



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES  
DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA

**Línea de investigación:**  
**Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con  
mención en psicología clínica

### **Autora**

Rivera De La Cruz, Rosario

### **Asesor**

Hervias Guerra, Edmundo

ORCID: 0000-0002-5395-1518

### **Jurado**

Díaz Hamada, Luis

Del Rosario Pacherras, Orlando

Quiñones Gonzales, Linda

**Lima - Perú**

**2025**



# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

11%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://accedacris.ulpgc.es">accedacris.ulpgc.es</a> Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	1%
3	<a href="http://revistas.urp.edu.pe">revistas.urp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
4	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1%
5	<a href="http://repositorio.ftpcl.edu.pe">repositorio.ftpcl.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
6	<a href="http://redi.unjbg.edu.pe">redi.unjbg.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="http://www.repositorio.usac.edu.gt">www.repositorio.usac.edu.gt</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="http://baixardoc.com">baixardoc.com</a> Fuente de Internet	<1%



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA**

Línea de investigación:

Psicología educativa y de los procesos básicos

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con mención  
en psicología clínica

**Autora**

Rivera De La Cruz, Rosario

**Asesor**

Hervias Guerra, Edmundo

ORCID: 0000-0002-5395-1518

**Jurado:**

Diaz Hamada, Luis

Del Rosario Pacherres, Orlando

Quiñones Gonzales, Linda

**Lima-Perú**

**2025**

### **Dedicatoria**

A mi mamá, por su valiosa guía y apoyo incondicional. A mi papá, por su fortaleza. A mis hermanos, por su compañía y aliento constante. A mi familia, por su confianza y cercanía. Y a mi pareja, por acompañarme con paciencia y amor.

### **Agradecimiento**

A mi asesor, Edmundo Hervias, por su orientación, y acompañamiento a lo largo del desarrollo de esta tesis.

A la Universidad Nacional Federico Villarreal y, en especial, a mis docentes, por su valiosa contribución a mi formación profesional.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
1.1. Descripción y formulación del problema .....	2
1.2. Antecedentes .....	4
<i>1.2.1. Antecedentes internacionales</i> .....	4
<i>1.2.2. Antecedentes nacionales</i> .....	6
1.3. Objetivos .....	8
<i>1.3.1. Objetivo general</i> .....	8
<i>1.3.2. Objetivos específicos</i> .....	8
1.4. Justificación .....	9
1.5. Hipótesis .....	9
<i>1.5.1. Hipótesis general</i> .....	9
<i>1.5.2. Hipótesis específicos</i> .....	10
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	11
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	11
<i>2.1.1. Inteligencia emocional</i> .....	11
<i>2.1.2. Bienestar psicológico</i> .....	16
<b>III. MÉTODO</b> .....	19

3.1. Tipo de investigación .....	19
3.2. Ámbito temporal y espacial .....	19
3.3. Variables .....	19
3.4. Población y muestra .....	20
3.5. Instrumentos .....	21
3.6. Procedimientos .....	25
3.7. Análisis de datos .....	26
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>27</b>
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>39</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>41</b>
<b>VIII. REFERENCIAS .....</b>	<b>42</b>
<b>IX. ANEXOS .....</b>	<b>47</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Dimensiones de validez de la escala de Bienestar Psicológico .....	22
Tabla 2 Análisis de validez de la escala de Bienestar Psicológico .....	23
Tabla 3 Correlación de los ítems de la escala de Bienestar Psicológico .....	23
Tabla 4 Dimensiones de la escala TMMS – 24 .....	24
Tabla 5 Análisis de validez de la escala TMMS .....	24
Tabla 6 Correlación de los ítems de la escala TMMS .....	25
Tabla 7 Estadísticos descriptivos de los puntajes de media de la variable Bienestar Psicológico e Inteligencia emocional .....	27
Tabla 8 Prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov del bienestar psicológico y la inteligencia emocional .....	27
Tabla 9 Medias de las dimensiones de inteligencia emocional según sexo .....	28
Tabla 10 Prueba t para muestras independientes .....	29
Tabla 11 Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de la variable bienestar psicológico según sexo .....	30
Tabla 12 Prueba no paramétrica U de Mann – Whitney .....	30
Tabla 13 Prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov de las dimensiones de Inteligencia emocional .....	31
Tabla 14 Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones de Atención y Reparación de Inteligencia emocional y la variable de Bienestar Psicológico .....	31

Tabla 15 Prueba de correlación de Spearman entre la dimensión de Claridad de Inteligencia emocional y la variable de Bienestar Psicológico .....	32
--	----

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1 Dispersigrama de la correlación de Pearson entre las variables Inteligencia emocional y Bienestar Psicológico .....	28
---	----

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima. Una muestra de 100 estudiantes de pregrado de la facultad de Psicología, con edades entre 18 a 29 años, seleccionados no probabilísticamente. Se administró una ficha sociodemográfica, la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la escala TMMS-24, a través de Google Forms. La escala de Bienestar Psicológico mostró un Alfa de Cronbach de .752 y un omega de McDonald de .817, indicando una consistencia interna aceptable. El análisis de validez reveló un valor de  $\chi^2$  de 2052,  $gl= 614$  y  $p < .001$ . Se obtuvo un CFI = 0.432, TLI = 0.384, SRMR = 0.202 y RMSEA = 0.153. La escala TMMS-24 presentó una alta confiabilidad, con un  $\alpha = .948$  y  $\omega = .951$ . El análisis factorial confirmatorio presentó un  $\chi^2$  de 602,  $gl= 249$ ,  $p < .001$ , la ratio  $\chi^2/gl$  es igual a  $2.42 <$  que 3 indicando un buen ajuste; sin embargo, muestra un CFI = 0.807, TLI = 0.787, SRMR = 0.0914 y RMSEA = 0.119. Los resultados mostraron una correlación positiva moderada significativa entre ambas variables ( $r = .652$ ,  $p < .001$ ). Las dimensiones de la inteligencia emocional también se correlacionaron significativamente con el bienestar psicológico: Atención ( $r = .669$ ;  $p < .001$ ), Claridad ( $Rho = .491$ ;  $p < .001$ ) y Reparación ( $r = .561$ ;  $p < .001$ ). Concluyendo que a mayor inteligencia emocional se asociaría un mayor bienestar psicológico.

*Palabras claves:* inteligencia emocional, bienestar psicológico, universitarios.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in students at a university in Lima. A sample of 100 undergraduate students from the Faculty of Psychology, aged between 18 and 29, selected non-probabilistically. A sociodemographic sheet, the Ryff Psychological Well-being scale and the TMMS-24 scale were administered through Google Forms. The Psychological Well-being scale showed a Cronbach's alpha of .752 and a McDonald's omega of .817, indicating acceptable internal consistency. The validity analysis revealed a  $\chi^2$  value of 2052,  $df= 614$  and  $p < .001$ . A CFI = 0.432, TLI = 0.384, SRMR = 0.202 and RMSEA = 0.153 were obtained. The TMMS-24 scale had high reliability, with  $\alpha = .948$  and  $\omega = .951$ . The confirmatory factor analysis presented a  $\chi^2$  of 602,  $df= 249$ ,  $p < .001$ , the  $\chi^2/df$  ratio is equal to  $2.42 < 3$ , indicating a good fit; however, it shows a CFI = 0.807, TLI = 0.787, SRMR = 0.0914, and RMSEA = 0.119. The results showed a significant moderate positive correlation between both variables ( $r = .652$ ,  $p < .001$ ). The dimensions of emotional intelligence were also significantly correlated with psychological well-being: Attention ( $r = .669$ ;  $p < .001$ ), Clarity ( $Rho = .491$ ;  $p < .001$ ) and Repair ( $r = .561$ ;  $p < .001$ ). Concluding that greater emotional intelligence would be associated with greater psychological well-being.

*Key words:* emotional intelligence, psychological well-being, university students.

## I. INTRODUCCIÓN

Este estudio investiga la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública en Lima, motivado por la creciente preocupación por la salud mental en jóvenes universitarios observada durante mi práctica clínica. Los objetivos principales son determinar si existe una correlación significativa entre estas variables y analizar posibles diferencias en las dimensiones de inteligencia emocional según el sexo. La investigación fue de corte transversal, aplicándose a grupos de estudiantes. Para continuar esta línea de investigación, sería relevante considerar factores como el contexto cultural, apoyo social y nivel académico. Además, ampliar la muestra a diferentes instituciones y regiones contribuiría a una mayor generalización de los resultados. Se sugiere también incorporar metodologías cualitativas, como entrevistas o grupos focales, para profundizar en la comprensión de cómo los estudiantes manejan sus emociones en entornos académicos.

Entre las fuentes clave que han guiado este trabajo destacan los artículos científicos de autores como Mayer, Salovey y Caruso, pioneros en el estudio de la inteligencia emocional, y las investigaciones de Ryff sobre el bienestar psicológico.

El trabajo está estructurado en varias secciones. Sección I, se revisan estudios previos que relacionan la inteligencia emocional con el bienestar psicológico, se exponen los objetivos y la justificación de la investigación. En la sección II, se desarrollan las bases teóricas que sustentan el estudio, incluyendo definiciones y modelos de inteligencia emocional y bienestar psicológico. La sección III describe el diseño de la investigación, los instrumentos empleados y el proceso de recolección de datos. En la sección IV, se presentan los resultados obtenidos a través de análisis estadísticos, seguidos de su interpretación. La sección V ofrece una discusión de los hallazgos en relación con las hipótesis planteadas, contrastándolos con investigaciones previas. Finalmente, en las secciones VI y VII, se presentan las conclusiones del estudio y se ofrecen sugerencias para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.

