeficiente de correlación (0.161) indicó que las variables guardan una asociación positiva muy baja, lo que revela que, la beneficiosa regulación de la dimensión manejo del estrés en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud, agrandará notablemente su bienestar psicológico.

Tabla 9

Relación entre la dimensión adaptabilidad y bienestar psicológico

			Adaptabilidad	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Adaptabilidad	Coefficiente correlación	de 1,000	,196
		Sig. (bilateral)	.	,015
		N	152	152
	Bienestar Psicológico	Coefficiente correlación	de ,196	1,000
		Sig. (bilateral)	,015	.
		N	152	152

En la tabla 9 se determinó que, por medio de la prueba de correlación de Spearman, se obtuvo un p – valor de 0.015, lo cual exhibió el rechazo de la hipótesis nula de no significancia, ratificando una relación significativa entre la dimensión adaptabilidad y bienestar psicológico, donde se consumó el instrumento. Asimismo, el coeficiente de correlación (0.196) indicó que las variables guardan una asociación positiva muy baja, lo que revela que, la adecuada regulación de la dimensión adaptabilidad en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud, acrecentará de manera considerable su bienestar psicológico.

Tabla 10

Relación entre la dimensión ánimo general y bienestar psicológico

			Ánimo general	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Animo general	Coefficiente correlación	de 1,000	,197
		Sig. (bilateral)	.	,015
		N	152	152
	Bienestar Psicológico	Coefficiente correlación	de ,197	1,000
		Sig. (bilateral)	,015	.
		N	152	152

En la tabla 10 se determinó que, por medio de la prueba de correlación de Spearman, se obtuvo un p – valor de 0.015, lo cual exhibió el rechazo de la hipótesis nula de no significancia, ratificando una relación significativa entre la dimensión ánimo general y bienestar psicológico, donde se consumó el instrumento. Asimismo, el coeficiente de correlación (0.197) indicó que las variables guardan una asociación positiva muy baja, lo que revela que, la apropiada regulación del ánimo general en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud ampliará de manera notoria su bienestar psicológico.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Los resultados de la presente investigación evidenciaron una relación positiva, significativa y un nivel bajo entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, comprobada por un p – valor de 0.009 y un factor de relación de 0.212, en otras palabras, una mayor regulación de inteligencia emocional por parte de los estudiantes incrementa notablemente un adecuado bienestar psicológico de los mismos. Por otro lado, en correspondencia al objetivo específico uno, se demostró una asociación entre la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, la cual fue positiva, significativa y un nivel muy bajo, comprobada por un p – valor de 0.033 y un factor de relación de 0.173. Respecto al objetivo específico dos, la investigación encontró un nexo entre la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, el cual fue positivo, significativo y un nivel muy bajo comprobado por un p – valor de 0.038 y un factor de asociación de 0.169. En relación con el objetivo específico tres, la indagación halló una vinculación entre la dimensión manejo del estrés de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, el cual fue positivo, significativo y un nivel muy bajo comprobado por un p – valor de 0.047 y un factor de asociación de 0.161. En correspondencia al objetivo cuatro, evidenció una relación entre la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional, la cual fue positiva, significativa y un nivel muy bajo, comprobada por un p – valor de 0.015 y un factor de asociación de 0.196. Finalmente, acorde al objetivo específico cinco, el estudio demostró una asociación entre la dimensión ánimo general de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, la cual fue positiva, significativa y un nivel muy bajo, comprobada por un p – valor de 0.015 y un factor de relación de 0.197.

Respecto al objetivo general, se determinó que, una mayor regulación de inteligencia emocional por parte de los estudiantes incrementa notablemente un adecuado bienestar psicológico de los mismos. Por lo cual, se concordó con la indagación de Casaperalta (2020), el cual expuso que, la inteligencia emocional de los estudiantes se vincula significativamente en su bienestar psicológico, comprobado por un p – valor < 0.05 y un factor de relación de 0.312, incluso, destacó que, los estudiantes con mayor capacidad de reconocer sus emociones favorecieron en su bienestar psicológico y en búsqueda constante de crecimiento personal. Asimismo, los resultados fueron validados en base a lo que refiere el modelo teórico social – emocional de Bar – On (2006), el cual describe a la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades y conocimientos emocionales que inciden en la capacidad que posee cada individuo para afrontar diversas situaciones que demanda el entorno social, esto implica que el sujeto deba no solo saber identificar sus emociones sino también hacer control de ellas, además de ello, está conformada por cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, estado de ánimo y adaptabilidad. Aunado a ello, comprobó el sustento teórico del modelo propuesto por Goleman en 1995, el cual sustenta que lo emocional resulta igual de preponderante que lo racional y cognitivo, puesto que, los comportamientos y motivaciones giran en torno a aspectos emocionales (Cañizares et al., 2015).

