UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

BENEDICTO XVI

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA TRUJILLO 2023

Tesis para obtener el grado académico de:
MAESTRA EN INVESTIGACION Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

AUTOR
Br. Moreto Guevara, Angie Vanessa
https://orcid.org/0000-0002-3331-3308

ASESOR
Dr. Terrones Marreros, Mario Andrés
https://orcid.org/0000-0001-7841-9977

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Innovación y desarrollo comunitario

TRUJILLO – PERÚ
2025

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Director de la Escuela de Posgrado: Dr. Jorge Luis Brenis Exebio,

Yo Dr. Mario Andrés Terrones Marreros con DNI N° 17979641, como asesor del trabajo de investigación titulado "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA TRUJILLO 2023", desarrollado por la egresada Angie Vanessa Moreto Guevara con DNI N° 73628492, del Programa de Maestría en: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA.

Considero que dicha tesis reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y corresponden con las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de tesis de la Escuela de Posgrado. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.

Dr. Mario Andrés Terrones Marreros

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXCMO MONS. HÉCTOR MIGUEL CABREJOS VIDARTE, OFM

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller

Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

DRA. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO

Rectora de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

DRA. ROMY DÍAZ FERNÁNDEZ

Vicerrectora Académica

DRA. ENA CECILIA OBANDO PERALTA

Vicerrectora de Investigación

DR. JORGE LUIS BRENIS EXEBIO

Director de la Escuela de Posgrado

DRA. TERESA SOFÍA REÁTEGUI MARÍN

Secretaria General

DEDICATORIA

A Dios, en el cual yo creo, por acompañarme en la construcción del camino de mi vida día tras día.

A mis padres, quienes siempre me han brindado su amor y apoyo incondicional, y me formaron desde una educación basada en valores y principios que hasta el día de hoy forman parte de mi ser.

A mi hermana Briggitt, quien fue mi apoyo durante la elaboración de esta investigación. Ella contribuyó a que este resultado sea posible.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Católica de Trujillo, al programa de Estudios de Posgrado, Maestría en Investigación y Docencia Universitaria, y a los docentes que fueron parte de los estudios realizados en este programa académico, por contribuir con sus enseñanzas al desarrollo y fortalecimiento de mis competencias pedagógicas y profesionales.

Al asesor Dr. Mario Andrés Terrones Marreros, quién me ha brindado su colaboración y orientación permanentemente a lo largo de la elaboración de este estudio.

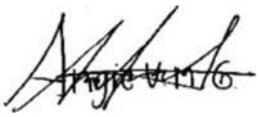
A la Universidad Pública, del distrito de Trujillo, Región La Libertad, específicamente a la escuela de Educación Secundaria por las facilidades brindadas para llevar a cabo el presente trabajo de investigación.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Angie Vanessa Moreto Guevara con DNI N° 73628492, egresada del Programa de Estudios de Posgrado de la Maestría en INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que se siguió rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Escuela de Posgrado, para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA TRUJILLO 2023", en el cuál consta de un total de 137 páginas, en las que incluye 17 tablas y 4 figuras, más un total de páginas en anexos.

Se deja constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, se garantiza que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

La autora



Angie Vanessa Moreto Guevara

DNI N° 73628492

ÍNDICE

Declaratoria de originalidad… ii
Autoridades universitarias… iii
Dedicatoria iv
Agradecimiento… v
Declaratoria de autenticidad… vi
RESUMEN viii
ABSTRACT… ix
I. INTRODUCCIÓN 12
II. METODOLOGÍA 42
2.1. Enfoque, tipo… 42
2.2. Diseño de investigación… 42
2.3. Población, muestra y muestreo… 42
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos… 44
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos 46
2.6. Aspectos éticos en investigación… 47
III. RESULTADOS 49
IV. DISCUSIÓN 61
V. CONCLUSIONES 67
VI. RECOMENDACIONES 68
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS… 69
ANEXOS… 80
Anexo 1. Instrumentos de recolección de la información… 80
Anexo 2. Ficha técnica 85
Anexo 3. Operacionalización de variables… 89
Anexo 4. Carta de presentación… 92
Anexo 5. Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos 93
Anexo 6. Consentimiento informado… 94
Anexo 7. Matriz de consistencia… 99
Anexo 8. Validación de instrumentos… 104
Anexo 9. Reporte de Turnitin… 138

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulada “Inteligencia emocional y el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad pública Trujillo 2023” tuvo como objetivo general determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de la Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo, 2023. Para tal efecto, se adoptó el método cuantitativo – estadístico, empleando la técnica de la encuesta. En cuanto a los instrumentos de medición de hizo uso del test de Bar-On, constituido por 30 ítems y la escala de bienestar psicológico de Ryff, conformado por 39 ítems. Tras la aplicación de estos isntrumentos, se evidenció que la mayoría de estudiantes universitarios encuestados se encuentran en un nivel regular respecto al desarrollo y ejecución de las habilidades tanto de la inteligencia emocional como del bienestar psicológico. Además, a través de los resultados obtenidos tras la aplicación de la prueba de correlación de Pearson se concluyó que la inteligencia emocional y el bienestar psicológico guardan entre sí una correlación moderada positiva con un coeficiente de correlación de 0.651.

***Palabras clave*:** Regulación emocional, autoaceptación, autonomía.

ABSTRACT

The present research entitled "Emotional intelligence and psychological well-being of students of a public university Trujillo 2023" aimed to determinate the relationship between emotional intelligence and psychological well-being of university students of Secondary Education, of the eighth cycle, of the National University of Trujillo, Trujillo, Trujillo, 2023. To carry out this research, the quantitative-statistical method and the survey technique were used. Furthermore, the instruments used were the Bar-On test and Ryff's psychological well-being scale, the test to measure emotional intelligence with 30 items and the questionnaire to measure psychological well-being with 39 items. Based on the implementation of the research instruments, it was obtained that the majority of university students surveyed are at a regular level with respect to the use and development of the skills of both emotional intelligence and psychological well-being. In addition, through the results obtained after the application of Pearson's correlation test, it was concluded that emotional intelligence and psychological well-being have a moderate positive correlation with a correlation coefficient of 0.651.

Key words: Emotional regulation, self-acceptance, autonomy.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, a nivel global se evidencia un aumento considerable de la demanda de educación superior en la población juvenil, esta situación está relacionada con la concepción de la educación como elemento trascendental para el progreso social y junto a ello el anhelo de un amplio porcentaje de jóvenes que ha adoptado esta concepción y que busca formarse profesionalmente para así alcanzar empleos que les garanticen una estabilidad y bienestar socioeconómico posterior (Araneda, Sallán, Pedraja y Rodríguez, 2018).

Esta demanda ha generado cambios en las políticas educativas de la mayoría de naciones a nivel mundial, generándose un proceso expansivo a gran escala de la educación superior, el cual se evidencia en la creación a gran escala de nuevas universidades tanto públicas como privadas, que tiene por finalidad que un mayor número de jóvenes tenga acceso a una formación educativa superior (Zhen y Domínguez-Menéndez, 2017) que les permita alcanzar el desarrollo sostenible de sus respectivos países.

Ahora bien, cabe destacar que esta situación se encuentra influenciada significativamente por el fenómeno de la globalización y sus grandes avances tecnológicos, el cual, por un lado, ha contribuido considerablemente en el plano educativo, especialmente en la generación e igualdad de oportunidades académicas. No obstante, este fenómeno también ha traído consigo nuevas demandas respecto al perfil académico y actitudinal con el que deben contar los estudiantes universitarios de hoy para hacer frente a un mundo lleno de cambios económicos, sociales, políticos y con una tendencia clara hacia el progreso tecnológico y científico (Carrasco y Pacheco, 2022)

De esta manera, este contexto caracterizado por su creciente complejidad, turbulencia e innovación tiene altas demandas para los estudiantes universitarios puesto que les exige formarse como futuros profesionales con diversas habilidades, capacidades y destrezas que les permitan convertirse en líderes competentes que contribuyan a la solución de problemas en sus respectivas sociedades en base a proyectos innovadores y nuevos emprendimientos (Macías, 2022).

Para cubrir estas demandas, gran parte de los estudiantes universitarios, quienes en su mayoría son jóvenes, se preparan con miras a convertirse en profesionales exitosos y eficientes en sus determinados campos de trabajo. Encontrándonos así con jóvenes universitarios en una constante adaptación al mundo en el que viven y apoyándose en las herramientas que poseen para sobresalir.

En efecto, este contexto puede llegar a resultar abrumador para los estudiantes universitarios quienes con tanta información, estímulos y cambios en su entorno pueden llegan a sentir incertidumbre y confusión respecto a su futuro y a las decisiones que tomen respecto a su vida, lo cual puede conllevar a la degradación gradual de su bienestar psicológico

De allí que, los estudiantes en la universidad no solo requieran de la formación de conocimientos y habilidades técnicas, sino que también del afianzamiento de valores y desarrollo de habilidades socioemocionales, que les permitan conformarse como profesionales integrales, competentes (Rodríguez y Galarza, 2015) y capaces de mantener un bienestar psicológico que les permitan llevar una vida ecuánime y equilibrada.

De hecho, este contexto ha generado una preocupación por el bienestar psicológico el cual ha pasado a ser uno de los temas sobre los que más se ha investigado en los últimos años, ya que este es un factor de gran influencia en la vida de todo estudiante, puesto que de él depende la manera en la que manejen situaciones de frustración y estrés, la obtención de la felicidad y las relaciones sociales que lleguen a establecer (Araque, Gonzales, López, et.al., 2020).

De tal manera que, si un joven universitario no cuenta con una condición favorable respecto a su bienestar psicológico, muy probablemente presente dificultades para llevar una vida de calidad y gozar de un buen estado de salud mental lo que a corto o largo plazo le generarán problemas para desarrollarse, cumplir con sus objetivos y afrontar los retos que se le presenten en las siguientes etapas de su vida (Ryff, 1989).

De hecho, referente al bienestar psicológico de la población juvenil, la Organización mundial de la Salud en 2021 brindó un dato alarmante, ya que afirmó que el suicidio es la tercera causa de fenecimiento entre las personas de 15 y 24 años de edad a nivel mundial, así mismo señaló que en su mayoría estos actos se dan en situaciones de crisis en las que los jóvenes se muestran incapaces para afrontar los problemas de la vida tales como los problemas económicos, situaciones de frustración, las rupturas sentimentales, enfermedades, entre otros (OMS, 2021), al no poder abordar satisfactoriamente estas dificultades se dejan invadir por estados de ánimo negativos que los llevan a tomar decisiones equivocadas respecto a su vida.

En base a esta información, este organismo internacional insta a tomar acciones para cambiar actitudes en torno al cuidado del bienestar mental y al manejo socioemocional. Datos como el anterior nos permiten analizar la realidad y cuestionar en qué medida la población juvenil mundial cuenta con un óptimo bienestar psicológico y con una inteligencia emocional que les permita protegerse ante situaciones desfavorables para sus vidas tales como los

trastornos mentales o los suicidios.Así mismo, Unicef publicó su informe sobre el estado mundial del bienestar mental en los adolescentes en el año 2021, en el cual se expuso que trastornos como la depresión y la ansiedad representan cerca del 50% de los trastornos mentales que padecen los adolescentes de 10 a 19 años a nivel global y les generan sufrimiento permanente (Unicef, 2021), en efecto, al no superarse esta condición emocional, estos trastornos continúan acompañándolos en la juventud y perjudicándolos tanto en su salud física como en su proceso educativo.

Estos hallazgos obtenidos tanto por la OMS como por Unicef nos llevan a reflexionar sobre la crítica realidad en la que se encuentran una significativa cantidad de jóvenes respecto su bienestar psicológico y la necesidad de consolidar en ellos una actitud resiliente frente a las situaciones complejas y riesgosas que la vida y su entorno les presente.