## 1.1. Descripción y formulación del problema

La pandemia COVID-19 ha provocado variaciones significativas en el estilo de vida de la población peruana en su conjunto. Específicamente, se ha incrementado la proporción de universitarios que se han visto afectados por el aislamiento social y la transición hacia la enseñanza virtual. Este cambio, que implicó pasar de clases presenciales a una modalidad digital, llevó a que algunos estudiantes experimentaran una sobrecarga emocional, acompañada de frustración debido al flujo constante de información en las plataformas educativas y las dificultades asociadas a la conectividad. Ante estos desafíos, los universitarios han tenido que hacer ajustes significativos para adaptarse a la nueva situación, lo que ha afectado su equilibrio socioemocional y ha desencadenado experiencias de ansiedad y depresión.

El aumento de estrés y ansiedad está asociado con un deterioro en el estado emocional de los estudiantes, quienes experimentan una variedad de emociones como alegría, tristeza, miedo, desagrado e ira en respuesta a sus logros y fracasos académicos. El manejo inadecuado de estas emociones y las demandas impuestas por la vida universitaria y personal, podrían conllevar a generar situaciones adversas y al incremento de conductas riesgosas, incluyendo consumo de sustancias, malos hábitos alimenticios, ansiedad y depresión. Esto manifestaría un déficit de inteligencia emocional.

La inteligencia emocional en los universitarios representa un recurso para afrontar dificultades de la misma índole, es decir les permite atender las emociones de su entorno, conocer sus causas y consecuencias, las cuales necesitan de un equilibrio emocional para confrontarlas. Además, tiene un gran impacto en el bienestar psicológico, pues su influencia provoca que el adulto temprano desarrolle un sentido de propósito y otorguen significado a sus vidas, facilitando así una existencia plena, satisfactoria y alineada con sus metas personales.

Cabe destacar que el bienestar psicológico, según el modelo multidimensional del desarrollo personal implica la autoaceptación, la capacidad de establecer relaciones positivas

con los demás, la autonomía, el manejo efectivo del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. El llevar una vida satisfecha ayuda a que las personas desarrollen una percepción más positiva de sí mismas y logren un manejo eficiente de su entorno. Por eso es importante conocer el nivel de satisfacción en nuestros jóvenes universitarios en la realidad peruana actual y en el contexto de universidad pública; puesto que existen diversos factores que pueden limitar este bienestar como la escasez de recursos, la baja condición económica o la falta de conocimiento e intereses propios; lo que provoca el interés de este estudio por conocer más de la salud mental de nuestros futuros profesionales.

Las consideraciones enunciadas nos llevan a formular la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023?

Asimismo, se plantea los siguientes problemas específicos:

- 1) ¿Cuál es la diferencia, según sexo, entre las medias de las dimensiones de inteligencia emocional en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023?
- 2) ¿Cuál es la diferencia, según el sexo, entre las medias de bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023?
- 3) ¿Cuál es la relación entre la dimensión de atención de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023?
- 4) ¿Cuál es la relación entre la dimensión de claridad de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023?

- 5) ¿Cuál es la relación entre la dimensión de reparación de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1. Antecedentes internacionales***

A nivel internacional, se han encontrado diversas investigaciones respecto a la inteligencia emocional y el bienestar psicológico.

En Colombia, Bermúdez et al. (2003) realizaron una investigación con el objetivo de evaluar la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. Se trabajó con una muestra de 65 estudiantes universitarios colombianos, entre hombres y mujeres, cuyas edades fluctúan desde los 18 hasta los 33 años. Para ello, utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) realizado por Sánchez-Cánovas, el Inventario de pensamiento constructivo (CTI) de Epstein y la Escala de Estabilidad Emocional del Cuestionario “Big Five”. Los resultados evidenciaron que existen correlaciones positivas significativas ( $r=.587$ ,  $p=.01$ ) entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Con respecto a la inteligencia emocional y estabilidad emocional indican una correlación positiva ( $r=.687$ ,  $p=.01$ ). Concluyendo así, a mayor inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico y mayor estabilidad emocional.

En Argentina, Fiorentino et al. (2005) realizaron un estudio con el objetivo de explorar las posibles relaciones entre inteligencia emocional, niveles de bienestar psicológico, estrés percibido y sintomatología psicósomática. Con lo cual se trabajó con 219 estudiantes entre 18 y 41 años, pertenecientes al segundo año de la Licenciatura de Psicología de la Universidad Nacional de San Luis. Se utilizó los siguientes instrumentos; la escala TMMS de Salovey et al. (1995), la Escala de Estrés Percibido, la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo et al. (2002), y el Chequeo de Síntomas Psicósomáticos. Los resultados, evidenciaron que la

dimensión de atención de la inteligencia emocional, presenta una correlación positiva altamente significativa con las dimensiones de bienestar psicológico como Aceptación-Control ( $r = .22; p < .01$ ) y con Vínculos ( $r = .19; p < .01$ ); y significativa con Proyectos ( $r = .15; p < .05$ ). Con respecto a la dimensión de la claridad, presenta una correlación positiva altamente significativa con Aceptación-Control ( $r = .43; p < .01$ ), Autonomía ( $r = .35; p < .01$ ), Vínculos ( $r = .28; p < .01$ ) y Proyectos ( $r = .42; p < .01$ ). En cuanto a la dimensión de reparación evidencia una correlación positiva altamente significativa con Aceptación-Control ( $r = .28; p < .01$ ), Autonomía ( $r = .26; p < .01$ ) y Proyectos ( $r = .35; p < .01$ ). De esta forma, se concluye que las personas que están atentas a sus sentimientos e identifican sus estados anímicos relacionándolas a las situaciones que deben afrontar, tendrían mayores expectativas de control, de autoeficacia personal y permitiría experimentar mayores niveles de bienestar psicológico.

En México, Sánchez-López et al. (2015) efectuaron una investigación con la finalidad analizar la relación entre la inteligencia emocional (IE), el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Se trabajó con un muestreo compuesto por 90 estudiantes pertenecientes a las carreras de Terapia Física, Terapia en Comunicación Humana y Terapia Ocupacional de la Escuela Superior de Rehabilitación con sede en el Instituto Nacional de Rehabilitación de la Secretaría de Salud. Para ello, se usó dos instrumentos, El PIEMO (Perfil de Inteligencia Emocional) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Los resultados arrojaron que el puntaje general del PIEMO correlacionó significativamente con los puntajes de bienestar psicológico subjetivo ( $\rho = .505, p = .0001$ ) y con bienestar material ( $\rho = .527, p = .0001$ ). El bienestar psicológico subjetivo correlacionó de manera negativa con el promedio de calificación de los alumnos ( $\rho = -.220, p = .03$ ). Concluyendo, que a mayor puntaje en el test de perfil emocional correspondió mayor puntaje en bienestar psicológico subjetivo y material; de igual manera, un menor bienestar psicológico subjetivo tuvo mayor promedio de calificaciones en el rendimiento académico.

En Argentina, Canepa y De Sanctis (2023) realizaron una investigación con el objetivo el impacto de la psicología positiva, el bienestar psicológico y la inteligencia emocional. Se trabajó con una muestra de 197 estudiantes universitarios de la Ciudad de Buenos Aires y Gran Buenos Aires, de 18 a 30 años, residentes de AMBA. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos de Casullo et al. (2002) y la Escala TMMS-24 de Fernández -Berrocal et al. (2004). Los resultados mostraron una adecuada inteligencia emocional en las dimensiones de Atención (55.84%), Claridad (57.36%) y Reparación (53.81%). Respecto al bienestar psicológico, el 48.22% de los participantes presentó un nivel moderado. Se encontró una correlación positiva significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. En conclusión, a mayor inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico.

### ***1.2.2. Antecedentes nacionales***

En nuestro país se han realizado diferentes investigaciones sobre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. A continuación, se presentan estudios realizados en las regiones de Arequipa, Amazonas, Lima y Huancayo.

En Huancayo, Carrera (2018) realizó un estudio con el objetivo de conocer la relación entre inteligencia emocional, asertividad y el bienestar psicológico. Para esta investigación, se contó con una muestra de 178 estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables de la Universidad Peruana Los Andes de Huancayo. Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos; la Escala de Evaluación Asertividad (ADCA), Inventario de inteligencia emocional de BarOn (Versión para jóvenes), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). Los resultados encontraron un coeficiente de correlación  $\rho = .876$ ; por lo que existe una correlación altamente significativa ( $p < .001$ ) entre la inteligencia emocional, el asertividad y el bienestar psicológico en los estudiantes. Concluyendo que, a mayor inteligencia emocional y asertividad, también existirán mejores niveles de bienestar psicológico y viceversa.

En Arequipa, Casaperalta (2020) realizó una investigación con el objetivo de conocer la relación entre inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico. Para este estudio, se contó con una muestra de 357 estudiantes de la carrera de Humanidades de una Universidad Privada de Arequipa, que fluctúan entre las edades de 16 a 18 años de edad. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y la Escala TMMS-24 de Fernández-Berrocal et al. (2004). Los resultados encontrados mostraron una relación directa entre las variables estudiadas ( $r=.312$ ); de igual manera en las dimensiones de claridad ( $r=.416$ ) y reparación ( $r=.325$ ) se registra una correlación con el bienestar psicológico; sin embargo, la dimensión de atención ( $r=-.033$ ) no tiene correlación con el bienestar psicológico. Por ello, se concluyó que, a mayor capacidad de claridad y reparación emocional, el nivel de Bienestar Psicológico incrementará también.

En Lima, Flores (2022) realizó una investigación con el objetivo de conocer la relación entre inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Para este estudio, se contó con una muestra de 211 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana durante el año 2022, que fluctúan entre los ciclos de primero a décimo de los cuales 48 pertenecen a una universidad estatal y 163 estudiantes pertenecen a una universidad privada. Para la recolección de datos se utilizaron los instrumentos validados y adaptados EQ-i-M20 y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Los resultados estadísticos indicaron que el Coeficiente de Correlación Spearman fue de .409, por consiguiente, el nivel de correlación fue baja positiva y significativa ( $p < .001$ ). Por ello, se concluyó que a mayor inteligencia emocional mayor bienestar psicológico, siendo determinante una variable sobre la otra un 17%.