Por otro lado, acorde al objetivo específico 1, se decretó que, una mayor regulación de la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional por parte de los estudiantes aumenta notablemente un adecuado bienestar psicológico de los mismos. Respecto a ello, se encontró similitud con la investigación ejecutada por Morales et al. (2020), los cuales hallaron que el ámbito intrapersonal específicamente en la autoexpresión y atención emocional se vinculó directa y positivamente con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, comprobado por un p – valor de 0.000, debido a ello, significó que, una elevada inteligencia emocional aunada a la autoaceptación y autonomía exteriorizará un notable acrecentamiento en el bienestar psicológico. En la

misma línea, los resultados mantuvieron validación en base a lo establecido por el fundamento teórico de Antoni y Zentner (2015), el cual establece que dicha dimensión implica las emociones del individuo, aquellas que permiten captar o percibir el estado en el que se encuentra una persona, por lo cual no significa que necesariamente sea fácil de comprender. Aunado a ello, está cimentado en la teoría establecida por Smith (2019), el cual establece que las emociones surgen como resultado de las valoraciones que están asociadas a los propósitos o metas, es decir, metas que se traza una determinada persona conducen a la consecución de acciones, pensamientos y emociones, por lo cual considera que tiene un impacto en el proceso de enseñanza aprendizaje, además de, evidenciar efectos en el bienestar psicológico, el cual se relaciona con estados emocionales y mentales positivos, como la felicidad y la satisfacción, incluso, está referido a la medida en que los individuos experimentan emociones positivas en la vida con respecto a las relaciones significativas y afectivas con los demás (Twenge y Campbell, 2019).

En lo sucesivo, en concordancia con el objetivo específico 2, se determinó que, una mayor regulación de la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional por parte de los estudiantes incrementa notablemente un adecuado bienestar psicológico de los mismos. Respecto a ello, encajó con la investigación ejecutada Shahzad y Mahreen (2018), quien determinó un establecimiento de nexos entre individuos, el cual contribuye directamente en un adecuado bienestar psicológico de estudiantes de medicina, comprobado por un p – valor de 0.000, por lo que, las prácticas académicas compartidas entre individuos potencializan y mejora el bienestar emocional de los mismos. Además de ello, los resultados fueron validados en base a lo decretado por la teoría del bienestar psicológico de Karol Ryff, específicamente en parámetros como competencia en la gestión del entorno, referente a la capacidad de lograr lo deseado, la capacidad de superar las dificultades en la implementación de sus objetivos; y, nexos positivos con los demás, establecido como la capacidad de establecer confianza a largo plazo, empatía, flexibilidad en las relaciones con los demás (Voci et al., 2019), conceptualizaciones que se vinculan con el bienestar psicológico, lo cual, corrobora los resultados exteriorizados previamente, puesto que, tal variable implica las interrelaciones positivas con individuos cercanos tales como la confianza, la empatía, el afecto y relaciones de proximidad con nuestros semejantes (Meier y Oros, 2019).

En correspondencia con el objetivo específico 3, se estableció que, una mayor regulación del manejo del estrés por parte de los estudiantes acrecienta notablemente un adecuado bienestar psicológico de los mismos. Sin embargo, los resultados no encajaron con la investigación ejecutada por Pérez (2022), el cual encontró que, el manejo del estrés en correspondencia a las tácticas de afrontamiento de dicho concepto, no se vinculó de manera significativa con el bienestar psicológico de estudiantes de la carrera de Psicología, comprobada por un p – valor igual a 0.86, exteriorizando la necesidad de fomentar dicha tipología de estrategias para el acrecentamiento de bienestar psicológico. En la misma línea, los resultados conservaron validación en base a lo establecido en el fundamento teórico de Mayer y Salovey (1990), el cual decretó que tal dimensión mantiene estrechos vínculos con la regulación emocional, puesto que, es un concepto decretado como la capacidad que adopta el sujeto para discriminar las emociones negativas y reforzar las positivas ya sean propias y la de los otros, conllevando a la mejora continua del crecimiento emocional e intelectual, además, está centrada en afrontar situaciones generadoras de estrés. Aunado a ello, mantiene una relación demostrativa con el bienestar psicológico, tal como lo exterioriza el resultado previo; puesto que, es una variable con alta presencia de indicadores positivos y ausencia de factores negativos, además de, la regulación de factores generadores de estrés (Dierner, 1994); ya que, tales constituyentes evidencian su comportamiento en la presión psicológica sobre el aprendizaje en línea en la situación de pandemia de COVID-