No obstante, para lograr ello estos jóvenes deben encontrase capacitados para mantener la estabilidad y el equilibrio emocional frente a escenarios desfavorables y así prevenir altos niveles de frustración o estrés que puedan poner en peligro su bienestar psicológico, lo cual implica necesariamente que estos cuenten con un desarrollo significativo de las habilidades socioemocionales forman parte de la competencia de manejar inteligentemente sus emociones, la cual han pasado a ser una herramienta fundamental para aspirar a una sociedad con una población más pacífica y prospera.

De hecho, en una conferencia desarrollada por la ONU titulada *Desbloquear las emociones para lograr los ODS,* Goleman (2019) señaló que la inteligencia emocional resulta de gran importancia para implementar mejoras en el mundo que habitamos y que debería promoverse en el ámbito educativo para mejorar las aptitudes socioemocionales de los estudiantes, la conducta social positiva, sus actitudes tanto hacia ellos mismos como hacia los demás e inclusive sus resultados académicos, puesto que según lo señalado por el experto en esta conferencia los seres humanos con un elevado nivel de Inteligencia emocional tienen un amplio conocimiento de sí mismos, saben gestionar el estrés, cuentan con conciencia social, tienen una adecuada relación con los demás y además, desarrollan estrategias que les permiten alcanzar sus metas en la vida, y todo ello conlleva a que puedan lograr altos niveles de felicidad. De esta manera, teniendo en cuenta lo previamente señalado, las habilidades emocionales constituyen factores que serían de gran ayuda para proteger y promover el bienestar psicológico en todo ser humano, en especial en los jóvenes; sin embargo, no todos los jóvenes de hoy manifiestan contar con la inteligencia emocional que les permitan lograr ello y esto se puede evidenciar en los datos estadísticos posteriores que nos demuestran una realidad preocupante en relación al bienestar psicológico de la población juvenil

latinoamericana y peruana.

En lo que respecta a América Latina, Unesco (2023) desarrolló un estudio en relación al bienestar físico y psicológico, respecto al bienestar psicológico en los jóvenes de América Latina, en esta investigación se obtuvo que el 27 % de las y los jóvenes latinoamericanos señala sentir ansiedad y 15 % depresión, así mismo el 43% de las jóvenes tiene una perspectiva pesimista frente a su futuro, y el 73 % ha solicitado apoyo en torno a su bienestar mental, estos datos resultan preocupantes y nos evidencia que situaciones de riesgo para el bienestar psicológico de un significativo porcentaje de jóvenes latinoamericanos.

Así mismo, esta información también evidencia los escasos recursos socioemocionales con los que estarían contando estos jóvenes para hacer frente a las situaciones que les causan daño, y con ello también promueve el llamado de atención los gobiernos latinoamericanos para que esta problemática sea abordada estratégica y oportunamente, ya que, de no ser así, esta situación podría tornarse incontrolable en instancias futuras.

De hecho, Perú en uno de los países latinoamericanos que cuenta con un considerable número de jóvenes con problemas entorno al bienestar mental y en pandemia esta situación se agravó de tal modo que cerca del 40 y 30 % de jóvenes peruanos de 19 y 26 años llegaron a presentar síntomas de ansiedad y depresión (Instituto Nacional del Perú, 2022).

Así mismo, el Minsa (2022) también indicó que en los últimos años se había incrementado los niveles de suicidio en la población adolescente y joven, específicamente a través de un informe expuso que el 71.5 % de los intentos suicidas en nuestro país corresponden a personas entre las edades de 15 y 34 años, siendo las edades de mayor riesgo los 15 a 19 años, en mujeres, y los 20 a 24 años, en varones, estimando que las cifras iban con tendencia a incrementar en los posteriores años.

En base a los datos presentados previamente podríamos afirmar que la incidencia de problemas relacionado al bienestar psicológico en la población juvenil peruana ha aumentado en los últimos tiempos frente a lo cual es necesario que se tomen decisiones oportunas para brindarle acompañamiento y soporte emocional a estos jóvenes y así evitar que esta problemática continúe en aumento en nuestra nación.

A nivel regional, si bien no se ha estudiado mucho esta variable en los jóvenes liberteños, la directora ejecutiva de Salud Mental del Ministerio de Salud, July Caballero Peralta, reportó que en base a la cantidad de casos atendidos en el área de salud mental se evidencia un incremento permanente de pacientes con problemas tales como la depresión, reacción al estrés agudo, ansiedad, entre otros (Minsa, 2023), entre los que se encuentran un

porcentaje significativo de adolescentes y jóvenes.

Estos datos demuestran que también existe un porcentaje importante de jóvenes liberteños cuyas condiciones evidencian no contar con bienestar psicológico y ello podría estar relacionado con dificultades para regular de manera adecuada las emociones que experimenta durante los cuadros de tristeza, frustración y estrés que puedan llegar a presenciar.

Ahora bien, en Trujillo podemos encontrar varias universidades en las que se desarrolla la educación superior, en las cuales se presentan múltiples casos de problemas en torno al bienestar psicológico en estudiantes universitarios de los cuales pocos son atendidos oportunamente. De esta manera, es probable encontrar un porcentaje significativo de estudiantes universitarios Trujillo que presenten estilos de vida y condiciones no saludables que degradan paulatinamente su bienestar psicológico.

Si hablamos específicamente de estudiantes la facultad de Educación, entre ellos podemos encontrar a muchos jóvenes que no saben gestionar de manera adecuada las emociones y estados de ánimo que experimentan y dejan desbordar por ellos, presentándose así casos de deserción académica, cuadros de depresión y ansiedad e incluso intentos de suicidio que pueden llegar a perjudicarles en su desempeño académico y social a lo largo de su proceso de formación profesional como futuros docentes. Lamentablemente, gran parte de estos casos quedan sin ser conocidos y no logran ser abordados oportunamente.

Definitivamente, el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios debe ser un objeto de análisis y estudio a ser considerado por todos los docentes, puesto que la pérdida o degradación de este bienestar puede constituir una situación limitante para lograr potenciar sus competencias profesionales y sociales, así mismo, también es importante conocer el nivel de desarrollo de los conocimientos y habilidades socioemocionales de estos estudiantes, y la magnitud del vínculo entre ambas variables. Por ello, se hace imprescindible investigar el nivel de correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en el ámbito universitario.

Por esta razón, surge el siguiente problema: ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de la Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo 2023?

Este problema general de investigación a su vez se diversifica en los siguientes problemas específicos; Pe_1 ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional, de modo general y específico, en los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? Pe_2 ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, de modo general y específico, en los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del

octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? Pe_3 Así también, el tercer problema específico fue ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? Pe_4 ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? Pe_5 ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? Pe_6 ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? Pe_7 ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y la autonomía de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? Pe_8 ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023?

Esta investigación está orientada a resolver los problemas previamente planteados en función de obtener resultados que sean de utilidad social y práctica para impulsar el desarrollo de nuestra sociedad**.** Por un lado, la justificación social de esta investigación radica en que se busca que esta universidad pública realice mejoras en su gestión pedagógica en la facultad de Educación para la implementación de estrategias académicas que promuevan la consolidación de habilidades socioemocionales de los adolescentes universitarios en función de capacitarlos emocional y cognitivamente para tener un desempeño satisfactorio frente a situaciones que alteren su bienestar psicológico.

Con esta investigación se busca que en base a lo desarrollado con la presente investigación en la Universidad Nacional de Trujillo, esta institución realice mejoras en su gestión pedagógica en la facultad de Educación para la implementación de estrategias académicas que promuevan la consolidación de habilidades socioemocionales de los adolescentes universitarios en función de capacitarlos emocional y cognitivamente para tener un desempeño satisfactorio frente a situaciones que alteren su bienestar psicológico.

Así mismo, la justificación práctica radica en que esta investigación se desarrolló con el objetivo de aportar información significativa sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, y de qué manera ello influye en la mejora de su bienestar psicológico. Se pretende que los datos informativos obtenidos con esta investigación sean considerados por la

universidad pública en la que se trabajó para evaluar el grado de eficiencia de sus mallas curriculares en la formación integral de futuros profesionales y así pueda orientar sus políticas educativas para mejoras educativas relevantes a favor del bienestar psicológico de los futuros profesionales que están formando.

Respecto a los objetivos de la investigación**,** de manera general, se procuró determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023.

Así mismo, se buscó alcanzar determinados objetivos específicos en función de contribuir al logro del objetivo previamente presentado, entre ellos están Oe_1 Identificar el nivel de inteligencia emocional, de modo general y específico, en los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023, como primer objetivo específico. Oe_2 Identificar el nivel de bienestar psicológico, de modo general y específico, en los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Oe_3 Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Oe_4 Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023.

El Oe_5 fue establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Oe_6 Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Oe_7 Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y la autonomía de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Finalmente, el Oe_8 buscó establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023.

La hipótesis general de esta investigación consiste en afirmar que existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

La hipótesis nula que corresponde a la hipótesis anterior es que no existe una relación

directa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Por otro lado, *como hipótesis específica tenemos a la primera hipótesis específica* afirma que existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

La hipótesis nula afirma que no existe una relación directa entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

La segunda hipótesis específica afirma que existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023. La hipótesis nula indica que no existe una relación entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria,

del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

La tercera hipótesis específica señala que existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023. La hipótesis nula afirma que no existe una relación directa entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación

Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

La cuarta hipótesis específica afirma que existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

La hipótesis nula afirma que no existe una relación entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

La quinta hipótesis específica afirma que eexiste una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y la autonomía de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

La hipótesis nula señala que no existe una relación entre la inteligencia emocional y la autonomía de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, de una

universidad pública, Trujillo, 2023.

La sexta hipótesis específica afirma que existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

La hipótesis nula afirma que no existe una relación entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

En torno al marco teórico que se ha desarrollado sobre las dos variables de investigación, este es amplio, ya que son diversas las teorías que se han desarrollado sobre ellas, así mismo ambas son variables que recientemente han sido investigadas en diferentes escenarios, a continuación, se presentan investigaciones que anteceden a la presente.

A nivel internacional, encontramos investigaciones como la desarrollada por Ponce y Cahuana (2023) quienes en su investigación "Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitario" (Paraguay) buscó establecer la relación entre las dos variables de su estudio en estudiantes universitarios. La investigación se enmarcó en un enfoque básico, con un nivel correlacional y un diseño no experimental transeccional, teniendo como población y muestra a 210 estudiantes universitarios. Para la recolección de datos se emplearon el cuestionario de Regulación Emocional de Gross y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, ambos instrumentos tras su aplicación permitieron evidenciar la existencia de una correlación positiva baja entre la segunda variable y las dimensiones de la primera variable.

Así también en oriente, Zhang Shuo, Deng Xuyang, Zhao Xin, Cai Xuebin y Hou Jie (2022) llevaron a cabo una investigación titulada "La relación entre la inteligencia emocional y el bienestar de los posgraduados: El efecto mediador en cadena del apoyo social y la resiliencia psicológica" (China) en la que se buscó estudiar sobre el nivel de correlación entre la inteligencia emocional de los posgraduados y el bienestar investigando los efectos mediadores del apoyo social y la resiliencia psicológica en 1228 posgraduados de tres universidades de la provincia de Jiangsu, quienes constituyeron su muestra. Esta investigación fue de tipo básica, se empleó un diseño no experimental transeccional y fue de nivel correlacional, y se obtuvo como conclusión que existe una correlación positiva significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar de los posgraduados, y que el apoyo social y resiliencia psicológica como variables mediadoras.

En Occidente, Espigares, Morales, Pérez y Brown (2020) en su estudio "Relación entre bienestar psicológico y factores psicosociales en estudiantes universitarios" (España) buscaron conocer la correlación entre el bienestar psicológico y determinados factores psicosociales

entre los cuales se encontraba la inteligencia emocional, teniendo como muestra de estudio a 149 estudiantes españoles universitarios de 21 años aproximadamente. El estudio se enmarcó dentro de una investigación básica, con un diseño no experimental transeccional, y con un nivel correlacional, obteniendo como una de sus conclusiones que el desarrollo de las habilidades la inteligencia emocional influye positivamente a un alto bienestar psicológico en los estudiantes participantes.