De igual manera, en Lima, Acuña (2023) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. La muestra estuvo conformada por 152 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad de Lima Norte. Los instrumentos empleados son Escala de inteligencia emocional

(EQ-I-M20) y Escala de bienestar psicológico de Ryff (1995), validados ambos en el Perú. Los resultados arrojaron que ambas variables presentan una relación positiva baja (.212) y significativa ( $p = .009$ ). Se concluye que el incremento y adecuada regulación de inteligencia emocional conduce hacia el aumento del bienestar psicológico.

En Amazonas, Chauca (2024) efectuó un estudio para determinar la relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico. Se contó con una muestra de 126 universitarios del II al X ciclo académico de la Carrera Profesional de Ingeniería Agrónoma de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Los instrumentos que se usaron fueron el EQ-i-M20, y la Escala de Bienestar Psicológico. Los resultados mostraron que el 77.8% de los universitarios presentaron un nivel medio de inteligencia emocional y el 61.1% un nivel alto de bienestar psicológico. La correlación entre las variables es significativa, con un  $p$ -valor de .002 y un  $\rho$  de Spearman de .275. Concluyendo que ambas variables están relacionadas, indicando que, a mayor desarrollo de la inteligencia emocional, mejor será la valoración del bienestar psicológico.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

1. Determinar si hay diferencias entre las medias de las dimensiones de inteligencia emocional según sexo.
2. Determinar si hay diferencias entre las medias de bienestar psicológico en estudiantes según sexo.

3. Determinar la relación entre la dimensión de atención de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023.
4. Determinar la relación entre la dimensión de claridad de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023.
5. Determinar la relación entre la dimensión de reparación de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023.

#### **1.4. Justificación**

Esta investigación es necesaria desde el aspecto teórico, puesto que es un tema poco estudiado a nivel nacional en la población universitaria. Por ende, se busca servir de base a futuras investigaciones que se puedan realizar, dado que se han encontrado escasos antecedentes que relacionen las variables de estudio en la población peruana.

A nivel práctico el estudio podría aportar a la ejecución de programas de intervención respecto a la inteligencia emocional y bienestar psicológico en universitarios.

A nivel social es prioritaria, puesto que tiene la intención de analizar las diversas dimensiones de la inteligencia emocional en los universitarios que lo predisponen a un óptimo o deficiente bienestar psicológico; sensibilizando así a la población a optar por un mejor cuidado de su salud mental y evitar factores estresantes o conflictivos que lo promuevan a conductas de riesgos.

#### **1.5. Hipótesis**

##### ***1.5.1. Hipótesis general***

Existe relación entre la Inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023.

### ***1.5.2. Hipótesis específicas***

1. Si hay diferencias significativas entre las medias de las mujeres y varones en las dimensiones de inteligencia emocional
2. Si hay diferencias significativas entre las medias de las mujeres y varones en la variable de bienestar psicológico.
3. La dimensión de atención de la inteligencia emocional se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023.
4. La dimensión de claridad de la inteligencia emocional se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023.
5. La dimensión de reparación de la inteligencia emocional se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

#### 2.1.1. *Inteligencia emocional*

**2.1.1.1. Definición de la inteligencia emocional.** Según Fernández (2013), la inteligencia emocional se define como un rasgo de la personalidad que permite a las personas adaptarse de manera efectiva a su entorno. Por otro lado, Goleman (2018) plantea que la inteligencia emocional engloba un conjunto de capacidades esenciales para enfrentar desafíos vitales como: persistir ante las decepciones, automotivarse, demorar la gratificación, regulación del humor, demostrar empatía, desarrollar esperanza. Finalmente, Mayer y Salovey (1997), conceptualizan a la inteligencia emocional como un conjunto de competencias que permiten identificar, evaluar, expresar y regular las emociones. Además, incluye la capacidad de canalizar la afectividad para fomentar la motivación, planificar, facilitar procesos cognitivos y resolver problemas de manera efectiva.

**2.1.1.2. Características de la inteligencia emocional.** De acuerdo con Gabel (2005), la inteligencia emocional presenta las siguientes características:

**A. *Perspectiva biológica.*** Se enfoca en investigar los umbrales de sensibilidad y las respuestas de la persona frente a estímulos emocionales.

**B. *Perspectiva psicológica.*** Se centra en el significado que toman los eventos emocionales. A la vez, presenta tres divisiones:

**B1. *Social.*** Implica el ámbito interpersonal, buscando maneras de actuar frente a situaciones que impliquen a otras personas.

**B2. *Personalidad.*** Características de la personalidad en diferentes situaciones.

**B3. *Emociones.*** Se especializa en el desarrollo del afecto, según la cultura en la que se encuentren las personas.

#### 2.1.1.3. Modelos teóricos de la inteligencia emocional.

**A. Modelo teórico según Bar-On.** Por su parte, Bar-On (1997, como se citó en Ugarriza, 2001) define la inteligencia emocional como un conjunto de capacidades, destrezas, competencias, habilidades tanto personales, como emocionales y sociales no cognitivas. Estas capacidades influyen en la habilidad para tener éxito al enfrentar diversos desafíos y adaptarse al entorno. De acuerdo con este modelo, la inteligencia general estaría compuesta tanto de la inteligencia cognitiva, que sería evaluada por el coeficiente intelectual (CI) como de la inteligencia emocional, evaluada por el coeficiente emocional (CE). Las personas saludables y exitosas suelen tener un nivel adecuado de inteligencia emocional. Además, Ugarriza agrega que la inteligencia emocional se irá desarrollando con el tiempo en un proceso cambiante, donde podría ser mejorada a base de entrenamiento o por intervenciones terapéuticas.

En lo que respecta a componentes de la Inteligencia emocional, el mismo autor (1997, como se citó en Ugarriza, 2001) menciona que son cinco, los cuales serían:

**A1. Componente intrapersonal (CIA).** Evalúa los factores relacionados consigo mismo y su interior. Consta de los siguientes subcomponentes:

- **Comprensión emocional de sí mismo (CM):** Representa la capacidad de reconocer y ser consciente de las propias emociones y sentimientos, entender su naturaleza, diferenciarlos entre sí y analizar las razones que los originan.
- **Asertividad (AS):** Se refiere a la habilidad para expresar lo que sentimos, creemos o pensamos de una manera constructiva y sin dañar los sentimientos de las personas a nuestro alrededor.
- **Autoconcepto (AC):** Es la capacidad de entenderse y aceptarse a uno mismo, reconociendo tanto los aspectos positivos como negativos. Implica valorar el respeto hacia uno mismo y tener conciencia de nuestras propias limitaciones y capacidades.
- **Autorrealización (AR):** Es la capacidad para realizar nuestros propósitos, disfrutando a la vez del proceso.

- Independencia (IN): Implica la capacidad para actuar con seguridad en uno mismo, confiando en sus pensamientos y acciones, fomentando la autosuficiencia emocional y permitiendo a los individuos tomar sus propias decisiones.

**A2. Componente interpersonal (CIE).** Evaluará el manejo de las relaciones interpersonales a través de los siguientes componentes:

- Empatía (EM): Es la capacidad de ser consciente, entender y valorar cómo se sienten los demás.
- Relaciones interpersonales (RI): Se define como la capacidad de construir y mantener vínculos satisfactorios, caracterizados por una conexión emocional y un grado de intimidad.
- Responsabilidad social (RS): Es la capacidad de contribuir de manera activa y demostrarse socialmente capaz dentro del grupo al que se pertenece.

**A3. Componente de adaptabilidad (CAD).** Evaluará la capacidad de la persona para adaptarse a las distintas situaciones en su entorno a través de los siguientes componentes:

- Solución de problemas (SP): Se refiere a la capacidad de identificar, definir los problemas, e implementar y buscar posibles soluciones efectivas para estos.
- Prueba de la realidad (PR): Se refiere a la capacidad de evaluar la correspondencia entre nuestras experiencias como las vivimos, y cómo son según el contexto real.
- Flexibilidad (FL): Es la habilidad de ajustar lo que sentimos, pensamos y nuestras acciones de acuerdo a distintas condiciones o situaciones que se presenten.

**A4. Componente del manejo del estrés (CME).** Evaluará el nivel de control que ejercemos en diferentes situaciones que nos causan estrés, a través de los siguientes componentes:

- Tolerancia al estrés (TE): Es la capacidad de manejar de manera activa y positiva situaciones difíciles, emociones intensas o circunstancias adversas.

- Control de los impulsos (CI): Consiste en la capacidad de posponer o resistir impulsos y tentaciones, manteniendo bajo control las emociones para actuar de manera reflexiva.

**A5. Componente del estado de ánimo en general (CAG).** Evaluará la capacidad de la persona para disfrutar de la vida, sentirse contenta al respecto y cómo es que percibe su futuro.

Reúne los siguientes componentes:

- Felicidad (FE): Es la capacidad de experimentar satisfacción con la vida, disfrutar tanto de uno mismo como de las relaciones con los demás, y encontrando alegría en la expresión de emociones positivas y momentos placenteros.
- Optimismo (OP): Se refiere a la capacidad de enfocarse en los aspectos positivos de la vida, manteniendo una perspectiva esperanzadora incluso frente a dificultades y emociones negativas.

**B. Modelo teórico según Goleman.** La inteligencia emocional se compone de cinco elementos fundamentales (Goleman, 2018):

**B1. El conocimiento de uno mismo.** Este componente implica la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones, así como sus fortalezas y debilidades. Implica una profunda consciencia de los estados internos, lo que permite expresar las emociones de manera auténtica y congruente. Además, implica la capacidad de autoevaluación honesta y la habilidad para ser fiel a los propios valores y metas.

**B2. La autorregulación.** Alude a la capacidad de control de los estados internos de la persona sobre sus impulsos, tanto para beneficio propio como para los demás. Presenta los siguientes subcomponentes: Autoconciencia emocional, autoevaluación adecuada, autoconfianza, autocontrol, confiabilidad, responsabilidad y adaptabilidad. Es propensa a reflexionar, tener consideración, con tendencia a estar cómoda en situaciones de cambios, a la vez que puede rechazar comportamientos impulsivos de su repertorio emocional.