19 de los discentes universitarios, ya que, enfrentan desafíos y dificultades que pueden hacerle experimentar confusión y dificultad en su proceso de crecimiento (Supriana et al., 2021).

Acorde con el objetivo específico 4, se decretó que, una mayor regulación de la dimensión adaptabilidad de la inteligencia emocional por parte de los estudiantes aumenta notablemente un adecuado bienestar psicológico de los mismos. No obstante, las derivaciones no establecieron coincidencia alguna con la indagación de Solórzano (2019), puesto que, el autor determinó que la adaptabilidad no exterioriza relación alguna con el bienestar psicológico en adolescentes, comprobado por un p – valor de 0.159, ostentando la necesidad de preparar a los seres humanos en relación a los obstáculos presentados en el transcurso de la vida mediante la capacitación constante y aplicación de estrategias. Debido a ello, los resultados fueron validados en base a lo determinado en el sustento teórico exteriorizado por Meier y Oros (2019), los cuales afirman que la dimensión dominio del entorno, hace referencia a la capacidad de ejercer el control sobre el contexto social en el que la persona se desenvuelve, mismo que será moldeado a conveniencia de este último por medio de la organización y manejo de diferentes actividades externas, así como del aprovechamiento de oportunidades que se presenten en el proceso, asimismo, destaca la capacidad que presenta el ser humano para enfrentar los cambios. Asimismo, están asociados con la teoría del bienestar psicológico de Karol Ryff, la cual destaca como uno de los parámetros a la gestión del entorno como capacidad de lograr lo deseado, superar las dificultades en la implementación de sus objetivos y adaptarse a los diversos escenarios que puedan ser exteriorizados en el proceso de desenvolvimiento de la vida (Voci et al., 2019).

Finalmente, y, en concordancia con el objetivo específico 5, se determinó que, a mayor estado de ánimo general por parte de los estudiantes, mayor será el bienestar psicológico de los mismos. Respecto a ello, se encajó con la investigación ejecutada por Veliz et al. (2018), los cuales hallaron que, la percepción y comprensión emocional que posee una persona sobre sí misma se vinculan significativamente con el bienestar conjunto de profesionales en enfermería; sin embargo, aún persisten dificultades correspondientes a la identificación de habilidades y emociones, lo cual podría afectar relativamente en el bienestar de los mismos. En lo sucesivo, los resultados fueron validados en base a lo decretado por la teoría del bienestar psicológico de Karol Ryff, específicamente con la autoaceptación, ya que, es un concepto que implica la conciencia, aceptación de todos los aspectos de personalidad, valoración positiva de uno mismo y de toda la vida en su conjunto, además de, la habilidad para autorregular las emociones transitorias (Ovsyanikova et al., 2018). Aunado a lo anterior, el resultado mencionado anteriormente mantiene estrecha concordancia con lo establecido por Diener (1994), puesto que, destacó que, el bienestar psicológico ostenta la existencia de tres características propias: subjetividad, presencia de indicadores positivos y ausencia de factores negativos, tomando en consideración una valoración global de la vida y regulación de las constantes actitudes y emociones transitorias manifestadas en las etapas de la vida del ser humano.

5.2. Conclusiones

De acuerdo con la muestra de encuestados de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte y como contestación a la problemática general, se concluyó que, la inteligencia emocional se relacionó notablemente con el bienestar psicológico, demostrado por la vinculación positiva y baja (0.212) y significativa ($p = 0.009$) entre la variable inteligencia emocional y la variable bienestar psicológico, lo cual patentizó que, la adecuada regulación y aplicación de inteligencia emocional acrecienta demostrativamente el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes.

Asimismo, respecto a la muestra de encuestados de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte y como contestación al problema específico uno, se concluyó que, la dimensión intrapersonal se relacionó notablemente con el bienestar psicológico, demostrado por la vinculación positiva y muy baja (0.173) y significativa ($p = 0.033$) entre la dimensión intrapersonal y la variable bienestar psicológico, lo cual patentizó que, la conveniente regulación de la dimensión intrapersonal amplía considerablemente el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes.