Así mismo, Mónaco, Cañero y Montoya (2019) en su estudio titulado "La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios" (España) tuvieron como propósito estudiar el nivel de correlación entre las variables de estudio en 122 estudiantes universitarios cuyas edades fluctúan entre 18 y 32 años de edad. Este estudio se enmarcó dentro de una investigación básica, con un diseño no experimental transeccional, y con un nivel correlacional. Se obtuvo como una de sus conclusiones que el desarrollo de las dimensiones de la reparación y de la claridad son predictores positivos del bienestar subjetivo; en el caso de la atención, un exceso de esta puede influir negativamente en el bienestar si no va acompañado del desarrollo de las otras dimensiones.

En Sudamérica, Veliz, Reyes, Soto, Ganga y Dorner (2018) en su estudio titulado "Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile" (Chile) buscaron determinar los niveles de desarrollo de las variables de estudio, respectivamente, en 97 profesionales de enfermería de la región de Los Lagos, Chile, los cuales fueron la muestra de esta investigación. Este estudio se enmarcó dentro de una investigación básica, con un diseño no experimental transeccional, y con un nivel correlacional. Obteniendo como conclusión que existe relación significativa y directa entre las dimensiones de las escalas de ambas variables de investigación. Así mismo, se obtuvo que una cantidad significativa de participantes (57%) tienen un alto nivel de bienestar psicológico.

A nivel nacional, se han desarrollado investigaciones como las de Solorzano (2019) en su trabajo de investigación *"Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños" (Lima)* buscó establecer la relación entre las variables de estudio en estudiantes adolescentes de un colegio parroquial mixto. Este estudio se enmarcó dentro de una investigación básica, con un diseño no experimental transeccional, y con un nivel correlacional. Los instrumentos empleados para medir las variables fueron el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y la Escala BIEPS-J. Tras la aplicación de los instrumentos, se concluyó que no hay una relación significativa entre las variables de estudio, obteniéndose un coeficiente de 0.48.

Además, Avalos y Calle (2019) en su estudio titulado "Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Nuevo Chimbote" (Chimbote) buscaron establecer el nivel de relación entre las variables de estudio. El tipo de esta investigación fue básica con un diseño no experimental transeccional y el nivel fue correlacional. Se emplearon como instrumentos el inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: NA y la Escala de Bienestar psicológico de Ryff ; concluyendo que existe una correlación débil y positiva entre las variables de investigación con un coeficiente de 0,47.

Así también, Álamo (2020) en su investigación denominada "Bienestar psicológico e inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia de una unidad de medicina legal de Ancash – 2022" (Ancash) tuvo como objetivo determinar el nivel de relación entre ambas variables de estudio en la población previamente señalada. Este estudio se enmarcó dentro de una investigación básica, con un diseño no experimental transeccional, y con un nivel correlacional. Se encontró como conclusión que entre las variables de investigación existe una relación negativa inversa entre sí de -,204** , es decir, a mayor percepción de un bienestar psicológico inadecuado, menor es la inteligencia emocional en esta muestra.

Chásquez (2022) en su estudio bibliográfico titulado "Revisión teórica del bienestar psicológico" tuvo por objetivo estudiar las bases teóricas del bienestar psicológico. El estudio fue de diseño no experimental teórico-narrativo. Se concluyó que el bienestar psicológico es un proceso que aborda factores personales y sociales, asimismo, se reconoce la importancia del modelo de Ryff por ser uno de los modelos más completos y con mayor evidencia empírica.

Vera (2022) en su estudio titulado "Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa del distrito Callao, 2022" estuvo orientado a establecer el nivel de relación existente entre las variables de estudio. El estudio fue de diseño no experimental teórico-narrativo. El estudio tomó como base teórica a las teorías de Reuven BarOn y la de Carol Ryff, por ello se utilizaron los instrumentos creados por estos autores para la investigación, concluyendo que existe una correlación estadística directa y significativa entre las variables de estudio, con un coeficiente de 0,61.

A nivel regional-local, encontramos la investigación realizada por Aranaga (2020) en su investigación *"Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños"(Trujillo)* busca establecer la relación entre las variables de estudio en los colaboradores de una Universidad Privada de Trujillo. Este estudio fue básico, nivel correlacional, el diseño no experimental transeccional. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y la Escala de Felicidad de Lima. Se concluyó que existe relación directa entre las variables de investigación. A sí mismo, se encontró

correlación directa entre las cinco dimensiones de la primera variable y el Bienestar Psicológico.

Roja (2020) en su estudio "*Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de Trujillo*"(Trujillo) buscó determinar el grado de correlación que hay entre las variables estudiadas. El tipo de investigación fue básica, con un diseño no experimental transeccional y de nivel correlacional. Se obtuvo como conclusión que existe un nivel de relación estadísticamente alto con tendencia positiva entre las variables de investigación, por lo tanto, la hipótesis general quedó comprobada.

Moran y Silva (2021) desarrollaron una investigación denominada "*Inteligencia emocional y bienestar psicológico en alumnas de secundaria de un colegio estatal de Trujillo*" (Trujillo) en la cual buscaron establecer el grado de significancia de la relación entre las variables de estudio. Esta investigación se enmarcó dentro de una investigación básica, con un diseño no experimental transeccional, y con un nivel correlacional. Se emplearon instrumentos de evaluación psicométrica para valorar las variables: Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J), obteniendo como conclusión que existe una correlación estadísticamente significativa directa entre las variables de investigación y sus respectivas dimensiones.

En primer lugar, se desarrollará el **fundamento teórico de la primera variable, la cual es inteligencia emocional.** Iniciando así con la ***conceptualización de las emociones***, un concepto fundamental cuando se habla de esta variable de estudio.

Actualmente el ser humano es percibido como un ser integral, bajo esta concepción las personas no solo pensamos y actuamos, sino que también sentimos, las emociones han captado la atención de muchas áreas de investigación a nivel mundial, puesto que estas han pasado a ser concebidas como elementos fundamentales que guían gran parte de las acciones humanas y sin las cuales no podríamos llevar una vida normal.

Para Goleman (1995) las emociones son concebidas como programas de respuesta inmediata los cuales son producto de la evolución y nos llevan a actuar automáticamente frente a estímulos diversos. Por lo tanto, las emociones son entendidas por este psicólogo como mecanismos de reacción automática que se activan en base a las experiencias que se vivencian. En relación a ello, Fernández (2011) afirma que las emociones son un sistema de adaptación al medio que actúa de manera inmediata impidiendo, en algunas oportunidades, que pienses sobre ellas antes de actuar. Este autor considera que ello es producto la evolución de la especie humana, ya que descendemos de seres que primero sintieron y luego pensaron, estas

nos ayudaron a sobrevivir en los orígenes de la vida humana y hasta la actualidad nos permiten sobrellevar las diversas situaciones cotidianas que se nos presentan.

Por otro lado, las emociones también pueden ser concebidas como una energía codificada en determinados circuitos neuronales del sistema límbico que nos impulsan a vivir y actuar frente al mundo que nos rodea, estos siempre se encuentran activos y en estado de alerta para ayudarnos a distinguir estímulos importantes y actuar frente a ellos para nuestra supervivencia (Mora,2012).

Así mismo, para Bisquerra (2014) las emociones son estados de reacción del organismo que nos prepara a responder sistemáticamente ante estímulos externos o internos que activen los centros neurobiológicos emocionales. Es decir, la emoción es comprendida como un estado afectivo que prepara a las personas para responder a una situación específica.

En relación al concepto señalado previamente, Calderón, Gonzáles, Salazar y Washburn (2014) también considera a las emociones como mecanismos que nos predisponen a reaccionar rápidamente frente a escenarios inesperados, impulsándonos a actuar ante ellos.

De esta manera, a partir de las definiciones previamente presentadas, en esta investigación se considera a las emociones como "programas de reacción automática dotados por la evolución y modificados a partir de las experiencias vitales y el medio sociocultural en el que se desarrolla el ser humano que las experimenta" (Goleman, citado en Moreto y Medina, 2022, p.50).

De esta manera, las emociones pueden ser concebidas como elementos esenciales de la vida, puesto que acompañan y dan sentido a nuestra interacción con los demás y con el entorno que nos rodea, preparándonos para actuar ante las diversas experiencias y vivencias que desarrollamos cotidianamente (Bisquerra,2016).

De hecho, las emociones llevan junto al ser humano desde el inicio de su proceso evolutivo, ya que fueron estas las que promovieron que nuestros antepasados sepan identificar, responder y evitar los peligros presentes en su entorno, cumpliendo así un rol muy importante en la supervivencia de la especie humana (Goleman, 1995). Hoy se conoce que las emociones además de protegernos ante estímulos que representen un peligro también contribuyen a mejorar la memoria y a desarrollar acciones que mejoren la atención y la conciencia social de nuestro estado de ánimo (Regalado, Lazo, Villena y Medina,2022), factores importantes para desarrollar una vida equilibrada y saludable.

De todas las emociones que existen, se destacan cuatro por ser consideras como las emociones básicas entre las que tenemos al miedo, la alegría, el enojo y la tristeza, las cuales

están presentes en el desarrollo psíquico-social de todo ser humano (Anthony y Zetner, 2014) y de las cuales derivan las demás emociones existentes. Ahora bien, cada una de las emociones nos predisponen a actuar y sentir de manera distinta, lo cual puede conllevar a que la activación de algunas emociones nos haga sentir bien y la de otras nos hagan sentir mal (Bisquerra,2016).

De allí que, se tienda a realizar la distinción entre ***las emociones "positivas" y "negativas"***, considerando a las primeras como buenas y a las segundas como malas de acuerdo a si contribuyen o no a nuestro bienestar. Sin embargo, cabe destacar que todas las emociones son buenas y necesarias para la vida humana, y va a depender de cómo las gestionemos que tan buenas o malas sean las consecuencias que se generen en base a estas para nuestro bienestar y el de los demás (Bisquerra,2016).

Las emociones positivas que sobresalen son la alegría, el amor y la felicidad, las cuales se experimentan frente a situaciones que son concebidas como un avance hacia las metas personales y que generan altos niveles de satisfacción (Bisquerra,2016). Estas emociones son anheladas u valoradas en nuestra vida diaria por los grandes beneficios que traen para ella, los cuales no son solo sociales sino también cognitivos (Saive, 2021).

Por un lado, estas emociones brindan una sensación de progreso hacia el bienestar, lo cual favorece la interacción con los otros y el establecimiento de relaciones interpersonales agradables y satisfactorias, trayendo consigo mejoras en el ámbito social (Bisquerra,2016).

Por otra parte, las emociones de carácter positivo como la alegría y la felicidad provocadas por el humor están relacionadas con la reducción de los niveles de estrés al disminuir los niveles de cortisol e incrementar la liberación de oxitocina, lo cual contribuye a la obtención de un mejor rendimiento académico y a la potenciación a largo plazo del hipocampo y la amígdala, lo que mejora la consolidación de la memoria (Saive, 2021). En efecto, las emociones positivas también traen mejoras en el campo cognitivo, la cuales podrían emplearse en el aprendizaje para reforzar la consolidación de la memoria y crear experiencias de aprendizaje más efectivas en ámbito educativo.

Respecto a las emociones de carácter negativo, entre ellas sobresalen el miedo, la ira y la tristeza, las cuales generalmente suelen ser más frecuentes y duraderas que las positivas en la vida de las personas, de allí que la mayoría de estas las evite puesto que están relacionadas con situaciones que representan pérdidas, amenazas o metas frustradas (Bisquerra, 2016). Sin embargo, son las emociones negativas las que tienen un rol fundamental en la supervivencia del ser humano, ya que son estas las que nos permiten estar en estado de alerta y preparados ante situaciones que pongan en peligro nuestra vida y que representen una situación difícil en

esta.