**B3. Motivación.** Este componente se enfoca en la habilidad de una persona para dirigir y mantener su propio impulso y energía hacia metas y objetivos significativos. Sus subcomponentes son: Innovación, motivo de logro, compromiso, iniciativa y optimismo.

**B4. Empatía.** Este componente se refiere a la habilidad de una persona para ser consciente de los sentimientos, emociones y necesidades de los demás. Siendo sus subcomponentes: Empatía, conciencia organizacional, orientación al servicio, desarrollo de los demás y aprovechamiento de la diversidad.

**B5. Habilidades sociales.** Se centra en la capacidad de una persona para interactuar con los demás. Asimismo, instiga, inspira, influye y moviliza en sus interacciones.

**C. Modelo teórico según Salovey y Mayer.** Este modelo teórico fue publicado por primera vez en la década del 90, y a partir de entonces se ha ido perfeccionando. En su teoría, Salovey et al. (1995) definen tres dimensiones clave de la Inteligencia Emocional:

**C1. Atención Emocional.** Esta referido al grado en el que las personas identifican y reconocen sus propios estados emocionales, junto con las sensaciones fisiológicas y cognitivas asociadas. Esta dimensión abarca la habilidad de captar e interpretar con exactitud las señales emocionales propias.

**C2. Claridad Emocional.** Hace referencia a la percepción de las personas sobre su capacidad para comprender sus emociones, es decir, experimentar y reconocer claramente sus sentimientos. Esta dimensión incluye la capacidad de analizar las señales emocionales que se reciben, diferenciarlas, etiquetarlas correctamente, y organizar las emociones en categorías específicas.

**C3. Reparación Emocional.** Hace referencia a la percepción de la capacidad para manejar las emociones, interrumpiendo estados negativos y manteniendo los positivos. Esta dimensión abarca la receptividad a los propios sentimientos y la habilidad para reflexionar

sobre ellos, aprovechando la información emocional de forma útil o descartándola cuando sea necesario.

### **2.1.2. Bienestar Psicológico**

**2.1.2.1. Definición del bienestar psicológico.** Según Casullo et al. (2002), conceptualizaron al bienestar psicológico como un estado integral de felicidad, que abarca tanto aspectos emocionales como cognitivos y se manifiesta en múltiples esferas de la vida de la persona. Este enfoque considera tanto la experiencia subjetiva de satisfacción como la capacidad de afrontar las demandas del entorno de manera efectiva.

Por otro lado, Ryff y Keyes (1995) definen el bienestar psicológico se entiende como un esfuerzo continuo que realiza la persona para desarrollar su potencial al máximo y encontrar un propósito significativo en su vida. Este estado está estrechamente vinculado a la satisfacción de las necesidades personales, lo que contribuye a una sensación de bienestar. Además, cada individuo organiza su vida en función de los valores y principios que predominan en su contexto cultural, utilizando las experiencias pasadas como guía para evitar errores y tomar decisiones más acertadas.

**2.1.2.2. Dimensiones del bienestar psicológico.** Según, Ryff y Keyes (1995), el bienestar psicológico se compone de las siguientes dimensiones:

**A. Aceptación de sí mismo o Auto aceptación.** Esta dimensión implica que la persona reconozca tanto sus aspectos positivos como negativos, y tenga la capacidad de aceptar sus propias capacidades, destrezas, debilidades y creer en su propio potencial para expresar sus pensamientos y emociones. Al hacerlo, la persona llega a aceptar su realidad y valora las circunstancias que la vida le presenta, lo cual contribuye a lograr la paz interior sin necesidad de depender de los demás.

Deduciendo que esta dimensión esta relacionado con el nivel de satisfacción que una persona experimenta respecto a su ser.

**B. Relaciones positivas con otro.** El ser humano, en cada momento de su vida intercambia ideas, pensamientos, sentimientos, lo cual facilita su desarrollo personal y le ayuda a resolver diversos problemas. En este sentido, es fundamental mantener una comunicación fluida con los demás para prevenir el aislamiento. Además, es esencial cultivar valores como el respeto, la justicia, la equidad de género, la comprensión y la empatía.

Se puede inferir de esta dimensión que las personas establecen relaciones amigables con los demás, mostrando la capacidad de experimentar amor por otros, lo cual contribuye a reducir el estrés y a mejorar el bienestar psicológico.

**C. Dominio del entorno.** Esta dimensión está asociada a la habilidad personal para elegir o construir entornos favorables para su bienestar. Lo cual implica tener la capacidad de gestionar satisfactoriamente las circunstancias de la vida diaria, adaptándose a los cambios, desafíos y usando sus recursos disponibles para alcanzar sus objetivos individuales. Asimismo, abarca la percepción de tener el control del medio, es decir la persona se siente capaz de influir en situaciones que se le presentan y en las decisiones que afectan su vida.

**D. Propósito en la vida.** Esta dimensión se refiere a la fijación de objetivos, pues la persona tiene una dirección clara y enfoca su vida hacia un objetivo específico, lo que refleja un funcionamiento positivo. Sumado a ello, se encuentran principios como la felicidad, el amor al prójimo y la libertad; los cuales son esenciales para vivir en armonía tanto con uno mismo como con los demás. Se puede entender como la misión personal de cada individuo, basada en valores y principios, que seguramente le permitirá guiar a los demás.

**E. Autonomía.** Implica la capacidad de una persona para recibir apoyo sin depender de él, sino con el fin de obtener mayor libertad. Cada persona es responsable de sus propias actitudes, proyectos y metas. Ello significa que la persona puede actuar de manera independiente y autorregularse. Tomar decisiones acertadas no solo contribuye al crecimiento

personal, sino que también motiva e inspira a otros, sirviendo como ejemplo para quienes enfrentan retos diarios y buscan superar las adversidades.

***F. Crecimiento personal.*** Hace referencia a la voluntad de la persona por querer actualizarse, enfrentar nuevos retos y aprender de las experiencias, incluso de los fracasos. Una persona con enfoque y proyección tiene la capacidad de lograr objetivos destacados, lo cual le brinda satisfacción y la motivación a seguir desarrollando su potencial al máximo.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación presenta un enfoque cuantitativo, puesto que siguen un patrón estructurado y pretende generalizar los resultados encontrados en un grupo. El diseño que se utilizó es no experimental, de tipo comparativo - correlacional, porque no se manipularon las variables, se buscó comparar estas variables en función a sus medias y medir la relación que existe entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico (Hernández et al., 2010).

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

Los datos se recopilaron desde el 03 de enero del 2023 hasta el 28 de febrero del 2023. Las pruebas se administraron mediante un formulario virtual, el cual se envió a los participantes a través de un Link de Google Forms. Los participantes completaron el formulario desde sus ubicaciones en el momento de la respuesta, sin necesidad de desplazarse a un lugar físico específico. Este enfoque permitió flexibilidad en la participación y facilitó la recolección de datos en un rango geográfico diverso.

#### 3.3. Variables

##### 3.3.1. *Inteligencia emocional*

Se refiere a la capacidad para emplear las emociones como una herramienta para optimizar el pensamiento. Esta capacidad abarca diversas competencias, como la percepción precisa de las emociones, la generación y utilización estratégica de estas emociones para apoyar el razonamiento, y la comprensión profunda de los estados emocionales junto con el conocimiento emocional que los acompañan. Además, incluye la capacidad de regular conscientemente, promoviendo un equilibrio que favorece tanto el crecimiento emocional como el desarrollo intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

La inteligencia emocional en esta investigación fue medida a través de la Escala TMMS-24 de Fernández-Berrocal et al. (2004), que evalúa tres dimensiones: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional, en una escala Likert de 1 a 5, donde puntajes más altos reflejan mayor inteligencia emocional.

### **3.3.2. Bienestar psicológico**

Es el estado en el que las personas experimentan satisfacción con su vida, tienen un sentido de propósito y manejan el estrés de manera efectiva, lo cual contribuye a su desarrollo personal (Ryff, 1989). Incluye aspectos como la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno y propósito en la vida.

El bienestar psicológico, en esta investigación, fue evaluado mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), que mide las seis dimensiones clave del bienestar en una escala Likert de 1 a 6, donde puntajes más altos indican un mayor bienestar psicológico.

### **3.4. Población y muestra**

La población del estudio está constituida por 180 estudiantes del 6to año de pregrado de la Facultad de Psicología de una universidad pública en Lima. Estos estudiantes incluyen tanto a hombres como a mujeres, con edades que oscilan entre los 18 y 29 años. Todos pertenecen a la cohorte de ingreso del año 2017 y asisten a clases en distintos turnos.

El muestreo utilizado fue de tipo censal, ya que se consideró a la totalidad de estudiantes que cumplían con los criterios establecidos. Sin embargo, la muestra efectiva estuvo conformada por 100 estudiantes que respondieron voluntariamente, por lo que el análisis se realizó sobre esta base.

De estos participantes, 23 fueron varones y 77 mujeres.

Para esta muestra, se detallan los criterios considerados para que los participantes completaran el formulario:

Criterios de Inclusión

- Disponibilidad de tiempo
- Que se encuentren matriculados en el respectivo ciclo
- Acceso a equipo electrónico
- Acceso a internet
- Brinden su consentimiento para realizar las pruebas

#### Criterios de Exclusión

- Alumnos que no presenten disponibilidad de tiempo
- Alumnos que no se encuentren matriculados en el respectivo ciclo
- Alumnos que no poseen acceso a equipo electrónico
- Alumnos que no tienen acceso a internet
- Alumnos que no brinden su consentimiento para realizar las pruebas

### **3.5. Instrumentos**

Se elaboró un formulario online en el cual se incluyó la ficha sociodemográfica, la Escala de bienestar Psicológico y la Escala TMMS-24:

#### ***3.5.1. Ficha Socio demográfica***

Se elaboró una ficha sociodemográfica que se utilizará para recopilar datos de importancia para el estudio como la edad y sexo.