Por otro lado, en relación a la muestra de encuestados de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte y como contestación al problema específico dos, se concluyó que, la dimensión interpersonal se relacionó notablemente con el bienestar psicológico, demostrado por la vinculación positiva y muy baja (0.169) y significativa ($p = 0.038$) entre la dimensión interpersonal y la variable bienestar psicológico, lo cual patentizó que, la provechosa regulación de la dimensión interpersonal extiende de forma distinguida el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes.

De la misma manera, de acuerdo con la muestra de encuestados de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte y como contestación al problema específico tres, se concluyó que, la dimensión manejo del estrés se relacionó notablemente con el bienestar psicológico, demostrado por la vinculación positiva y muy baja (0.161) y significativa ($p = 0.047$) entre la dimensión manejo del estrés y la variable bienestar psicológico, lo cual patentizó que, la beneficiosa regulación de la dimensión manejo del estrés agranda de forma notoria el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes.

Además, correspondiente a la muestra de encuestados de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte y como contestación al problema específico cuatro, se concluyó que, la dimensión adaptabilidad se relacionó notablemente con el bienestar psicológico, demostrado por la vinculación positiva y muy baja (0.196) y significativa ($p = 0.015$) entre la dimensión adaptabilidad y la variable bienestar psicológico, lo cual patentizó que, la fructuosa regulación de la dimensión adaptabilidad amplía de forma sobresaliente el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes.

Finalmente, respecto a la muestra de encuestados de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte y como contestación al problema específico cinco, se concluyó que, la dimensión ánimo general se relacionó notablemente con el bienestar psicológico, demostrado por la vinculación positiva y muy baja (0.197) y significativa ($p = 0.015$) entre la dimensión ánimo general y la variable bienestar psicológico, lo cual patentizó que, la conveniente regulación de la dimensión ánimo general desarrolla de forma visible el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes.

5.3. Recomendaciones

Se recomienda al rector de la Universidad de Lima Norte analizada implementar diversos regímenes enfocados en la correcta regulación de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, especialmente dirigidos para los estudiantes que desarrollan sus actividades dentro de dicha institución, con el propósito de desenvolver destrezas, habilidades y aptitudes que favorezcan su calidad de vida.

Se sugiere al director de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad de Lima Norte examinada entrenar y coadyuvar a los estudiantes que forman parte de ella en relación a tácticas que involucren autoconocimiento y expresión emocional, con el objetivo de formar individuos capaces de defender sus derechos empleando

comunicación de tipología asertiva sin exteriorizar algún daño a las personas que los rodean.

Se encomienda a los docentes de la Universidad de Lima Norte ejecutar de manera continua talleres y charlas en relación al perfeccionamiento de la conciencia social y establecimiento de vínculos satisfactorios entre individuos; aunado a ello, proporcionar estrategias aunadas al fortalecimiento de la empatía mediante la aplicación de recursos didácticos que acrecienten el bienestar psicológico de la comunidad estudiantil.

Se sugiere a los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de la institución analizada, aplicar estrategias como planificación de actividades, ejecutar actividad física constante, consumir técnicas de estudio, realizar acciones de distracción y conservar ciclos de sueño estables con la finalidad primordial de manejar adecuadamente los niveles de estrés en la etapa universitaria.

Se recomienda al rector de la Universidad de Lima Norte analizada en conjunto con los padres de familia establecer conversatorios con los estudiantes enfocados en el perfeccionamiento de capacidades para hacer frente al cambio, además de, enfrentar de manera correcta las conmociones negativas con la aplicación de tácticas como la tolerancia y el control de impulsos para garantizar un adecuado desenvolvimiento de los universitarios en su institución.