Finalmente, cabe destacar que todas las emociones son importantes en la vida de las personas, tanto emociones positivas como negativas cumplen un rol determinado en el accionar humano y se complementan entre sí, si estas son gestionadas adecuadamente pueden llegar a la construcción del bienestar general de uno mismo; de allí que resulte de gran importancia la promoción de una ***educación emocional***, aspecto que será abordado a continuación.

El proceder del ser humano se encuentra en estrecha relación con sus emociones en las diferentes esferas de su vida, estas se encuentran presentes en todas las practicas socioculturales que desarrollamos, a medida que crecemos vamos tomando conciencia sobre ellas, las formas en las que se manifiestan en nosotros cuando estas se activan y su influencia en el modo de relacionarnos con lo demás.

No obstante, ser consciente de la existencia de las emociones no basta, también es importante saber gestionarlas de manera inteligente, para impedir que estas lleguen a desbordarse y coloquen en riesgo tanto el propio bienestar psicológico como el de los demás. Sin embargo, ello no es logrado de manera espontánea por todas las personas, sino que requiere necesariamente de una educación emocional que implique la formación del ser humano desde un aprender a ser y a la misma ves una aprender a convivir con los demás (Díaz, 2023), basándose en una buena gestión emocional.

Según Guerrero (2018), las personas que son educadas emocionalmente son personas con autonomía emocional que cuentan con sus necesidades afectivas satisfechas y son capaces de crear vínculos afectivos con libertad y responsabilidad, es decir, son personas que gozan de una estabilidad y equilibrio emocional que les permite mantener una relación saludable consigo mismas y con los demás.

De allí que, la educación emocional deba forjarse a lo largo de la vida de todas las personas, lo cual implica que esta sea promovida, en primera instancia a través de la educación básica regular y posteriormente también sea abordada en la educación superior, en función de que la educación emocional adopte un enfoque transversal y que las habilidades emocionales desarrolladas en base a ella duren para toda la vida en las personas(Bisquerra y Pérez, 2012), lo cual irá generando gradualmente la construcción de una mejor sociedad porque estará constituida por mejores personas.

Lamentablemente, en nuestra sociedad peruana actual se presenta un contexto muy complejo donde reina el caos, la violencia y la inestabilidad generándose un clima social desfavorable para el bienestar mental de las personas, en especial para la población infantil y

adolescente (Rojas, 2018). Frente a ello resulta necesario que se tomen medidas en el plano educativo en función de orientar las acciones educativas hacia una educación emocional que conforme adolescentes resilientes e inteligentes emocionalmente para sobresalir satisfactoriamente en las diversas situaciones adversas y complejas que se les presenten en el camino.

De esta manera, es necesario que desde nuestro rol como docentes dejemos de lado una educación meramente competitiva y apuntemos, verdaderamente, al desarrollo integral de nuestros estudiantes, promoviendo no tan solo el desarrollo de competencias cognitivas sino también las competencias socioemocionales, proporcionándoles recursos que le servirán para hacer frente a las diferentes demandas que su entorno le exige en el presente pero que también los prepare para el futuro (Guerrero, 2018). Si deseamos contribuir con el establecimiento de una sociedad sostenible constituida por futuros ciudadanos saludables y emocionalmente estables, apuntemos a promover desde nuestras aulas una sólida educación emocional en nuestros estudiantes.

Respecto a **la *inteligencia emocional***, esta variable ha sido estudiada por una amplia cantidad de autores que han desarrollado diferentes teorías científicas y concepciones sobre ella, a continuación, se presentan las definiciones más representativas.

Salovey y Mayer son considerados los pioneros en estudiar y abordar la inteligencia emocional (Arias,2022), concibiéndola como la habilidad para comprender y conocer las emociones, discernir sobre ellas para facilitar los pensamientos y orientar adecuadamente acciones en función de generar estados afectivos que faciliten el pensamiento para un crecimiento intelectual y emocional (Mayer y Salovey, 1997; Mayer et al., 2016). Estos autores estudian a la inteligencia emocional desde un enfoque cognitivo, como una herramienta para el entendimiento y proceso de la información emocional.

Así también, Fernández y Extremera (2004) presentaron una concepción de inteligencia emocional similar a la presentada por Salovey y Mayer, puesto que consideran que este tipo de inteligencia aborda una serie de habilidades relacionadas con el procesamiento de la información emocional.

Por otro lado, tomando como referencia el trabajo realizado por Salovey y Mayer y la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, Goleman desarrolla su teoría sobre la inteligencia emocional (Arias 2022), a la cual define como la capacidad para ser consciente de las emociones propias y las de los demás, mantener la motivación y gestionar satisfactoriamente las emocionales en nosotros mismos y en nuestras relaciones con los demás

(Goleman, 2010, Apéndice 1). Para Goleman, la inteligencia emocional va más allá del plano individual e implica el desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales, dando primacía a las primeras puesto que primero la persona debe conocerse emocionalmente y aceptarse a sí misma antes de conocer y comprender las emociones de los demás.

Así mismo, Bar-On (2006) presenta un modelo innovador de inteligencia socioemocional, en el que esta se concibe como un conjunto de competencias y habilidades emocionales y sociales que se encuentran relacionadas entre sí, para incrementar el nivel de eficacia con el que entendemos, nos expresamos, nos relacionamos con los demás y afrontamos satisfactoriamente las demandas de la vida diaria.

Por otro lado, Bisquerra y colaboradores (Bisquerra y colaboradores, citados en Bisquerra y Chao, 2021) presentan un modelo competencial donde las competencias emocionales son consideradas como un grupo de capacidades, conocimientos, habilidades, valores y actitudes que permiten ser consciente de los fenómenos emocionales experimentados, comprenderlos, expresarlos y manejarlos de manera adecuada.

Si bien la IE se puede interpretar de formas diferentes, en esta investigación se coincide con la definición propuesta por Bar-On, puesto que, tomando en consideración lo desarrollado por los modelos anteriores, plantea que la inteligencia emocional está conformada por factores intra e interpersonales los cuales se combinan para determinar un comportamiento eficaz que influya positivamente en el éxito y la adaptabilidad que una persona pueda adquirir a lo largo del tiempo.

Desde 1990 hasta la actualidad se han llegado a establecer diversos *modelos de estudio científico de la inteligencia emocional*, los cuales tienen por objetivo determinar las capacidades, constructos y rasgos que generan que las personas sean emocionalmente inteligentes y los beneficios que ello trae para sus vidas.

En la actualidad, los modelos de inteligencia emocional se suelen agrupar bajo dos criterios: Los modelos de capacidad y los modelos de rasgo. Por un lado, los modelos de capacidad son aquellos en los que se concibe a la inteligencia emocional como una habilidad que permite determinar, valorar y discernir sobre las emociones que se experimentan en función de poder manejar adecuadamente la información emocional y tomar decisiones adecuadas, entre los modelos más representativos se encuentran el desarrollado por Salovey y Mayer (Bisquerra y López, 2021), los pioneros en estudiar la IE y el modelo desarrollado por Goleman quien toma como referencia el trabajo realizado por ellos y posteriormente agrega a las habilidades sociales como una dimensión integrante de la inteligencia emocional.

Salovey y Mayer son los psicólogos norteamericanos a quienes se les considera los pioneros en estudiar científicamente el desarrollo de este tipo de inteligencia como una habilidad vinculada a la reflexión, la comprensión de las emociones y al manejo emocional de estas para expresarlas correctamente (Machado, 2022), determinando que la inteligencia emocional comprende cuatro habilidades socioemocionales:

Percepción emocional. El desarrollo de esta habilidad implica que se puedan identificar las emociones, en base a las sensaciones, la apariencia y comportamiento, tanto en sí mismo

(a) como en los demás, en función de valorar lo apropiada o inapropiada que resultan las expresiones de lo que se siente de acuerdo a la situación vivida y que pueda expresarlas adecuadamente (Mayer y Salovey, 1997).

Facilitación emocional del pensamiento. Esta habilidad se basa en cómo las emociones y nuestros estados afectivos pueden influir en una buena o mala toma de decisiones, ya que de acuerdo al estado emocional que nos encontremos nuestra forma de ver el mundo y los problemas se altera. De esta manera, esta habilidad genera la posibilidad de redireccionar el pensamiento y las acciones generados por las emociones para evitar comportamientos desmesurados, ello permitirá que el individuo pueda cambiar de perspectiva, facilitar el razonamiento y considerar diversos puntos de vista que le ayuden a abordar un problema o una determinada situación de la mejor manera posible (Mayer y Salovey, 1997).

La habilidad comprensión emocional hace referencia a etiquetar las emociones y estados anímicos experimentados explicando las situaciones que las generan y las consecuencias que pueden traer consigo, el significado emocional de las vivencias y las transiciones de sus estados emocionales (Mayer y Salovey, citado en Fernández y Extremera, 2005).

*L*a habilidad regulación reflexiva de las emociones implica gestionar las emociones propias y las de los demás en función de mitigar las reacciones desmesuradas de las emociones sin reprimir o exagerar la información que buscan transmitir (Salovey y Mayer, citados en Bisquerra, 2012).

De esta manera, Salovey y Mayer, en su modelo, conciben a la construcción de la inteligencia emocional desde un enfoque individualista y autodidacta, este modelo está orientado al desarrollo de los procesos cognitivos como la percepción, asimilación y comprensión en torno a la información emocional para poder regular las emociones propias y las de los demás (Machado, 2022), sin embargo, no considera a la optimización de la inteligencia interpersonal o competencia sociales como un factor componente del desarrollo

de la inteligencia emocional.

Por su parte, *Daniel Goleman* en 1995 publicó su libro sobre Inteligencia Emocional gracias al cual tanto él como la inteligencia emocional alcanzaron un gran reconocimiento en el mundo académico a nivel global, y hasta el día de hoy su teoría sigue siendo un referente importante si se desea abordar científicamente este tipo de inteligencia.

Goleman, a diferencia de Salovey y Mayer, cuenta con un modelo mixto, esto quiere decir que para este autor la inteligencia emocional implica tanto el desarrollo de habilidades intrapersonales como el desarrollo de habilidades interpersonales, partiendo del planteamiento que para evidenciar ser inteligente emocionalmente, en primera instancia, la persona debe conocerse y comprenderse a sí misma para luego conocer y entender a los demás (Machado, 2022), lo cual se evidencia en el orden de las habilidades que presenta este modelo y que se presentan brevemente a continuación:

La habilidad de conocerse a uno mismo hace referencia al autoconocimiento emocional el cual consiste en ser consciente de lo que sentimos en cada momento y conocer cómo se expresan en nosotros para orientar adecuadamente nuestra toma de decisiones y evitar el riesgo a que las emociones se desborden (Goleman,2010).

La habilidad de autorregulación emocional consiste en la adecuada gestión de las emociones para poder expresarlas de forma apropiada y adecuarlas a la situación que se está viviendo en función de evitar conductas que puedan colocar en riesgo la integridad propia y la de los demás (Goleman, 1995). Por otro lado, la autorregulación emocional también nos permite emplear de manera inteligente nuestras emociones y orientarlas como factores de apoyo en la consecución de las metas planteadas (Goleman, 2010).

El motivarse a sí mismo es una habilidad que implica que la persona pueda establecer medidas para automotivarse constantemente y ser resiliente a lo largo del proceso de su vida, especialmente frente a situaciones difíciles, de tal manera que la vida emocional sea manejada de tal manera que contribuya a la consecución de metas (Goleman, 1995).

La habilidad empatía implica reconocer las emociones de los otros, comprender, compartir y aceptarlas sin juzgar. Goleman concibe a la empatía como un factor fundamental en la consolidación de relaciones interpersonales, ya que permite ver las situaciones de la vida desde la perspectiva de los demás y cultivar amistades saludables (Goleman, 2010).