#### ***3.5.2. Escala de Bienestar Psicológico***

Este instrumento fue elaborado por Ryff (1995) para cuantificar el bienestar psicológico a través de la medición del desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal. Fue adaptado a la versión española por Díaz et al. (2006). La escala cuenta con 39 ítems, de los cuales 17 son inversos. Presenta un puntaje máximo de 195 y un mínimo de 39 puntos. En la Tabla 1, se muestran las dimensiones evaluadas por la escala junto con los ítems correspondientes a cada una. Las dimensiones incluyen autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

**Tabla 1***Dimensiones de validez de la escala de Bienestar Psicológico*

Dimensiones	Ítems
Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25, y 31
Relaciones positivas con otras personas	2, 8, 14, 20, 26, y 32.
Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33.
Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28, y 39
Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29.
Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38

El estilo de respuesta es de tipo Likert, con puntuaciones que van de 1 (total desacuerdo) a 5 (total acuerdo). Un puntaje más alto indica un mayor grado de bienestar psicológico. Cochachin (2021), en un estudio realizado en 100 adultos de 18 a 72 años en Lima; evaluó la validez del constructo a través de la V de Aiken, validada por 10 jueces expertos en la variable estudiada; en el cual se evidenció que los 39 ítems cumplen los criterios indicados (pertinencia, relevancia y claridad). En cuanto a la confiabilidad, el estudio reportó un coeficiente Omega de McDonald's de .950 y un alfa de Cronbach de .944, lo que indica una alta consistencia interna. Las dimensiones individuales de la escala mostraron coeficientes Omega de McDonald's que oscilaron entre .693 y .889, y coeficientes Alfa de Cronbach entre .640 y .884, reflejando niveles adecuados de confiabilidad.

En la presente investigación, la evaluación de la fiabilidad de la escala de Bienestar Psicológico muestra un Alfa de Cronbach de .752 y un omega de McDonald ( $\omega$ ) de .817, indicando una consistencia interna aceptable. El análisis factorial confirmatorio, que se muestra en la Tabla 2, reveló un valor de  $\chi^2$  de 2052 con 614 grados de libertad ( $gl$ ), un valor de  $p$  menor a .001 ( $p < .001$ ), un CFI de 0.432, TLI de 0.384, SRMR de 0.202 y un RMSEA de 0.153, lo que sugiere que el modelo teórico no se ajusta perfectamente a los datos observados.

**Tabla 2***Análisis de validez de la escala de Bienestar Psicológico*

$\chi^2$	<i>gl</i>	<i>p</i>	CFI	TLI	SRMR	IC 90% del RMSEA		
						RMSEA	Inferior	Superior
2052	614	<.001	0.432	0.384	0.202	0.153	0.146	0.16

En base a la Tabla 3, la mayoría de los ítems presentan correlaciones positivas moderadas a altas, con valores que varían entre .200 y .547, lo que refleja una buena relación con los otros ítems. No obstante, los ítems N° 3 y N° 36 muestra correlaciones bajas, con valores de .161 y .198 respectivamente, lo que indica que podría requerir una revisión para mejorar la coherencia interna de la escala.

**Tabla 3***Correlación de los ítems de la escala de Bienestar Psicológico*

Ítem	<i>r</i>	Ítem	<i>r</i>	Ítem	<i>r</i>	Ítem	<i>r</i>
N1	0.320	N11	0.372	N21	-0.542	N31	0.481
N2	0.285	N12	0.507	N22	0.300	N32	0.289
N3	0.161	N13	0.371	N23	-0.414	N33	0.309
N4	0.250	N14	0.374	N24	0.296	N34	0.367
N5	0.268	N15	-0.466	N25	0.208	N35	0.454
N6	0.390	N16	0.547	N26	-0.390	N36	0.198
N7	0.273	N17	-0.398	N27	0.246	N37	0.479
N8	0.200	N18	0.383	N28	0.461	N38	0.475
N9	0.325	N19	0.481	N29	0.264	N39	0.525
N10	0.428	N20	0.323	N30	0.207		

### 3.5.3. Escala *TMMS-24*

Esta escala fue estructurada por Fernández-Berrocal et al. (2004), en base a la escala *TMMS* realizado por Salovey et al. (1995); tiene como objetivo evaluar el conocimiento que el individuo presenta sobre sus capacidades emocionales. Como se observa en la Tabla 4, consta de 24 ítems, los cuales se dividen en tres dimensiones: Atención a las emociones (percepción), Claridad emocional (comprensión) y Reparación emocional (regulación) (Fernández et al.,

1998). Esta escala es de tipo Likert, siendo la puntuación del 1 al 5, donde 1 significa “*nada de acuerdo*”, 2 “*algo de acuerdo*”, 3 “*bastante de acuerdo*”, 4 “*muy de acuerdo*” y 5 “*totalmente de acuerdo*”.

**Tabla 4**

*Dimensiones de la escala TMMS - 24*

Dimensiones	Ítems
Atención a las emociones (Percepción)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8
Claridad emocional (Comprensión)	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16
Reparación emocional (Regulación)	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24

Con respecto a la validez y la confiabilidad, Maxera (2017) en su investigación realizada a una muestra de 270 universitarios limeños, entre los 18 y 27 años; obtuvo un coeficiente de confiabilidad de .88, para el factor comprensión .89, regulación .86 y percepción .87.

En la presente investigación, las estadísticas de fiabilidad de la escala TMMS muestran un Alfa de Cronbach de .948 y un omega de McDonald ( $\omega$ ) de .951. Estos resultados indican una alta consistencia interna de la escala, sugiriendo que los ítems utilizados para medir las variables están altamente correlacionados y ofrecen una medición confiable. Para evaluar la validez, se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio, como se observa en la Tabla 5, cuyos resultados indicaron un valor de  $\chi^2$  de 602 con 249 grados de libertad ( $gl$ ), un valor de  $p$  menor a .001 ( $p < .001$ ), la ratio  $\chi^2/gl$  es igual a 2.42 < que 3 indicando un buen ajuste. Sin embargo, muestra un CFI de 0.807, TLI de 0.787, SRMR de 0.0914 y RMSEA de 0.119, lo que sugiere que el modelo teórico no se ajusta a los datos observados.

**Tabla 5**

*Análisis de validez de la escala TMMS*

$\chi^2$	$gl$	$p$	CFI	TLI	SRMR	IC 90% del RMSEA		
						RMSEA	Inferior	Superior
602	249	<.001	0.807	0.787	0.0914	0.119	0.107	0.131

Se obtuvo, según la Tabla 6 que la mayoría de los elementos presentan una correlación moderada a alta con el resto de los ítems, lo que indica una buena coherencia interna en general. Sin embargo, el ítem N° 5 destaca por tener una correlación baja ( $r = .128$ ) en comparación con los demás, lo que podría sugerir que no contribuye de manera consistente a la medición del constructo.

**Tabla 6**

*Correlación de los ítems de la escala TMMS*

Ítem	$r$	Ítem	$r$	Ítem	$r$	Ítem	$r$
P1	0.594	P7	0.706	P13	0.755	P19	0.647
P2	0.638	P8	0.781	P14	0.758	P20	0.641
P3	0.686	P9	0.674	P15	0.753	P21	0.458
P4	0.587	P10	0.595	P16	0.784	P22	0.662
P5	0.128	P11	0.767	P17	0.630	P23	0.603
P6	0.543	P12	0.736	P18	0.702	P24	0.651

### 3.6. Procedimientos

Una vez seleccionada la muestra, se procedió a contactar con los participantes de manera virtual a través de un mensaje de texto mediante la aplicación de WhatsApp, invitándolos a indicar si deseaban participar en la investigación. Tras recibir su confirmación, se les envió un enlace de Google Forms con la siguiente consigna: “¡Hola! Soy Rosario Rivera, estudiante de Psicología Clínica de la UNFV. Me encuentro realizando una investigación que tiene como objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima. Los requerimientos para poder participar son: a) Ser estudiante de la Universidad Nacional Federico Villarreal. b) Encontrarse

matriculado en el semestre 2022 – II. De antemano agradezco su participación voluntaria en la presente investigación.”

Quienes aceptaban participar, completaban el consentimiento informado. A través del mismo enlace, se les proporcionó información sobre la ficha sociodemográfica y las dos pruebas que tendrían que completar. Cada test duró entre 5 a 10 minutos aproximadamente. Al finalizar, se les solicitó a los participantes una captura de pantalla de la constancia de envío del formulario, lo que confirmaba que sus datos habían sido recibidos correctamente.

### **3.7. Análisis de datos**

Los resultados obtenidos de los instrumentos fueron procesados en una base de datos en el programa Microsoft Excel, y para hallar los datos estadísticos inferenciales se usó el programa SSPS- versión 23. Dado que la población estudiada supera los 50 participantes, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para verificar la normalidad de los datos, lo que permitió el uso de pruebas paramétricas.

Para los objetivos de comparación entre diferentes grupos, se emplearon pruebas t de Student para muestras independientes. Para establecer la relación de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico se usó la prueba de correlación de Pearson. Se ha trabajado tabla de frecuencias y estadísticos descriptivos.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Determinar la relación entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023

En la Tabla 7 se evidencia que los puntajes totales del test de Bienestar Psicológico de Ryff se evalúan entre un mínimo de 105 a 209, expresando una media 136.65. De igual manera, los estadísticos descriptivos de puntajes de media (77.91) obtenidos en el TMMS- 24 se evalúan entre un mínimo de 40 a 120.