Finalmente, se sugiere al especialista encargado del departamento de bienestar social consumir evaluaciones constantes que justiprecien las aptitudes de los estudiantes en relación a su valoración personal; además de, valorar los niveles de eficiencia emocional, aceptación de experiencias y relación de creencias, con el propósito fundamental de mantener un estado de tipología emocional totalmente equilibrado para su posterior desarrollo en la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association. (APA, 2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
- Antoni, M., & Zentner, J. (2015). *Las cuatro emociones básicas*. Herder. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/45725?>
- Arias, D., Vera, M., Ramos, T., & Pérez, S. (2020). Engagement e Inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 8(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.423>
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis, Guía para la elaboración*. http://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2236/1/AriasGonzales_ProyectoDeTesis_libro.pdf
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación* (Primera ed.). Enfoques Consulting EIRL. <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>
- Arntz, J., & Truce, S. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Investigación en educación médica*, 8(31), 82-91. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.31.18130>
- Arrogante, A., & Aparicio, Z. (2020). Burnout syndrome in intensive care professionals: relationships with health status and wellbeing. *Enfermería Intensiva*, 31(2), 60-70. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfi.2019.03.004>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 29, 13-25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., & Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 245-251. Retrieved from <https://bit.ly/36WBwnn>
- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, & A. Rodríguez, *Inteligencia Emocional y Bienestar II*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/655308.pdf>
- Bueno, A. (2019). La inteligencia emocional: Exposición teórica de los modelos fundantes. *Seres y Saberes*, 4(6), 57-62. Obtenido de <http://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/1816>
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Retrieved from <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
- Cabo, E., Cortés, J., & Gonzáles, J. (2014). *Prueba de Significación y contraste de hipótesis*. Universitat Politècnica de Catalunya. Obtenido de https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/186413/09_ps-5331.pdf

- Cañizares, O., García De Leaniz, C., & Castanyer, M.-S. (2015). *Hazte experto en inteligencia emocional*. Editorial Desclée de Brouwer. Retrieved from <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/127681?page=31>
- Casaperalta, X. (2020). *Inteligencia emocional percibida y bienestar psicológico en estu dantes de 16 a 18 años de las escuelas profesionales de humanidades*. . Repositorio INstitucional- Universidad Católica de Santa María. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional de la UCSM. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/9967>
- Cortez, A., Vera, V., Romero, P., & Chávez, J. (2010). Construcción del conocimiento desde un enfoque constructivista con soporte tecnológico. *Revista de Investigación de Sistemas e Informática*, 7(1), 105-112. Retrieved from https://sisbib.unmsm.edu.pe/BIBvIRTUAL/Publicaciones/risi/2010_n1/v7n1/a10v7n1.pdf
- Cuenca, N., Robladillo, L., Meneses, M., & Suyo-Vega, J. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: Revisión sistemática. *Zenodo*, 39(6), 689-695. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4403731>
- Díaz, C., & Vega, D. (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. *Psyconex*, 9(15), 1-11. <https://bit.ly/3736MBn>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 32(2), 10-157. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Domínguez, S., Merino, C., & Gutiérrez, A. (2017). Estudio Estructural de una Medida Breve de Inteligencia Emocional en Adultos: El EQ-i-M20. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 4(49), 5-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.21865/RIDEP49.4.01>
- Femenía, S., & Lozano, J. (2019). Wellbeing and health psychology: the difficulty to measure quality of life. *Quaderns de Psicologia*, 21(3), 1-17. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1585>
- Flores, Y. (2022). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana durante el 2022*. [Tesis de Pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/32140>
- García, D., Hernández, J., Espinosa, J., & Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 182-190. Retrieved from <https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no2/7.pdf>
- Goleman , D. (2021). *La inteligencia emocional: Por que es más importante que el coeficiente intelectual*. Kairon.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. España: KAIROS.

- Guerra, J., León, B., Yuste, R., López, V., & Mendo, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Gutierrez, N. (2019). Inteligencia emocional percibida en estudiantes de educación superior: análisis de las diferencias en las distintas dimensiones. *Actualidades en Psicología*, 17-33. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.34469>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hern%C3%A1ndez-%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n.pdf>
- Jarrín, W. (2020). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión crítica de evidencias empíricas. *Revista Arbitrada Velezolana del Núcleo Luz-Costa oriental del lago*, 15(2), 418-429. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/impacto/article/view/34513/36371>
- Jesus, O., Vivar, J., Fernández, Y., Matta, C., Mera, G., Vasquez, O., & Quiza, C. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Revista de invetsigación en ciencias de la educación, Horizontes*, 6(22), 147-162. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>
- Jímenez, A. (2018). Inteligencia emocional. *Actualización pediatría*, 3(1), 457-469. https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- Johnson, D. (2015). Emotional intelligence as a crucial component to medical education. *International Journal of Medical Education*, 6(1), 179-183. <https://doi.org/https://doi.org/10.5116%2Fijme.5654.3044>
- Kohls, E., Baldofski, S., Möller, R., Sarah-Lena, K., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental Health, Social and Emotional Well-Being, and Perceived Burdens of University Students During COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643957>
- Kuk, A., Guszowska, M., & Gala-Kwiatkowska, A. (2021). Changes in emotional intelligence of university students participating in psychological workshops and their predictors. *Current Psychology*, 40(1), 1864-1871. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0115-1>
- Luzuriaga, F. (2022). Inteligencia Emocional en las aulas universitarias. *Zona próxima: revista del Instituto de Estudios Superiores en Educación*, 21(36), 49-75. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8234617>
- Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2020). The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Male University Students: The Mediating Role of Perceived Social Support and Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-16. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph17051605>
- Maureira, F. (2018). *¿Qué es la inteligencia?* Bubok Publishing. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/51359?>