La habilidad de establecer relaciones consiste en interpretar adecuadamente las características del contexto en el que se desenvuelven en función de que la persona pueda interactuar y establecer relaciones interpersonales sin dificultad, resolviendo conflictos y

promoviendo el trabajo colaborativo (Goleman, 2010). Goleman (1995) afirma que las personas logran desarrollar esta habilidad son capaces de interactuar afectiva y asertivamente con los demás de manera autónoma, y establecer relaciones de bienestar y de confianza.

Goleman (1995) considera que el desarrollo de estas habilidades es de gran importancia en la actualidad ya que existe un alto grado de analfabetismo emocional en las sociedades y ello se manifiesta en los altos niveles de depresión, agresión, asesinatos, enfermedades mentales, entre otros, evidenciándose así una deficiente competencia emocional, especialmente en la población infantil y adolescente.

Habiendo visto los modelos desarrollados por Salovey y Mayer y por Goleman quienes conciben a la inteligencia emocional como una capacidad cognitiva emocional, también es necesario abordar a los modelos de rasgo los cuales conciben a la inteligencia emocional como un conglomerado de dimensiones de la personalidad, formas de accionar y habilidades emocionales (Bisquerra y López, 2021), que va más allá de la facilitación cognitiva del pensamiento y que llega a formar parte de la forma de ser, del desarrollo emocional y social de cada individuo.

El modelo más representativo de este tipo es el desarrollado por Bar-On, quien presenta un modelo diferente a los previamente planteados, puesto que nos habla de una inteligencia social emocional la cual está constituida por un conjunto de habilidades y competencias intrapersonales e interpersonales que se mezclan para determinar el comportamiento humano eficaz (Bar-On, 2006). Para este modelo, tanto las habilidades sociales y emocionales se complementan entre sí, resultando ser factores muy influyentes en el éxito y en la capacidad de adaptabilidad ante el entorno en el que uno se desenvuelve (Bar-On, 2006).

Bar-On (2006) considera que las mejoras que se realicen en el modo en el que comprendamos y regulemos las emociones se encuentre relacionado con la manera de ser, de relacionarse con los otros y de afrontar exitosamente las desafíos y exigencias diarias. En esta investigación se concuerda con lo planteado por Bar-On puesto que se considera que el desarrollo y estudio de habilidades emocionales no debe quedar limitado al plano cognitivo, sino que también puede llegar a tener una repercusión en su modo de ser de las personas, en su ámbito social, en la forma en se valoran a sí mismas, en como interactúan y se relacionan con lo demás.

Así mismo cabe destacar, que Bar-On también ha desarrollado un test para evaluar el nivel de inteligencia socioemocional, de acuerdo a su modelo, denominado EQ-i (Emotional Quotient Inventory), el cual es uno de los instrumentos más utilizados y reconocidos, tanto a

nivel mundial como latinoamericano, para medir las competencias y habilidades emocionales (Bisquerra y López, 2021).

En definitiva, Bar-On presenta un modelo bastante completo para el estudio de nuestra primera variable de investigación, el cual integra los aportes brindados por las teorías pioneras la inteligencia emocional como lo son las desarrolladas por Salovey y Mayer, Gardner y Goleman (Bar-On, 2006). De allí que, partiendo de una perspectiva integradora de la Inteligencia emocional, esta investigación opte por el modelo de inteligencia emocional desarrollado por Bar-On.

Bar-On, afirma que la inteligencia emocional va más allá de una inteligencia basada solamente en procesos cognitivos, ya que esta también implica factores emocionales, personales y sociales que de manera integrada contribuyen a la adaptación satisfactoria a las demandas del ambiente (Bar- On, citado en Mesa, 2015)

En efecto, Bar-On, considera que la inteligencia emocional implica el desarrollo de factores emocionales individuales y sociales, los cuales clasifica en cinco componentes que se encuentran relacionados con las habilidades propuestas en las teorías de Salovey y Mayer y Goleman, y además añade factores relacionados al estrés, al estado anímico y a la actitud ante la vida los cuales resultan indispensables para hablar un manejo inteligente de las emociones que promueva un bienestar integral en la vida humana, de allí que en base el modelo de Bar-On, se procede a derivar las siguientes cinco dimensiones:

Componente intrapersonal. Esta dimensión comprende la habilidad de comprensión emocional de sí mismo, la cual permite identificar y entender nuestras emociones, discernir entre ellas y conocer las situaciones que las activaron. Las personas inteligentes emocionalmente pueden reconocer sus emociones y comprenderse a sí mismos sin juzgarlas de manera inadecuada (Bar-On, citado en Ugarriza y Escurra, 2018)

Para el desarrollo de esta habilidad en primera instancia la persona debe ser capaz de reconocer la emoción que está experimentando, sus causas y las consecuencias que la activación de esta produce en ella, lo cual implica auto conocerse emocionalmente (Goleman, 1995).

En efecto, el comprenderse a sí mismo implica que los individuos puedan identificar oportunamente las propias emociones, así como sensaciones fisiológicas y las conductas que estas promueven en ellos (Salovey y Mayer, citados en Fernández y Berrocal, 2005). Por último, esta habilidad también implicaría ser consciente de las emociones de los demás, discriminar entre ellas y adecuar nuestro comportamiento en referencia a ellas.

De manera posterior a conocerse emocionalmente, se procede a desarrollar la habilidad de la asertividad que consiste en expresar las emociones, los sentimientos e ideas sin generar daños a los demás y defender nuestros derechos de manera constructiva (Bar-On, citado en Ugarriza, 2001). Referente a esta habilidad Grewal,Salovey y Bracket (2006) también señalan que es necesario aprender a expresar adecuadamente como se siente y las necesidades que se encuentren relacionadas con esas emociones.

Así también tenemos a la habilidad del autoconcepto, la cual consiste en poder comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, identificando los aspectos característicos de la personalidad, las limitaciones y potencialidades que se posee en función de tener una definición clara de sí mismo (Bar-On, citado en Ugarriza, 2001). De esta manera, la persona podrá conocer con las herramientas que posee para hacer frente a una determinada situación.

La habilidad de la autorrealización implica valorar nuestras posibilidades y en base a ello realizar lo que podemos, deseamos y disfrutamos hacer (Bar-On, citado en Ugarriza, 2001). De tal manera que las acciones que emprendamos se mantengan direccionadas hacia la búsqueda de la excelencia.

La habilidad de la independencia implica el desarrollo de la autonomía, la cual conlleva a la persona a autodirigirse, sentir seguridad respecto a los pensamientos y acciones propios, y ser independiente emocionalmente frente a la toma de decisiones importantes para su futuro (Bar-On, citado en Ugarriza, 2001)

El Componente interpersonal implica a la habilidad de la empatía la cual permite identificar las emociones de los otros, comprenderlos y tenerlos en consideración, es decir esta habilidad permite tener sensibilidad ante las necesidades de los demás y captar señales emocionales (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019), de tal manera que podamos responder adecuadamente a los estados emocionales de los demás.

Sobre esta habilidad, Goleman (2010) señala que el desarrollo de la empatía nos permite percatarnos de los cambios en el estado emocional de los demás a través de diversos medios de expresión gestual y corporal, de manera previa a que ellos nos lo comuniquen. Ello permitirá que podamos promover en nosotros acciones que conecten con las emociones de otras personas e influir positivamente en ellas si la situación lo requiere (Goleman, 2010).

Así mismo este componente también implica la habilidad para relacionarse con los demás, lo cual permite establecer vínculos afectivos saludables que fundamentan las relaciones mutuamente satisfactorias y beneficiosas (Bar-On, citado en Ugarriza, 2001). El desarrollo de

esta habilidad permite brindar afecto y transmitir confianza de manera apropiada en nuestra interacción social, lo cual generará mayor probabilidad de establecer relaciones amistosas positivas (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019).

La responsabilidad social es otra habilidad que se enfoca en el lado altruista del ser humano, puesto que una persona tiene desarrollada esta habilidad si evidencia una actitud cooperativa y realiza acciones en beneficio de los demás (Bar-On, citado en Ugarriza y Escurra, 2018). Así mismo, esta habilidad también implica que individuo pueda identificarse con el grupo social y la comunidad a la que pertenece siempre en un marco de colaboración y apoyo mutuo, y en base a ello asumir libremente deberes orientados hacia su comunidad, así como asumir principios y normas beneficiosa para el grupo (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019).

Adaptabilidad. Este componente implica la habilidad para solucionar problemas., la cual permite identificar las características y los factores generadores de los problemas en función de generar e implementar soluciones que resulten efectivas y adecuadas para afrontar el problema a abordar (Bar-On, citado en Ugarriza y Escurra, 2018). Así mismo, el tener esta habilidad desarrollada implica poder resolver eficazmente problemas en el plano personal e interpersonal, pasando de la identificación y valoración de un problema, el afianzamiento de la seguridad personal para afrontarlo y la definición de opciones de resolución viables para la toma de decisiones (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019).

La prueba de la realidad es otro aspecto presente en este componente, el cual permite valorar la correspondencia entre lo que sentimos y lo que realmente está sucediendo, de esta manera validamos de manera objetiva las emociones y sentimientos experimentados, comprobándolos en base a evidencia objetiva (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019). Así también, la flexibilidad permite ajustar y orientar adecuadamente nuestras emociones, nuestros pensamientos y comportamientos de acuerdo a las situaciones que se les presenten (Bar-On, citado en Ugarriza y Escurra, 2018). Por lo tanto, esta habilidad le permite a la persona adaptar su estado emocional y su conducta a las demandas o nuevas circunstancias dinámicas que surjan del medio (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019).

Componente del manejo del estrés. En este componente encontramos la habilidad de tolerar el estrés, la cual implica saber sobrellevar eventos difíciles de superar, abordando eficazmente las situaciones de estrés y frustración (Bar-On, citado en Ugarriza y Escurra, 2018), en función de evitar el desborde de emociones que pueda traer consigo consecuencias negativas para la vida propia y las de los demás. De esta manera, esta habilidad permite manejar

calmada y constructivamente los problemas en momentos de alta presión (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019).

También encontramos a la habilidad de control de impulsos, la cual está estrechamente relacionada con el saber autorregular las emociones, de tal manera que frente a una situación compleja se mantenga el control nuestras emociones en función de evitar la realización de acciones desmesuradas (Bar-On, citado en Ugarriza y Escurra, 2001). En otras palabras, esta habilidad permite retrasar la reacción emocional, detenernos a pensar sobre lo que se está sintiendo y tomar acciones orientadas a controlar el comportamiento hostil y potencialmente dañino e irresponsable (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019).

Componentes del estado de ánimo. Este componente implica sentirse contentos con las características de nuestra vida, expresar y transmitir a las demás emociones positivas, y planificar actividades divertidas que permitan disfrutar tanto de uno mismo como de los demás (Bar-On, citado en Ugarriza y Escurra, 2018). Así mismo, con el desarrollo de esta habilidad se promoverá que la persona se sienta bien consigo mismo, con su familia, con los demás y con la vida en general, en otras palabras, sentirse satisfecho con la propia vida (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019).

Este componente también implica al optimismo, el cual permite enfocarse en las posibilidades y oportunidades que el mundo le da y mantener, de manera permanente, una actitud abierta y positiva a nuevas experiencias, a pesar de las situaciones difíciles que puedan aparecer en el camino (Bar-On, citado en Ugarriza y Escurra, 2018). Además, el desarrollo de esta habilidad permite tener una perspectiva positiva y esperanzadora para la vida diaria de tal manera que se mantenga el entusiasmo y la motivación en la mayoría de las acciones que se emprendan (Bar-On, citado en Brito, Santana y Pirela, 2019).