**Tabla 7**

*Estadísticos descriptivos de los puntajes de media de la variable Bienestar Psicológico e Inteligencia emocional*

Variabes	N	Media	Desviación	Mínimo	Máximo
Bienestar psicológico	100	136,65	15,430	105	209
Inteligencia emocional	100	77,91	16,503	40	120

Para hallar los datos estadísticos inferenciales, se usó la prueba Kolmogorov- Smirnov debido a que la población es mayor a 50 y con la finalidad de saber si hay distribución normal o no. En la Tabla 8, se observa que ambas variables presentan una significativa asintótica de .200, siendo mayor a .05, de esta manera se evidencia que la distribución de los datos es normal y por ello se puede hacer uso de pruebas paramétricas.

**Tabla 8**

*Prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov del bienestar psicológico y la inteligencia emocional*

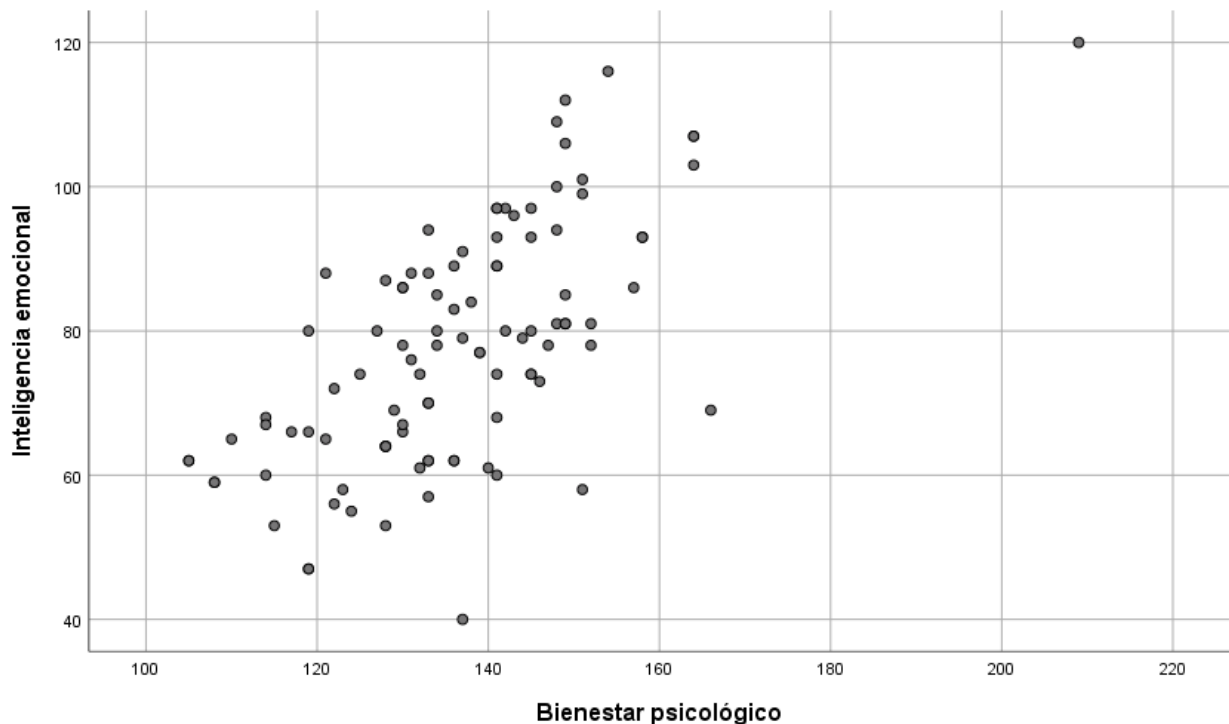
Prueba de normalidad	Bienestar psicológico	Inteligencia emocional
Estadístico de prueba	,072	,066
Sig. asintótica(bilateral)	,200c,d	,200c,d

a. La distribución de prueba es normal; b. Se calcula a partir de datos; c. Corrección de significación de Lilliefors; d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera

En la Figura 1, se muestra la relación obtenida del estadístico  $r$  de Pearson de .652; positiva, moderada, significativa con  $p$  menor a .001; con tamaño del efecto de 0.43, un efecto grande, y potencia de la prueba de 1.

### Figura 1

*Dispersigrama de la correlación de Pearson entre las variables Inteligencia emocional y Bienestar Psicológico.*



#### 4.2. Determinar si hay diferencias entre las medias de las dimensiones de inteligencia emocional según sexo

En la Tabla 9 se presenta las medias de las dimensiones de la variable Inteligencia emocional, en el cual se tiene que en el Factor Atención hay un 26.47 en el género femenino y un 24.09 en el masculino. En el Factor Claridad, se tuvo en el género femenino un 26.96 y en el masculino fue 23.61. Finalmente, en el Factor Reparación; se tuvo en el género femenino un 26.16 y en el masculino hubo un 24.61.

#### Tabla 9

*Medias de las dimensiones de inteligencia emocional según sexo.*

Dimensión	Sexo	Media	Desviación	Desv. Error promedio
Atención	Femenino	26,47	5,995	,683
	Masculino	24,09	5,053	1,054
Claridad	Femenino	26,96	6,781	,773
	Masculino	23,61	5,079	1,059
Reparación	Femenino	26,16	6,348	,723
	Masculino	24,61	6,344	1,323

En la Tabla 10, se presentan los resultados de la prueba t para muestras independientes. En la dimensión de *Atención*, la prueba de Levene no reveló diferencias significativas en las varianzas entre los grupos ( $F = 1.362, p = .246$ ), lo que permitió usar la prueba t asumiendo varianzas iguales. Los resultados de la prueba t ( $t = 1.728, p = .087, d = .411$ ), efecto pequeño, indican que no hubo diferencias significativas en las medias de Atención según el sexo. Con respecto a la dimensión de *Claridad*, la prueba de Levene mostró una diferencia significativa en las varianzas ( $F = 5.834, p = .018$ ). Por ello, al no asumir varianzas iguales, la prueba t mostró una diferencia significativa en las medias de Claridad entre los sexos ( $t = 2.557, p = .014, d = .521$ ), con un tamaño del efecto mediano. Con respecto a la dimensión de *Reparación*, la prueba de Levene no detectó diferencias significativas en las varianzas ( $F = 0.144, p = .705$ ). La prueba t, con varianzas iguales ( $t = 1.026, p = .307, d = .244$ ), efecto pequeño, indica que las medias de Reparación no varían según sexo.

**Tabla 10**

*Prueba t para muestras independientes*

		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>Sig.</i> (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Tamaño del efecto ( <i>d</i> )
								Inferior	Superior	
Atención	Varianzas iguales	1,362	,246	1,728	98	,087	2,381	-,353	5,114	0,411
Claridad	Varianzas no iguales	5,834	,018	2,557	47,750	,014	3,352	,716	5,989	0,521

		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>Sig.</i> (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Tamaño del efecto ( <i>d</i> )
								Inferior	Superior	
Reparación	Varianzas iguales	,144	,705	1,026	98	,307	1,547	-1,446	4,540	0,244

#### 4.3. Determinar si hay diferencias entre las medias de bienestar psicológico según sexo

En la Tabla 11 se presentan los resultados de la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov aplicada a la variable bienestar psicológico según el sexo. Para el grupo femenino ( $n = 77$ ), el estadístico de Kolmogórov-Smirnov fue de 0.101 con un nivel de significancia de .049, lo que indica que la distribución de la variable bienestar psicológico no sigue una distribución normal ( $p < 0.05$ ). En el caso del grupo masculino ( $n = 23$ ), el estadístico fue de 0.125 y la significancia de .200, lo que sugiere que si presentaría una distribución normal ( $p > 0.05$ ). Dado que los datos no cumplen con la normalidad en ambos grupos, se utilizó la prueba de Mann-Whitney  $U$  para la comparación.

**Tabla 11**

*Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de la variable bienestar psicológico según sexo*

Sexo	Estadístico	<i>gl</i>	<i>Sig.</i>
Femenino	,101	77	,049
Masculino	,125	23	,200*

En la Tabla 12, se muestran los resultados de la prueba no paramétrica  $U$  de Mann-Whitney para comparar el Bienestar Psicológico entre sexos. El estadístico  $U$  es 763, con un valor de  $p$  de .317, lo que indica que no hay diferencias significativas en el Bienestar Psicológico entre hombres y mujeres ( $p > 0.05$ ).

**Tabla 12**

*Prueba no paramétrica  $U$  de Mann – Whitney*

Bienestar Psicológico	Estadístico	<i>p</i>
U de Mann-Whitney	763	0.317

#### 4.4. Determinar la relación entre la dimensión de atención de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023

En la Tabla 13, se presentan los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para la dimensión de *Atención*, el estadístico es de 0.105 con un valor de *p* de .009, indicando una distribución normal.

**Tabla 13**

*Prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov de las dimensiones de Inteligencia emocional.*

Dimensiones	Estadístico	<i>gl</i>	<i>Sig.</i>
Atención	,105	100	,009
Claridad	,131	100	<i>p</i> <.005
Reparación	,087	100	,057

##### a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 14, se observa que la dimensión de *Atención* de la Inteligencia Emocional presenta una correlación significativa con la variable Bienestar Psicológico, con un nivel de significancia menor a .001. El coeficiente *r* de Pearson es de .669, indicando una correlación positiva, media, con un tamaño del efecto de .447.

**Tabla 14**

*Prueba de correlación de Pearson entre las dimensiones de Atención y Reparación de Inteligencia emocional y la variable de Bienestar Psicológico.*

		Atención	Reparación
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,669**	,561**
	Sig. (bilateral)	<i>p</i> < .001	<i>p</i> < .001
	Tamaño del efecto	,447	,314

N = 100

#### 4.5. Determinar la relación entre la dimensión de claridad de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023

En la Tabla 13, se presentan los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para la dimensión de *Claridad*, el estadístico es de 0.131 con un valor de  $p < .005$ , lo que muestra una desviación significativa de la normalidad. En la Tabla 13, se obtuvo la correlación entre *Claridad* y Bienestar Psicológico, teniendo un coeficiente de correlación Rho de .491, con un  $p$  menor a .001 ( $p < .001$ ), lo que indica una relación positiva moderada entre ambas variables. El tamaño del efecto es de .241, lo cual es un efecto pequeño.