- Medina, B., Fernández, I., Dolores, L., & Gómez, M. (2022). Bienestar psicológico de estudiantes universitarios durante la pandemia por SARS COVID 19. *Revista electrónica del desarrollo humano para la innovación social*, 9(17), 1-14. Retrieved from <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/165>
- Meier, L., & Beatriz, L. (2019). Adaptación y Análisis Psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Argentinos. *Psykhé (Santiago)*, 28(1), 1-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.7764/psykhe.27.2.1169>
- Morales, F., Espigares, I., Brown, T., & Pérez, J. (2020). The relationship between psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1-21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U. Retrieved from <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de OMS, 2021). *Salud mental del adolecente*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ovsyanikova, E., Mandibura, N., Gerasimova, A., Hudayeva, M., Tkachenko, N., & Godovnikova, L. (2018). Modern status of research on the problem of psychological well-being of the person in the domestic and world psychological science. *Revista Publicando*, 5(16), 349-358. Retrieved from <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/1506>
- Perez, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de Ayacucho*. Repositorio Institucional- Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional de la ULADECH. <https://hdl.handle.net/20500.13032/26288>
- Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadoras de empresas industriales del distrito de Los Olivos*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la UCV. <https://bit.ly/3stuxLe>
- Rajendran, P., Athira, B., & Elavarasi, D. (2020). Teacher Competencies for Inclusive Education: Will Emotional Intelligence do Justice? *Shanlax*, 169-182. <https://doi.org/https://doi.org/10.34293/>
- Ramos, P. (2017). *Inteligencia emocional: Control del estrés*. ICB. Ramos Ramos, P. (Coord.). (2017). *Inteligencia emoc* <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/106679>
- Ramos, P. (2019). *Inteligencia emocional: control del estrés*. ICB Editores. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/106679>

- Recuenco, A. (2020). Inteligencia emocional: El lenguaje de más valor en el mundo de hoy. *SCIÉENDO*, 23(3), 197-205. Retrieved from <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/3123/3825>
- Román, M., & Jorge, E. (2021). Dimensiones del bienestar psicológico en usuarios que asisten a un taller de musicoterapia de un Hospital Polivalente de la Ciudad de Córdoba. Aproximaciones desde la Psicología Positiva. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2), 543-566. <https://bit.ly/3sMh1Y>
- Ryan, B., & Deci, E. (2019). Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination Theory. *Advances in Motivation Science*, 16(1), 111-156. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or is it? explorations on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *Int Rev Econ*, 64(2), 159-178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. Obtenido de http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_EmotionallIntelligence.pdf
- Samaniego, G. (23 de Junio de 2022). *Como hacer la justificación de una investigación*. Como hacer la justificación de una investigación: <https://miasesordetesis.com/como-hacer-la-justificacion-de-una-investigacion-paso-a-paso/>
- Sanchez, C., & Yupanqui, E. (2022). *Bienestar psicológico y autoeficacia académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana durante el confinamiento por COVID-19*. Repositorio Institucional - Universidad San Ignacio de Loyola. [Tesis de Pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional de la USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12402>
- Serrano, J., & Pons, R. (2011). El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 13(1), 1-27. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412011000100001&lng=es&tlng=es
- Shahzad, S., & Mahreen, S. (2018). Impact of Trait Emotional Intelligence on Psychological Well being in Students of Healthcare Disciplines. *Pakistan Journal of Psychology*, 49(1), 67-80. <http://www.pjku.com/index.php/pjp/article/view/31>
- Smith, M. (2019). *Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje*. Narcea Ediciones. Smith, M. (2019). Las emociones de los estudiantes y su [impachttps://elibro.net/es/ereader/bibsipan/113161?](https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/113161?)