En segunda instancia, se desarrollará **el fundamento teórico de la segunda variable: Bienestar Psicológico.** Para la cual se comenzará con la ***conceptualización del bienestar psicológico,*** el cual constituye un tema de gran interés en diversos campos académicos entre ellos la salud, la psicología, la educación, entre otros; puesto que, se encuentra relacionado con factores muy importantes para la vida humana, como la salud mental, la felicidad y la calidad de vida, de allí que sea un constructo cuya definición es importante establecer (Ballesteros, Medina y Caycero, 2006).

El bienestar psicológico se va conformando a través del desarrollo psicológico de la persona en relación a las vivencias que va experimentando, incorporando medidas positivas para abordar aspectos favorables y desfavorables que va vivenciando (Ryff, citada en Estrada

y Mamani, 2020). Es decir, un estudiante a través de sus experiencias va desarrollando su bienestar psicológico, y en base a ello podrá abordar o no satisfactoriamente las diversas situaciones que se le presenten sin que ello implique efectos negativos para su estabilidad.

Así mismo, el bienestar psicológico también puede ser definido como el desarrollo de capacidades a través de la cuales el estudiante puede lograr el crecimiento personal y el funcionamiento positivo de su vida (Diaz et al., citados en Rodríguez y Quiñones, 2012).

Gonzáles y García (2000) afirman que el bienestar psicológico se manifiesta en el pensar constructivo y el sentir de cada persona acerca de sí misma, lo cual se va definiendo en base a sus vivencias y experiencias en relación al funcionamiento psíquico, físico y social.

Así también, Ryan y Deci (2001) afirman que el bienestar psicológico va más allá de los estados afectivos y las apreciaciones a partir de la satisfacción vital, ya que este implica elementos relacionados al desarrollo óptimo y realización de las personas (Ryan y Deci, 2001). De manera similar, Ryff (1989,1995), el bienestar psicológico es el desarrollo del potencial mismo de cada persona, de esta manera este es la materialización de una vida bien vivida.

De esta manera, el bienestar psicológico se muestra como un factor fundamental para alcanzar un desarrollo humano integral a lo largo del transcurso de la vida, el estudio de este factor suele estar relacionado con el estudio de la felicidad, el bienestar emocional, la calidad de vida de las personas (Muñoz, 2017) y el grado de satisfacción y realización de las personas en torno a sus vidas.

Al respecto se han desarrollado diversas ***teorías sobre el bienestar psicológico***, las cuales vienen investigando desde décadas atrás sobre el funcionamiento psicológico positivo, los elementos implicados en la obtención del bienestar psicológico, los rasgos que caracterizan a las personas que cuentan con este y los beneficios que ello trae para sus vidas (Castro, 2009).

Estas teorías suelen tomar como referencia las dos perspectivas desde las cuales el bienestar psicológico suele estudiarse, en función de integrarlas adecuadamente para el estudio de esta variable.

El bienestar psicológico puede ser estudiado en base a dos perspectivas: La hedonista y la eudaimónica. Por una parte, desde una perspectiva hedónica, se concibe que el estado de bienestar implica la ausencia de problemas, la manifestación de emociones positivas y la sensación de placer (Mayordomo, Sales, Satorres y Meléndez, 2017), por ello para lograr el bienestar se necesitaría reducir las emociones negativas e incrementar las experiencias que fomenten emociones y sensaciones positivas.

Por otra parte, desde una perspectiva eudaimónica, se considera que el bienestar se logra en base al desarrollo de las habilidades individuales y del potencial de cada persona (Mayordomo, Sales, Satorres y Meléndez, 2017). De tal manera que, desde esta perspectiva el desarrollo personal implica vivir de forma plena y permitir la realización de las potencialidades humanas a través de las experiencias de vida.

Las teorías más representativas desarrolladas en torno al bienestar psicológico, en las cuales se evidencian la influencia de las concepciones hedonística y eudaimónica, son:

La Teoría de la Psicología positiva es un enfoque que se viene desarrollando en las últimas décadas y que se encuentra enfocada en el estudio de los aspectos buenos y positivos de la vida de los seres humanos, y en los factores que influyen en la consolidación de una vida plena y feliz en las personas a pesar de episodios de sufrimiento y de sucesos adversos que se puedan presentar (Seligman, 2005).

Las investigaciones en torno a la psicología positiva tienen como fin abordar científicamente la experiencia humana en torno al bienestar y la felicidad para así poder brindar lecciones y recomendaciones sólidas sobre cómo alcanzar una vida satisfactoria, productiva y saludable (Park y Peterson, 2009).

Seligman fue el primero en emplear el término de Psicología Positiva en 1999 y en presentarla como una psicología que no tenía por objetivo estudiar condiciones patológicas y negativas de las personas, sino por el contrario, buscaba abordar con mayor énfasis el bienestar psicológico, las facetas positivas de la vida de las personas y los factores que facilitan su felicidad (Gómez, 2016).

Desde entonces, tras años de investigación, Seligman ha presentado diferentes propuestas en torno al bienestar, una de ellas fue la de la auténtica felicidad, en la cual propone que los pilares fundamentales para alcanzar el bienestar y una vida plena son los siguientes:

Las emociones positivas, son un pilar que se encuentra relacionado con una vida hedónica, en la cual se busca disfrutar y maximizar las emociones positivas como la seguridad, la esperanza, la confianza, entre otras., las cuales no solo son de gran utilidad para sobrellevar las situaciones difíciles de la vida, sino que también las emociones positivas iluminan y resaltan las cosas que están yendo bien en nuestra vida o que potencialmente lo serán, generando oportunidades para construir recursos que nos ayuden a acercarnos a nuestras metas (Seligman, 2018).

El compromiso es un pilar que se encuentra relacionado con el sentimiento positivo que se genera de manera genuina en base a la práctica de las fortalezas y virtudes personales, las

cuales al ser ejecutadas promueven sensaciones positivas, gratificación y autenticidad en la vida de las personas, promoviendo un sentido eudaimónico del bienestar (Seligman, 2018).

El sentido es otro pilar del bienestar que hace referencia a que todos los seres humanos, ineludiblemente, requieren de un sentido y propósito que fundamente racionalmente las decisiones y acciones que realizan en la vida. Esto nos permitirá llevar una vida significativa en la cual pertenezcamos a algo que uno cree y la cual se dedica (Seligman, 2011).

El logro hace referencia a las actividades que el ser humano desarrolla a lo largo de la vida con el objetivo de ganar u obtener cosas importantes en diferentes ámbitos de nuestra vida, tales como el académico, el laboral, el profesional, etc., para lo cual se requiere de perseverancia y resistencia, lo cual posteriormente genera satisfacción (Seligman, 2011).

Las relaciones positivas también constituyen un pilar fundamental a través de las cuales el ser humano establece conexiones cercanas con familiares, amigos o. colegas. Estas relaciones son importantes a lo largo de la vida de una persona, ya que como seres sociales la mayoría de los momentos culminantes y experiencias importantes han tenido lugar en medio de los demás, lo cual las hace aún más memorables (Seligman, 2011).

De esta manera, para Seligman, el bienestar es el resultado de una combinación de los elementos previamente mencionados, las personas que alcanzan un elevado grado de satisfacción con la vida serían los que emplean conjuntamente estos cinco pilares, ya que estos se complementan entre sí y generan un ambiente que contribuya al bienestar con uno mismo y en relación con los demás.

Por otra parte, *Park y Peterson* también desarrollan una serie de planteamientos importantes en el campo de la Psicología positiva, tomando como referencia al trabajo desarrollado por Seligman. Estos autores sostienen que, si bien en la psicología positiva se da énfasis al lado feliz y positivo de la vida, ello no implica que se ignore lo negativo de la misma, como las tensiones y las adversidades (Park y Peterson, 2003). De hecho, en las situaciones negativas pueden llegar a florecer lo que nos resulte más gratificante y nos genere un mayor nivel de bienestar.

Park y Peterson (citados en Park, Peterson y Sun, 2013) proporcionan una visión integral respecto a lo que implica llevar una buena vida, el cual se basa en cuatro elementos interrelacionados:

El primer elemento son las experiencias subjetivas positivas; entre las que encontramos a la plenitud, la felicidad y fluir. Como segundo elemento tenemos a los rasgos individuales positivos; entre las cuales encontramos a las fortalezas del carácter, valores, talentos e intereses.

Así también, el tercer elemento son las relaciones interpersonales positivas; las cuales se encuentran fundamentadas en la amistad, el compañerismo y el apoyo mutuo. Finalmente, el elemento de las instituciones positivas; espacios en los cuales se establecen relaciones interpersonales, tales como las familias, comunidades y escuelas.

Para estos autores, la integración adecuada de estas cuatro áreas en la vida de las personas resulta ser de gran ayuda para el bienestar de toda persona, de allí que para ellos la psicología positiva deba ser tomada como una herramienta complementaria a la psicología tradicional, que permita ayudar a los seres humanos a encontrarle sentido su existencia y desarrollar un estado de bienestar genuino y estable en el tiempo (Park, Peterson y Sun, 2013).

Teoría multidimensional de Bienestar Psicológico. Esta teoría busca integrar conceptos previamente trabajados por otras teorías, en un nuevo modelo de bienestar psicológico, desarrollado por Carol Ryff teniendo por objetivo realizar un estudio del bienestar psicológico que no tan solo aborde los factores sociales y afectivos que influyen en el bienestar subjetivo, sino que también incluyera nociones de carácter eudaimónico como la de la potencialización de las capacidades humanas y la de autorrealización, (Ryff y Singer, 2008).

Esta teoría se desarrolla dentro de una perspectiva eudaimonista del bienestar psicológico, la cual se encuentra cimentada en la concepción de la felicidad aristotélica, en la que se considera el llevar una vida virtuosa como un medio para alcanzar la felicidad, ya que a partir de ella podemos llevar una vida buena en la que se practiquen valores y acciones orientadas a la perfección permanente de las capacidades y el potencial individual, los cuales promueven y hacen posible la consecución de la excelencia y con ello la autorrealización de la persona (Ryff y Singer, 2008).

Así también, este enfoque eudaimonista del bienestar ha promovido la creación de nuevos constructos en relación al funcionamiento psicológico positivo entre los que se encuentran la autoactualización de Maslow, el funcionamiento personal satisfactorio de Rogers, la formación de la madurez de Allport y la individuación de Jung (Ryff y Keyes, 1995); los cuales resultaron siendo formulaciones que Ryff buscó integrar y operativizar en un modelo de bienestar multidimensional integrado.

En este modelo desarrollado por Ryff, se considera que el bienestar psicológico se logra en base al crecimiento personal y al funcionamiento positivo de la persona en el desarrollo de su vida personal, lo cual se evidencia en la forma de relacionarse con sí misma y con los demás, la manera de afrontar los desafíos de la vida, en el esfuerzo, el afán por obtener las metas planteadas y la convicción respecto a uno mismo (Ryff, 1989).

De allí que el bienestar psicológico sea definido como como un conjunto de procedimientos orientados a la autorrealización del ser humano en base a su propósito de vida, la promoción de su potencial, y el pleno funcionamiento psicológico que le permita realizar esfuerzos y superar retos para lograr las metas que dan significado a su vida (Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2006).

En esta investigación se toma como teoría base a la desarrollada por Ryff para abordar teóricamente la variable bienestar psicológico, puesto que plantea que el desarrollo de este constructo no tan solo implica la satisfacción con la existencia sino también el desarrollo de las capacidades, la promoción del crecimiento personal y la autorrealización personal, ya que todos ellos son concebidos como elementos fundamentales para el funcionamiento psicológico positivo de toda persona.

Así mismo, cabe destacar que Ryff también ha diseñado un instrumento, las Escalas de Bienestar Psicológico, el cual es uno de los más utilizado a nivel internacional para la valoración de esta variable de estudio (Freire, Ferradás, Nuñez y Valle, 2016), otra razón por la cual se decidió optar por este modelo de bienestar.