#### Tabla 15

*Prueba de correlación de Spearman entre la dimensión de Claridad de Inteligencia emocional y la variable de Bienestar Psicológico.*

		Claridad
	Rho de Spearman	,491**
Bienestar psicológico	Sig. (bilateral)	$p < .001$
	Tamaño del efecto	,241
N = 100		

#### 4.6. Determinar la relación entre la dimensión de reparación de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de 6to año de la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima Cercado-2023

En la Tabla 13, se presentan los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para la dimensión de *Reparación*, el estadístico es de 0.087 con un valor de  $p = .057$ , que sugiere una distribución normal. Asimismo, en la Tabla 14, se presenta la correlación entre *Reparación* y Bienestar Psicológico es de .561, también reflejando una relación positiva, media, con un nivel de significancia menor a .001 y un tamaño del efecto de .314, que es un efecto grande.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En esta investigación el objetivo general buscaba la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, encontrándose una correlación positiva moderada, con un  $r$  de Pearson de .652; significativa con  $p$  menor a .001; con tamaño del efecto de 0.43 y potencia de la prueba de 1. Estos resultados permiten validar la hipótesis propuesta en la investigación. Además, coinciden con investigaciones previas de autores como Flores (2022), Chauca (2024), Casaperalta (2020), Acuña (2023), Carrera (2018), Fiorentino et al. (2005), Bermúdez et al. (2003), Canepa y De Sanctis (2023), Sánchez-López et al. (2015), los cuales también identifican una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Hasta el momento no se ha encontrado literatura que discrepe los resultados encontrados.

Los resultados sugieren que los estudiantes con mayor inteligencia emocional tendrían una mayor capacidad para manejar sus emociones y, por lo tanto, presentarían niveles más altos de bienestar psicológico. Esta correlación puede explicarse por la habilidad de estos estudiantes para utilizar estrategias de gestión emocional saludables, que les permitiría reducir el estrés y enfrentar las demandas emocionales de la vida académica y personal. Además, una mayor inteligencia emocional facilitaría la formación de relaciones interpersonales saludables, lo que también contribuye a un mayor bienestar psicológico.

En el objetivo específico 1 se analizó si existían diferencias significativas en las medias de las dimensiones de inteligencia emocional según el sexo de los participantes, planteando la hipótesis de que sí habría variaciones significativas entre las medias de mujeres y varones en dichas dimensiones. Los resultados obtenidos no respaldan completamente la hipótesis planteada. En cuanto a la dimensión de *Claridad*, la prueba  $t$  mostró una diferencia significativa en las medias entre hombre y mujeres ( $t = 2.557, p = .014, d = .521$ , femenino:26.96, masculino: 23.61). Con respecto a la dimensión de *Atención*, la prueba  $t$  ( $t = 1.728, p = .087, d = .411$ ,

femenino: 26.47, masculino: 24.09) no reveló diferencias significativas en las medias según el sexo. De igual manera, en la dimensión de *Reparación*, la prueba t, ( $t = 1.026, p = .307, d = .244$ , femenino: 26.16, masculino: 24.61) indicó que no existen diferencias significativas en las medias según el sexo de los participantes.

Estos resultados son parcialmente consistentes con investigaciones previas, como la de Pérez- Bonet y Velado- Guillén (2017), quienes encontraron que la dimensión de *Atención* [ $t(220) = -1.888; p = .060, p > .05$ ], *Claridad* [ $t(220) = 0.97; p = .923, p > .05$ ] y *Reparación* [ $t(220) = 1.312; p = .191, p > .05$ ] no tienen diferencia significativa en cuanto al sexo de los participantes. Asimismo, Cazalla- Luna y Molero (2016), obtuvieron en su investigación que la dimensión de *Atención* ( $t = -1.662, p = .097, p > .05$ ), *Claridad* ( $t = -1.16, p = .908, p > .05$ ) y *Reparación* ( $t = 1.41; p = .160, p > .05$ ) no tienen diferencia significativa entre hombres y mujeres.

En lo referente a la dimensión de *Claridad*, aunque este estudio identificó una diferencia significativa, no existe evidencia suficiente para afirmar que esta variación sea consistente en otros contextos o poblaciones, dada la falta de coincidencia con estudios previos como los de Pérez-Bonet y Velado -Guillén (2017) y Cazalla-Luna y Molero (2016). Es posible que estas ligeras diferencias estén influenciadas por factores específicos de la muestra o del entorno sociocultural.

Por otro lado, la ausencia de diferencias significativas en las dimensiones de *Atención* y *Reparación* podría indicar que hombres y mujeres presentarían un nivel de desarrollo similar en estas áreas. Sin embargo, esto no implica necesariamente que ambos grupos estén plenamente capacitados en estas dimensiones, ya que también podrían enfrentar dificultades o limitaciones en su desarrollo emocional.

En el objetivo específico 2 se analizó si existían diferencias significativas en las medias de bienestar psicológico según el sexo de los participantes, planteando la hipótesis de que si habría variaciones significativas entre las medias de mujeres y varones en dicha variable. Los

resultados obtenidos no respaldan la hipótesis planteada, mostrando un estadístico  $U$  de 763, con un valor de  $p$  de .317. Lo que indica que no hay diferencias significativas en el bienestar psicológico entre las medias de hombres y mujeres.

No se encontró literatura consistente que apoye o discrepe de estos resultados.

La falta de diferencias significativas en el bienestar psicológico entre hombres y mujeres podría estar relacionada con factores sociales y culturales que podrían estar promoviendo una mayor equidad en el desarrollo de habilidades emocionales y estrategias de afrontamiento en ambos géneros. Sin embargo, también es posible que estas condiciones estén enmascarando dificultades específicas que cada grupo enfrenta y que no se reflejan en una medición global del bienestar psicológico.

En el objetivo específico 3, se buscó determinar la relación entre la dimensión de Atención de la Inteligencia Emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima. Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva media ( $r = .669$ ;  $p < 0.001$ ) entre la dimensión de Atención y el bienestar psicológico, con un tamaño de efecto de 0.447, lo que valida la hipótesis de que una mayor atención emocional se asociaría con un mayor bienestar psicológico en esta muestra de estudiantes.

En contraste, los resultados obtenidos aquí son parcialmente consistentes con el estudio de Fiorentino et al. (2005), que encontraron correlaciones positivas débiles entre la atención emocional y diversas dimensiones del bienestar psicológico, tales como Aceptación-Control ( $r = .22$ ;  $p < 0.01$ ), Vínculos ( $r = .19$ ;  $p < 0.01$ ) y Proyectos ( $r = .15$ ;  $p < 0.05$ ).

Estos hallazgos contrastan con los resultados de Casaperalta (2020), quien no encontró una relación significativa entre la dimensión de Atención y el bienestar psicológico ( $r = -0.033$ ). Esta discrepancia podría atribuirse a diferencias en las muestras estudiadas o en las metodologías empleadas.

La relación observada entre la atención emocional y el bienestar psicológico podría explicarse porque la atención a las emociones permitiría a los estudiantes identificar sus estados emocionales, lo cual facilitaría la autorregulación y las respuestas adaptativas ante situaciones de estrés o desafíos académicos. Esta habilidad para reconocer y analizar emociones podría contribuir a una mayor estabilidad emocional y una sensación de control, aspectos fundamentales para un mayor bienestar psicológico.

En el objetivo específico 4 se analizó la relación entre la dimensión de *claridad* de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes. Los resultados obtenidos sugieren que existe una relación positiva moderada ( $Rho = .491; p < .001$ ), entre la claridad emocional y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, validando la hipótesis planteada. Este hallazgo indicaría que, a mayor capacidad de los estudiantes para identificar y comprender sus emociones, mayor sería su nivel de bienestar psicológico.

Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Casaperalta (2020), quien también encontró una correlación positiva media ( $r = .416$ ) entre claridad emocional y bienestar psicológico. Asimismo, Fiorentino et al. (2005) reportaron correlaciones positivas significativas entre la claridad emocional y diversas dimensiones del bienestar psicológico, tales como Aceptación - Control ( $r = .43$ ), Autonomía ( $r = .35$ ), Vínculos ( $r = .28$ ) y Proyectos ( $r = .42$ ).

La relación positiva entre la claridad emocional y el bienestar psicológico podría explicarse porque la capacidad para comprender y nombrar las propias emociones facilitaría una autoevaluación más precisa y una toma de decisiones más efectivas en situaciones complejas, lo cual contribuiría al bienestar. Los estudiantes con mayor claridad emocional podrían fortalecer la autoconfianza, ya que permitiría una mejor regulación emocional y

promovería la percepción de control sobre las experiencias internas, ambos factores relacionados con una percepción de bienestar más positiva.

En el objetivo específico 5 se analizó la relación entre la dimensión de *reparación* de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. La hipótesis planteada proponía que una mayor capacidad de reparación emocional se relacionaría positivamente con un mayor bienestar psicológico en estos estudiantes. Los resultados validan esta hipótesis, mostrando una relación positiva significativa ( $r = .561$ ,  $p < .001$ ) entre la dimensión de reparación y el bienestar psicológico, con un tamaño de efecto grande ( $d = .314$ )

Estos resultados concuerdan con investigaciones previas con el sentido, aunque no en magnitud, como la de Fiorentino et al. (2005), quienes encontraron una relación positiva débil, entre la dimensión de reparación emocional y aspectos del bienestar psicológico, específicamente en Aceptación-Control ( $r = .28$ ;  $p < .01$ ), Autonomía ( $r = .26$ ;  $p < .01$ ) y Proyectos ( $r = .35$ ;  $p < .01$ ). De manera similar, el estudio de Casaperalta (2020) reportó una correlación positiva débil ( $r = .325$ ) entre la capacidad de reparación emocional y el bienestar psicológico.