- Solórzano, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS*, 4(1), 30-36. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.160>
- Supriana, E., Rezza, M., & Alawiyah, T. (2021). Aspects of the Psychological Well-being of Muslim Students in Bandung from the Perspective of Islamic Psychology during the Covid-19 Pandemic. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 15(1), 149- 168. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v15i1.11064>
- Tapullima, C., & Ramírez, G. (2022). Academic procrastination and psychological well-being in college students during virtual classes. *Sapienza International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(1), 96-105. <https://doi.org/10.51798/sijis.v3i1.210>
- Twenge, J., & Campbell, K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(1), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Ugarriza, N., & Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Redalyc.org*(8), 11-58. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147112816001>
- Vargas, K., & Acuña, J. (2020). El constructivismo en las concepciones pedagógicas y epistemológicas de los profesores. *Revista Innova Educación*, 2(4), 555-575. <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/119/184>
- Veliz, A., Dórner, A., Soto, A., Reyes, J., & Ganga, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales. *MEDISUR*, 16(2), 259-266. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2018000200009
- Voci, A., Veneziani, C., & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, 10(1), 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>

ANEXOS

A. Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ-I-M20)

Sexo: () Masculino () Femenino Edad: _____

Carrera/Ciclo:

Estimado estudiante a fin pretender realizar la indagación denominada “Relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte”, se solicita de su amable participación.

INSTRUCCIONES: Estimado estudiante el siguiente instrumento pretende medir su nivel de inteligencia emocional, por lo que se le solicita leer detenidamente cada oración y marcar la respuesta con la que se sienta más identificado, considerando las siguientes alternativas.

Siempre me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
4	3	2	1

N°	ÍTEMS	4	3	2	1
1	Entiendo bien como se sienten las otras personas.				
2	Me resulta difícil controlar mi ira (furia).				
3	Me resulta fácil decirle a la gente como me siento.				
4	Me siento seguro de mí mismo.				
5	Sé cómo se sienten las otras personas.				
6	Es fácil para mí entender cosas nuevas.				
7	Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos.				
8	Tengo mal humor.				
9	Ante preguntas difíciles, puedo dar buenas respuestas.				
10	Puedo describir mis sentimientos con facilidad.				
11	Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil.				
12	Me enojo con facilidad.				
13	Me gusta hacer cosas para los demás				
14	Puedo resolver problemas de diferentes maneras.				
15	Me siento bien conmigo mismo.				
16	Es fácil para mí decirle a la gente lo que siento				
17	Soy feliz con el tipo de persona que soy.				
18	Cuando me enojo, actuó sin pensar.				
19	Sé cuándo la gente está enojada, incluso cuando no dicen nada.				
20	Me gusta cómo me veo.				

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Sexo: () Masculino () Femenino Edad: _____

Carrera/Ciclo:

Se presentan una serie de preguntas para conocer sobre el modo en cómo se comporta, siente, piensa y actúa, siéntase en la libertad de responder ya que no existe respuesta correcta o incorrecta, por lo tanto, se le solicita marcar con la alternativa con la cual se sienta más familiarizado.

Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
6	5	4	3	2	1

N°	ÍTEMS	6	5	4	3	2	1
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.						
2	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
6	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
7	Reconozco que tengo defectos.						
8	Reconozco que tengo virtudes.						
9	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
10	Sostengo mis decisiones hasta el final.						
11	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Puedo confiar en mis amigos.						
14	Cuando cumplo una meta, me planteo otra.						
15	Mis relaciones amicales son duraderas.						
16	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
17	Comprendo con facilidad como la gente se siente.						
18	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.						
19	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
20	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						

N°	ÍTEMS	6	5	4	3	2	1
21	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
22	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.						
23	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.						
24	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
25	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.						
26	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
27	Mis amigos pueden confiar en mí.						
28	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
29	Tomo acciones ante las metas que me planteo.						
30	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
31	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
32	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
34	Es importante tener amigos.						
35	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						

B. Consentimiento informado

Consentimiento informado para participar en un estudio de investigación

Yo, _____ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “Inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte”, este es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento propio del autor. Entiendo que este estudio busca conocer determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte, y sé que mi participación consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 15 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, además, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y, por lo tanto, tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Por lo que, sí acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:

Fecha:

C. Ficha de datos sociodemográficos

Sexo: () Masculino () Femenino

Edad: _____

Ciclo Académico:

D. Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	METODOLOGÍA
Existe relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.	Determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.	Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.	Inteligencia emocional	Intrapersonal	Autoconocimiento	8	Tipo Básica
				Interpersonal	Autoexpresión emocional	3,7,10	
						Conciencia social	1,5
PROBLEMAS ESPECÍFICOS Existe relación entre la dimensión intrapersonal y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Constatar la relación entre la dimensión intrapersonal y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Existe relación significativa entre la dimensión intrapersonal y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.		Manejo del estrés	Tolerancia estrés	al 12,18	No experimental
				Adaptabilidad	Control impulsos	de 2,16	
						Flexibilidad	6,19
Existe relación entre la dimensión interpersonal y el	Determinar la relación entre la dimensión interpersonal y el	Existe relación significativa entre la dimensión		Ánimo general	Resolución problemas	de 11,14	Correlacional - Transversal
					Optimismo	4,17	
					Felicidad	15,20	Técnicas e instrumentos

					de recolección de datos		
<p>bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.</p>	<p>bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.</p>	<p>interpersonal y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.</p>	Bienestar Psicológico	Autoaceptación	Conciencia de valores personales	1, 7, 13, 19, 25 y 31	Encuesta / Cuestionario
<p>Existe relación entre la dimensión manejo del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.</p>	<p>Comprobar la relación entre la dimensión manejo del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.</p>	<p>Existe relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.</p>		Relaciones positivas	Conciencia de limitaciones personales Confianza hacia los demás	2, 8, 14, 20, 26 y 32	Inteligencia Emocional
<p>Existe relación entre la dimensión adaptabilidad y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.</p>	<p>Identificar la relación entre la dimensión adaptabilidad y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.</p>	<p>Existe relación entre la dimensión adaptabilidad y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.</p>		Autonomía	Independencia y autoridad personal Autodeterminación y resistencia a presiones	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33	Bienestar psicológico
<p>Existe relación entre la dimensión ánimo</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión</p>	<p>Existe relación entre la dimensión ánimo</p>		Manejo del ambiente	Creación de entornos favorables	5, 11, 16, 22 y 28	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
					Selección de ambientes		

general y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.	ánimo general y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.	general y el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de una Universidad de Lima Norte.	Propósito de vida	Metas de vida	24, 30, 34 y 35
			Crecimiento personal	Sentido de direccionalidad Desarrollo de potencial Apertura a nuevas experiencias	6, 12, 17, 18, 23 y 29

Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Categorías	Escala de medición
Inteligencia Emocional	La IE, implica disponer de habilidades y destrezas socioemocionales, que contribuyan a canalizar, transmitir correctamente las emociones, así como responder a las demandas del entorno (Bar-On, 2006).	La IE es una variable medible con la escala de Medida Breve de Inteligencia Emocional en Adultos (EQ-i M20), de Bar-On del año 2000, siendo adaptado por Domínguez et al. (2017), la cual cuenta con 5 componentes, indicados por una escala Likert.	<p>Intrapersonal</p> <p>Interpersonal</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>Adaptabilidad</p> <p>Ánimo general</p>	<p>Alto: 61 – 80</p> <p>Medio: 40 – 60</p> <p>Bajo: 20 - 39</p>	<p>Alto</p> <p>Medio</p> <p>Bajo</p>	Politémica ordinal

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Categorías	Escala de medición
Bienestar Psicológico	Se trata de aquella capacidad subjetiva de experimentar niveles positivos de afecto y altos grados de satisfacción con la vida (Román y Jorge, 2021) por lo tanto, guarda relación con la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal (Ryff C., 2017).	El BP es una variable la cual cuenta con seis, que son medibles a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptado por Pérez (2017), contando así con 3 categorías indicados por puntajes obtenidos de una escala Likert de 6 puntuaciones.	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Manejo del ambiente Propósito de vida Crecimiento personal	Alto: 152 – 210 Medio: 94 – 151 Bajo: 35 – 93	Alto Medio Bajo	Politémica ordinal

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍAS
Sexo	Cualitativa, dicotómica	Nominal	- Femenino - Masculino
Edad	Cuantitativa, discreta	De razón	- Años en números - 6to ciclo académico
Ciclo académico	Cualitativa policotómicas	Ordinal	- 7mo ciclo académico - 8vo ciclo académico