El modelo de Bienestar Psicológico desarrollado por Ryff permite el análisis y la evaluación comprensiva del bienestar psicológico del individuo y su funcionamiento global. Este modelo se caracteriza por contar con un fuerte sustento teórico y también por encontrarse avalado científica (Tarragona, 2016) y empíricamente en base a los trabajos académicos realizados en otros ámbitos de investigación (Romero, García y Brustad, 2009).

Este modelo se encuentra constituido por seis dimensiones, las dimensiones se encuentran en constante evolución, van madurando y evolucionando de manera distinta de persona en persona, según la etapa en la que se encuentren (Ryff y Keyes, 1995). A continuación, se presentan cada una de *las dimensiones de Bienestar psicológico*:

Auto aceptación. Esta primera dimensión es fundamental para el funcionamiento psicológico positivo puesto que esta dimensión implica una autoevaluación permanente que conlleve al conocimiento de sus fortalezas y debilidades y con ello a la aceptación que uno tiene de sí mismo (Ryff y Singer, 2008). Las personas que tienen desarrollada esta dimensión son capaces de sentirse bien consigo mismas incluso teniendo consciencia de sus propias limitaciones (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002). Así mismo, también implica aceptar las emociones que se experimentan como parte de las experiencias sin negarlas y reprimirlas. Esta dimensión implica tener un trato positivo hacia uno mismo (Keyes, et al., 2002), vivir bien con lo que cada uno es, piensa y siente.

Autonomía. Esta segunda dimensión está relacionada con la autodeterminación y el vivir auténticamente (Sartre, citado en Ryff y Keyes, 1995), puesto que esta dimensión implica poder mantener la propia individualidad en distintos escenarios sociales, liberarse de las convenciones, defender las convicciones propias, y hacer prevalecer su autoridad personal e independencia sobre el desarrollo de su vida (Ryff y Keyes, 1995).

Los seres humanos con autonomía son conscientes de la libertad que poseen para construir su camino de vida y para defender los pensamientos y comportamientos propios, sin que ello dependa de los dictados de los demás (Ryff y Keyes, 1995), lo cual conlleva a que el desarrollo de esta dimensión implique autorregular de mejor manera el comportamiento, resistir las presiones sociales impuestas desde el exterior, y sobreponer por encima de ellas nuestras formas de pensar, comportarse y concebir el mundo que nos rodea en base a estándares y valores personales internalizados (Ryff y Singer, 2002).

Crecimiento Personal. Esta tercera dimensión es fundamental, ya que está referida a la autorrealización de la persona e implica un proceso continuo de desarrollo de su potencial, lo cual es central para alcanzar el bienestar psicológico. De tal manera que, una persona funcional es aquella que tiene apertura a nuevas experiencias, está desarrollándose permanentemente y evolucionando, en lugar de permanecer en una zona de confort en la que todos los desafíos ya fueron superados (Ryff y Keyes, 1995).

En efecto, esta dimensión está orientada a la búsqueda continua de la excelencia, la potencialización de las capacidades, talentos y oportunidades que cada uno posea para alcanzar un mayor nivel desarrollo personal, lo cual implica que la persona trabaje en función del mejoramiento y crecimiento continuo de sus capacidades y se perciba a sí misma como una persona que evoluciona, promoviendo que esta se muestre abierta a nuevas experiencias y confíe en su potencial (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002).

Propósito en la vida. Esta dimensión está enfocada en las expectativas personales, los objetivos y el proyecto de dirección de vida de la persona, en función de que esta tenga sentido o razón para existir. En esta dimensión se busca que la persona cuente con propósitos claros en la vida, de tal manera que tenga motivos por los que luchar y un camino que seguir, creando así un sentido y dirección en la vida que permita a la persona vivir de manera auténtica (Ryff y Keyes, 1995).

Los seres humanos que gozan de un bienestar psicológico son los que viven de manera consciente sus vidas, que definen sus metas y establecen objetivos que les permitan dar un sentido de propósito y significado a sus vidas, lo cual conlleva a que establezcan un plan de vida concreto y viable para lograrlas, el cual servirá de guía y eje de acción a lo largo del

desarrollo de su vida.

Relaciones positivas con otros. Esta dimensión se encuentra orientada a la generación y consolidación de las relaciones positivas con los demás. Ryff (1989) afirma que la capacidad de amar a los demás es un elemento trascendental del bienestar, ya que las personas necesitan congregar con los demás, mantener relaciones interpersonales cálidas y estables, y tener amigos con los cuales establezcan lazos de confianza para su desarrollo pleno e integral. De hecho, recientemente se han venido realizando múltiples investigaciones cuyos resultados demuestran que las conexiones sociales nos benefician y que la soledad permanente y el aislamiento social generan personas menos felices quienes tienden a padecer una enfermedad y a tener un tiempo de vida reducido (Rojas, 2018).

De esta manera, esta dimensión resalta la importancia de mantener relaciones sociales saludables donde reine la estabilidad y la confianza; factor que resulta fundamental para el bienestar personal. Por lo tanto, esta dimensión debe estar enfocada en promover relaciones que generen bienestar, donde prevalezca la empatía, el compromiso y la confianza con los demás (Ryff y Singer, 2008) en un marco de afecto, tolerancia y respeto.

Dominio del entorno. Esta última dimensión hace referencia a la elección y creación de ambientes favorables que realiza una persona para mejoras en su desarrollo personal, sintiéndose con la capacidad de influir positivamente en el medio que le rodea. Con esta dimensión se busca incrementar la competencia del manejo del ambiente y la autonomía en la creación de contextos que permitan la satisfacción de sus necesidades y valores (Ryff y Keyes, 1995).

Ryff (1989) con su modelo de bienestar psicológico busca ser un referente en las últimas décadas para entender y estudiar el bienestar psicológico. En este modelo, como se puede apreciar en la información previamente presentada, el bienestar en la vida de una persona es el reflejo del funcionamiento psicológico óptimo, cuyos máximos indicadores son el desarrollo de las potencialidades y la permanente búsqueda del crecimiento personal.

I. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque, tipo

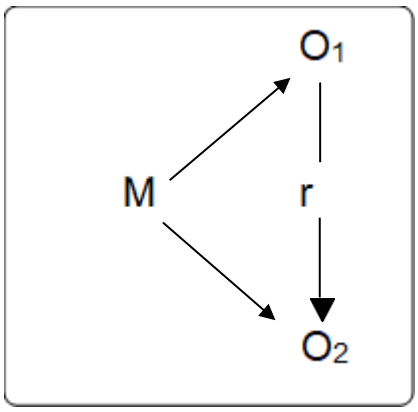
Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que se utilizó la recolección y el análisis de datos para para dar respuesta al problema de investigación y comprobar las hipótesis planteadas en este estudio, en base el conteo, a la medición numérica y el uso del procesamiento estadístico de datos (Hernández y Mendoza, 2018).

Este estudio es de tipo correlacional, se buscó describir y determinar la relación entre dos variables en una muestra particular en un escenario y momento específico (Hernández y Mendoza, 2018). Su esquema:

2.2. Diseño de investigación

El diseño de este estudio es no experimental, ya que no se manipuló deliberadamente las variables, solo serán sometidas a observación y medición en su contexto habitual para su respectivo análisis (Hernández y Mendoza, 2018).

Además, esta investigación es transeccional, debido a que, la recolección de información sobre las variables, su valoración y descripción se dió en un único momento (Hernández y Mendoza, 2018).



Donde**.**

M= Muestra probabilista de los estudiantes.

O_1= Medición de la Inteligencia Emocional.

O_2= Medición del Bienestar psicológico.

r = Relación

2.3. Población, muestra y muestreo.

Población.

Es el conjunto de casos que coincidan con una serie de rasgos específicos (Chaudhuri y Lepkowski, citados en Hernández, 2018). En esta investigación, la población se encuentra constituida por todos los universitarios de la carrera de educación secundaria de una universidad pública.

Tabla 1

Población de estudiantes de octavo ciclo de la carrera de Educación Secundaria

	Especialidad			
Ciclo	Idiomas	Lengua y Literatura	Filo, Psico y CC.SS.	HistoriaMatemática
VIII	30	30	30	2315
Total		128		

Muestra y muestreo

La muestra es un subgrupo de la población que se busca investigar, esta debe ser representativa de la población para poder, posteriormente, generalizar los resultados obtenidos en ella (Hernández y Mendoza, 2018).

Por otro lado, para la selección de la muestra de los estudiantes de octavo ciclo se calculó una muestra probabilística simple aleatoria, ya que todos los casos de población tendrán la misma probabilidad de ser seleccionados para constituir la muestra (Hernández y Mendoza, 2018).

Los elementos para el cálculo del tamaño de muestra fueron: nivel de confianza al 95%, error de precisión al 8%, valor p de 0.50 y q= 0,50. Como resultado se obtiene que la muestra estuvo conformada por 73 estudiantes universitarios del VIII ciclo de Educación secundaria.

$$n = \frac{Z^2 p \bullet q \bullet N}{\left[E^2 \bullet N\right] + Z^2 \bullet p \bullet q}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 * 0.5 * 0.5 * 137}{\left[(0.08)^2 * 137\right] + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5} = 72.50$$

n = 73

Criterios de selección.

Criterios de inclusión.

Estudiantes que pertenezcan al octavo ciclo de la carrera de Educación secundaria.

Los estudiantes que se encuentren presentes en la fecha en la que se aplicarán los instrumentos de investigación.

Criterios de exclusión.

Los estudiantes que no se encuentren presentes y disponibles en la fecha en la que se aplicarán los instrumentos.

En efecto, la muestra estará constituida por los estudiantes que pertenezcan activamente a cuarto ciclo de Educación secundaria.

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

2.4.1. Técnica de recolección de datos

Encuesta.

Esta técnica permite el recojo de información en base a una interrogación direccionada a los encuestados con la finalidad de que sus respuestas proporcionen la información necesaria para la investigación (Arias y Covinos, 2021). Esta es una herramienta que se ejecuta mediante instrumentos tales como el test y el cuestionario.

2.4.2. Instrumento de recolección de datos

A. Test sobre Inteligencia Emocional

El test es una prueba que se aplica para medir ciertos rasgos, capacidades y disposiciones en las personas (Useche, Artigas, Queipo y Perozo, 2019). El test para medir la inteligencia emocional que se va a emplear en este estudio es el Inventario de la IE de BarOn, el cual tiene como autor a R. BarOn, ha sido adaptado al Perú por Ugarriza y Pajares (2005) y se encuentra constituido por 30 ítems los cuales están agrupadas en las seis dimensiones siendo las siguientes: Interpersonal (ítems 1;4;18;23;28;30), intrapersonal (ítems 2;6;12;14;21;26), adaptabilidad (ítems 10;13;19;22;24), el manejo del estrés(ítems 5;8;9;17;27;29), el estado de ánimo general y optimismo(ítems 3;7;11;15;16;20).

B. Escala sobre Bienestar Psicológico

Este instrumento está constituido por un conjunto de preguntas relacionadas a un tema en particular, sobre el que se busca obtener información (Useche, Artigas, Queipo y Perozo, 2019). Se utilizó la Escala de bienestar psicológico elaborada por Carol Ryff, esta escala fue adaptada a su versión española por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, gallardo. Valle y Dierendonck (2006) y se encuentra constituida por 29 ítems y las siguientes escalas: Autoaceptación (considera los ítems 1, 7, 19 y 31), Relaciones positivas (considera el 2, 8, 14, 26 y 32), Autonomía (toma en cuenta los ítems 3, 4, 9,15, 21 y 27), Dominio del entorno (considera el 5, 11, 16, 22 y 39), Propósito de vida (considera el 6, 12, 17, 18 y 23) y crecimiento personal (considera el: 24, 36, 37 y 38).