Una posible explicación para la relación positiva entre reparación emocional y bienestar psicológico es que la capacidad de reparación permitiría a los estudiantes mitigar el impacto de las emociones negativas, lo cual reduciría su vulnerabilidad emocional en contextos académicos. Esta habilidad facilitaría una mejor adaptación a situaciones difíciles, promoviendo así un mayor bienestar psicológico.

Desde un punto de vista teórico, los resultados reforzarían los modelos que postulan la inteligencia emocional como un componente clave del bienestar psicológico.

Aunque los resultados son consistentes con investigaciones previas, es importante mencionar que no se controlaron ciertas variables externas que podrían influir en esta relación,

como el nivel socioeconómico, el soporte familiar o la personalidad de los estudiantes. Esto limita, en cierta medida, la validez interna del estudio, ya que otros factores no medidos podrían haber afectado los resultados.

Se pide tener en cuenta que la muestra utilizada, aunque representativa de una universidad pública de Lima, no es suficiente para generalizar los resultados a otras instituciones educativas, tanto nacionales como internacionales.

## VI. CONCLUSIONES

**6.1.** Se concluye que las variables Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico tienen una correlación positiva moderada, con un  $r$  de Pearson de .652; significativa con  $p$  menor a .001; con tamaño del efecto de 0.43 y potencia de la prueba de 1; por lo que a mayor inteligencia emocional se asocia un mayor nivel de bienestar psicológico en los universitarios. La magnitud del efecto señala una relación de importancia práctica considerable y la potencia obtenida indica que el análisis fue lo suficientemente robusto para detectar dicha relación.

**6.2.** Se encontró una diferencia significativa en la dimensión de Claridad, donde las mujeres obtuvieron una media de 26.96 frente a 23.61 en los hombres ( $t = 2.557$ ,  $p = .014$ ). En las dimensiones de Atención (femenino: 26.47, masculino: 24.09) y Reparación (femenino: 26.16, masculino: 24.61), no se encontraron diferencias significativas. Ello sugiere una mayor capacidad de las mujeres para identificar y comprender sus emociones, sin que existan variaciones en la regulación emocional y la atención emocional por sexo.

**6.3.** Se comparó el bienestar psicológico entre sexos, obteniendo resultados que muestran un estadístico  $U$  de 763 y un valor de  $p$  de .317, lo que indica que no hay diferencias significativas en el bienestar psicológico entre hombres y mujeres ( $p > 0.05$ ), por lo que tanto hombres como mujeres presentarían niveles similares de bienestar psicológico.

**6.4.** El análisis de correlación entre la dimensión de Atención de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico mostró que existe una relación significativa positiva media ( $r = .669$ ;  $p < .001$ ) entre ambas variables. Ello indica que la capacidad de los estudiantes para percibir y prestar atención a sus emociones podría estar directamente asociada con su nivel de bienestar psicológico.

**6.5.** En cuanto a la dimensión de Claridad de la inteligencia emocional, los resultados indicaron una relación positiva moderada y significativa ( $Rho = .491$ ;  $p < .001$ ), con el bienestar

psicológico. Este hallazgo sugiere que una mayor capacidad para identificar y comprender con claridad las propias emociones podría contribuir de manera significativa al bienestar psicológico.

**6.6.** Los resultados del análisis entre la dimensión de Reparación de la inteligencia emocional y el bienestar psicológico mostraron una correlación positiva significativa ( $r = .561, p < .001$ ). Esto sugiere que los estudiantes que suelen ser más efectivos en regular y modificar sus emociones negativas tendrían un mayor bienestar psicológico.

## VII. RECOMENDACIONES

**7.1.** Se recomienda revisar los ítems N° 3 y N° 36 de la escala de Bienestar Psicológico, así como el ítem N° 5 de la escala TMMS, ya que presentan las correlaciones más bajas con el resto de los ítems. Ello podría implicar una reformulación de estos ítems para garantizar que midan con mayor precisión los constructos teóricos. También se podría considerar su eliminación si se demuestra que afectan negativamente la consistencia interna general de las escalas.

**7.2.** Se sugiere trabajar con muestras de mayor tamaño para poder establecer conclusiones que sean generalizables sobre la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en universitarios. La inclusión de una muestra más diversa en términos de características demográficas, contextos culturales y geográficos permitirá explorar cómo estas variables operan en diferentes poblaciones, enriqueciendo así el conocimiento científico en el campo.

**7.3.** Se recomienda realizar estudios complementarios en otras cohortes para identificar posibles grupos que puedan requerir orientación o fortalecimiento emocional, especialmente en etapas de transición académica o personal.

**7.4.** Fomentar futuras investigaciones que exploren estos constructos desde un enfoque longitudinal o mixto, con el objetivo de observar cómo evolucionan la inteligencia emocional y el bienestar psicológico a lo largo de la trayectoria académica universitaria, y cómo estas variables podrían verse afectadas por experiencias formativas, personales o contextuales.

## VIII. REFERENCIAS

- Acuña, A. (2023). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, de una universidad de Lima Norte*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio Institucional UCSS. <https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/2244/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bermúdez, M., Teva, I. y Sanchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>
- Canepa, M. y De Sanctis, F. (29 de diciembre de 2023). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en población universitaria de la Ciudad de Buenos Aires y Gran Buenos Aires [Ponencia]. *XV Congreso Internacional de investigación y Práctica profesional en Psicología. XXX Jornadas de investigación. XIX Encuentro de investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia*, Buenos Aires, Argentina. <https://www.academica.org/000-009/649.pdf>
- Carrera, F. (2018). *Inteligencia emocional, asertividad y bienestar psicológico en estudiantes del I ciclo de la Facultad de Administración y Contabilidad - Universidad Peruana Los Andes Huancayo - año 2016*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional UNE. [https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_233a9877bd50d67258b4e8cc13739228/Description](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_233a9877bd50d67258b4e8cc13739228/Description)
- Casaperalta, X. (2020). *Inteligencia emocional percibida y bienestar psicológico en estudiantes de 16 a 18 años de las escuelas profesionales de humanidades de una Universidad Privada de Arequipa, 2019*. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de

Santa María]. Repositorio UCSM.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/07626f0a-c580-4f78-bcb1-7757b093f4df/content>

Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Cruz, M., González, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I., y Morote, R. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.

Cazalla- Luna, N. y Molero, D. (2016). Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo-pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial. *Revista de Investigación Educativa*, 34(1), 241-258.

<https://revistas.um.es/rie/article/view/220701/187111>

Chauca, A. (2024). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad pública, Amazonas – 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio Institucional UNTRM.

<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3931/Angy%20Chauca%20Chavez%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cochachin, S. (2021). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff para adultos. Distrito de Puente piedra, Lima, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61891/Cochachin\\_VSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61891/Cochachin_VSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema (Madrid)*, 18 (3), 572–577. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8474>

- Fernández- Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports (Málaga)*, 94(3), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Claseshistoria*, 1 (377), 2-12. <http://www.claseshistoria.com/revista/index.html>
- Fernández, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández, C., Ramos, N., y Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. *En Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*, (1),83-84.
- Fiorentino, M. T., Correche, M. S., Rivarola, F., Tapia, L., Penna, F. y Farjos, C. (4 de agosto de 2005). Inteligencia emocional. Su relación con bienestar psicológico, estrés percibido y síntomas psicósomáticos [ponencia]. *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*, Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-051/57>
- Flores, Y. (2022). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana durante el 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/32140>
- Gabel, R. (2005). *Inteligencia emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*. [Tesis de doctorado, Universidad ESAN]. Repositorio ESAN. <https://repositorio.esan.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4f2aacd7-9db5-4ce6-ae50-c5d1a3f548d4/content>
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional en la empresa*. Conecta. [https://books.google.com.pe/books/about/Inteligencia\\_emocional\\_en\\_la\\_empresa\\_Im\\_p.html?id=IVJLDwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/Inteligencia_emocional_en_la_empresa_Im_p.html?id=IVJLDwAAQBAJ&redir_esc=y)

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación- Quinta edición*. McGraw-Hill Interamericana.  
[https://campusvirtual.icap.ac.cr/pluginfile.php/195988/mod\\_resource/content/1/Metodologia%20de%20la%20investigacio%CC%81n%205ta%20Edicio%CC%81n%20CHernandezSampieri.pdf](https://campusvirtual.icap.ac.cr/pluginfile.php/195988/mod_resource/content/1/Metodologia%20de%20la%20investigacio%CC%81n%205ta%20Edicio%CC%81n%20CHernandezSampieri.pdf)
- Maxera, T. (2017). *Inteligencia emocional y satisfacción vital en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico UPC.  
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/621945>
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. In P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (31). Basic Books.  
[https://www.researchgate.net/publication/284682534\\_Emotional\\_Development\\_and\\_Emotional\\_Intelligence\\_Educational\\_Implications](https://www.researchgate.net/publication/284682534_Emotional_Development_and_Emotional_Intelligence_Educational_Implications)
- Pérez- Bonet, G. y Velado- Guillén, L. (2017). Inteligencia emocional percibida (IEP) en el alumnado universitario de educación. Análisis comparativo por género y grado. *Escuela Abierta*, 20, 23-34.  
<https://ea.ceuandalucia.es/index.php/EA/article/view/18/11>
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. (1989). ¿La felicidad lo es todo, o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 57(6), 1069–1081.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467-8721.ep10772395>

- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.). *Emotion, disclosure, & health*, 1(1), 125-154.  
<https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sánchez-López, D., León-Hernández, S., y Barragán-Velásquez, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación en educación médica*, 4(15), 126-132.  
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2015.04.002>
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (4), 129-160.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12724/2195>

## IX. ANEXOS

## Anexo A. Escala TMMS-24

## ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

(Autores originales: Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). (Adaptación al español de Fernández- Berrocal, Extremera, y Ramos, 2004)

## TMMS-24

## INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

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

## Anexo B. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

### ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

(Autores originales: Ryff, 1995). (Adaptación al español de Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van, 2006)

EDAD:

SEXO: FEMENINO ( ) MASCULINO ( )

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

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

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