2.4.3. Instrumento de recolección de datos

Validez y confiabilidad

Validez

La validez de los instrumentos se valoró mediante el juicio de expertos, lo cuales valoraron los instrumentos, brindando su criterio profesional y aprobación.

Tabla 2

Juicio de expertos del instrumento de la variable inteligencia emocional

Nro.	Expertos	Instrumento 1
1	Mg. Alicia Zevallos Echevarría	Aplicable
2	Mg. Lorena Paz Millones	Aplicable
3	Mg. Alexandra Rodríguez Saira	Aplicable
Total		Aplicable

Tabla 3

Juicio de expertos del instrumento de la variable bienestar psicológico

Nro.	Expertos	Instrumento 2
1	Mg. Alicia Zevallos Echevarría	Aplicable
2	Mg. Lorena Paz Millones	Aplicable
3	Mg. Alexandra Rodríguez Saira	Aplicable
Total		**Aplicable**

Confiabilidad

Es una prueba estadística a través de la cual se llega a determinar la solidez y precisión de los instrumentos empleados en la obtención de información. La prueba de confiabilidad utilizada fue Alpha de Cronbach, debido a que los instrumentos con los que se trabajó son politómicos. Después, se aplicó una prueba piloto a una muestra pequeña la cual contaba con rasgos similares a la muestra de este estudio. A través del programa estadístico SPSS-V 29 se

procesaron los datos para designar su puntuación.

Respecto al inventario de Inteligencia Emocional se encontró un índice de confiabilidad de 0.73 y respecto a la escala de bienestar psicológico se encontró un índice de confiabilidad de 0.89, en efecto, se sostiene que ambos cuestionarios gozan de confiabilidad.

Tabla 4

Confiabilidad del instrumento de la variable inteligencia emocional

Alfa de Cronbach	Nro. de ítems
0, 73	30

Tabla 5

Confiabilidad del instrumento de la variable bienestar psicológico

Alfa de Cronbach	Nro. de ítems
0, 89	39

2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

2.5.1. Métodos de análisis de datos.

Análisis descriptivo.

Se valoró la **confiabilidad** de los instrumentos de medición con la aplicación de la prueba piloto a un conjunto de estudiantes con características demográficas similares, donde la fiabilidad será calculada por cada escala y por el total de las mismas (Hernández y Mendoza, 2018), en esta investigación se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach.

Posteriormente, se llevará a cabo la **validez del contenido** la cual se obtendrá en base a las valoraciones de expertos para contar con la seguridad de que los indicadores correspondientes a las dimensiones medidas en el instrumento de investigación logren representar el dominio de las variables a las que se busca dar medición (Hernández y Mendoza, 2018).

Finalmente se aplicaron estos instrumentos de medición, se procedió a establecer la distribución de frecuencias, la cual es un conjunto de puntuaciones debidamente ordenadas sobre una variable en determinadas categorías, estos resultados se presentan en tablas (Hernández y Mendoza, 2018) y figuras estadísticas, que serán descritas.

Análisis inferencial.

> En la presente investigación se aplicó la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov en función de determinar si los datos recolectados siguen una distribución normal, de acuerdo con los resultados obtenidos se decidirá si se empleará una prueba estadística paramétrica o no paramétrica (Hernández y Mendoza, 2018).
>
> En base a ello se aplicará la prueba de hipótesis y se conocerá su comprobación o rechazo, lo cual también se presentará a través de cuadros figuras y tablas (Hernández y Mendoza, 2018).

2.6. Aspectos éticos en investigación

A lo largo del desarrollo de esta investigación se tendrá la originalidad con respecto al contenido elaborado por los autores, la validez investigativa, la confidencialidad de la información encontrada a través de los instrumentos de investigación, anonimato al evitar presentar el nombre o identidad tanto de los estudiantes como de la Universidad. Así mismo, para la aplicación de los instrumentos se pedirá el consentimiento y asentimiento informado de los estudiantes, docentes encargados y los directivos de la facultad universitaria, a continuación, se define dichos aspectos éticos:

Originalidad. Este aspecto ético hace referencia a la integridad y transparencia de los investigadores al generar ideas y productos de autoría propia, buscando evitar la apropiación indebida de la propiedad intelectual de otros investigadores científicos (Reyes, Cárdenas y Plua, 2020).

Consentimiento de los estudiantes y directivos. Los estudiantes investigados y autoridades implicadas deber ser informados sobre el propósito, la duración y los procedimientos de la investigación de la que formarán parte. Así mismo, se debe asegurar que los sujetos participantes comprendan la información recibida, se debe evitar hacer uso de términos técnicos, y tomen una decisión de manera competente y voluntaria respecto a su participación en esta investigación (Miranda y Villasís, 2019).

Validez científica. Este aspecto hace referencia a que la investigación debe realizarse siguiendo procedimientos científicos adecuados que garanticen la obtención de resultados que correspondan a la resolución de las interrogantes y con ello la obtención de nuevos conocimientos (Salazar, Icazo y Alejo, 2018).

Confidencialidad y anonimato. Se debe proteger el nombre o identidad tanto de los participantes en la investigación como de la Institución educativa a la cual estos pertenecen, y la información recolectada a partir de ellos. Así mismo, implica la responsabilidad por parte del investigador de hacer respetar la decisión de los participantes respecto a información que desea compartir (Dalla, 2016)

II. RESULTADOS

3.1. Descripción de resultados

Posteriormente, se presentan los resultados obtenidos tras la aplicación de los instrumentos sobre inteligencia emocional y pensamiento crítico. Los datos recopilados y analizados generaron las siguientes tablas y gráficos estadísticos.

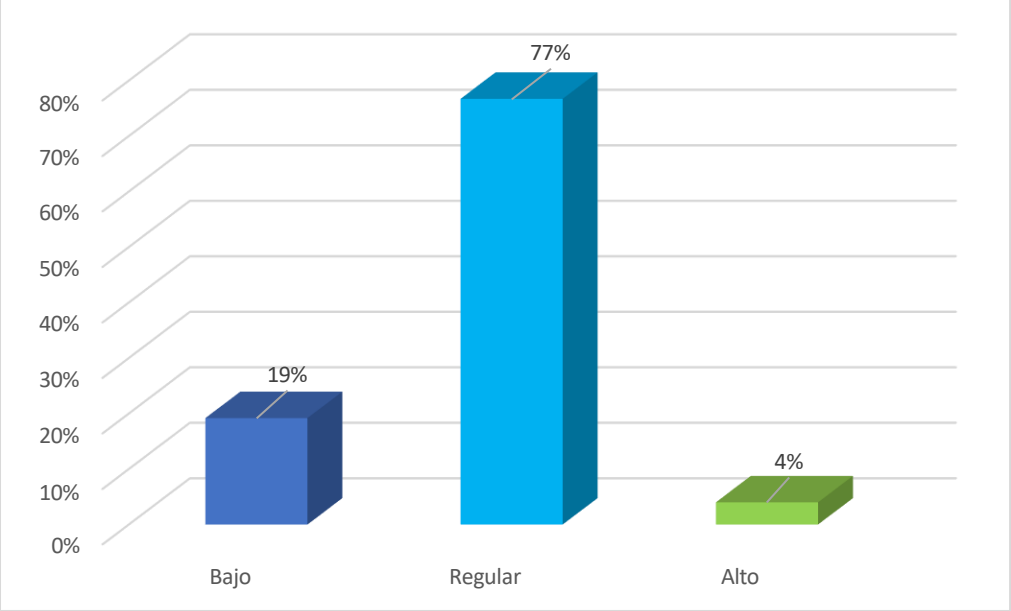
Tabla 6

Distribución de frecuencia y porcentajes según la variable inteligencia emocional

Nivel	fi	hi%
Bajo	3	4%
Regular	56	77%
Alto	14	19%
Total	73	100%

Figura 1

Distribución de frecuencia y porcentajes según la variable inteligencia emocional



De acuerdo a la tabla 6 y figura 1, se detalla los puntajes y niveles obtenidos respecto a la primera variable, después de haber aplicado el inventario a 73 estudiantes del octavo ciclo de la carrera de Educación Secundaria, los resultados evidencian, que la mayor cantidad de estudiantes se ubica en un nivel regular con 77.0%, luego está el nivel bajo con 19.0%, y por último el nivel de alto con 4.0%

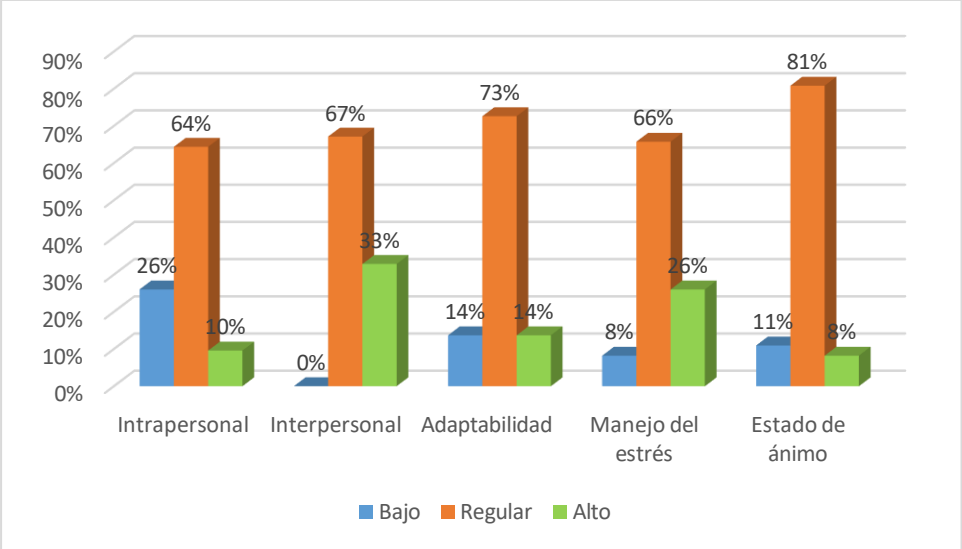
Tabla 7

Distribución de frecuencia y porcentajes de los niveles de las dimensiones de inteligencia emocional

Dimensiones	Intrapersonal		Interpersonal		Adaptabilidad			Manejo del estrés		Estado de ánimo	
Nivel	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	hi%	fi	hi%	fi	hi%
Bajo	19	26%	0	0%	10		14%	6	8%	8	11%
Regular	47	64%	49	67%	53		73%	48	66%	59	81%
Bueno	7	10%	24	33%	10		14%	19	26%	6	8%
Total	73	100%	73	100%	73		100%	73	100%	73	100%

Figura 2

Distribución de frecuencia y porcentajes de los niveles de las dimensiones de inteligencia emocional



Interpretación:

Según la tabla 7 y figura 2, se expone los puntajes más altos obtenidos en las dimensiones de la primera variables, tras haber aplicado el inventario a 73 estudiantes del octavo ciclo de la carrera de Educación Secundaria, en la que se demuestra que en la dimensión intrapersonal el 64.0% sostiene que se ubica en un nivel regular lo cual quiere decir que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de poder reconocer, comprender y expresar adecuadamente cómo se siente; en la dimensión interpersonal el 67.0% expresa que se ubica en un nivel regular lo cual implica que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de poder comprender y empatizar con las emociones de los demás en sus relaciones interpersonal,

en la dimensión adaptabilidad el 73.0% expresa que se ubica en un nivel regular lo cual implica que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de ser flexible frente a las resolución de los problemas que se le presenten, en la dimensión manejo del estrés el 66.0% sostiene que se ubica en un nivel regular lo cual quiere decir que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de aprender a tolerar situaciones estresantes y controlar sus impulsos, y finalmente en la dimensión estado de ánimo el 81.0% aseguran que se ubica en un nivel regular, lo cual implica que estos estudiantes se encuentren en proceso de aprender a mantener una perspectiva optimista antes la vida y generarse a sí mismos situaciones que promuevan su felicidad.

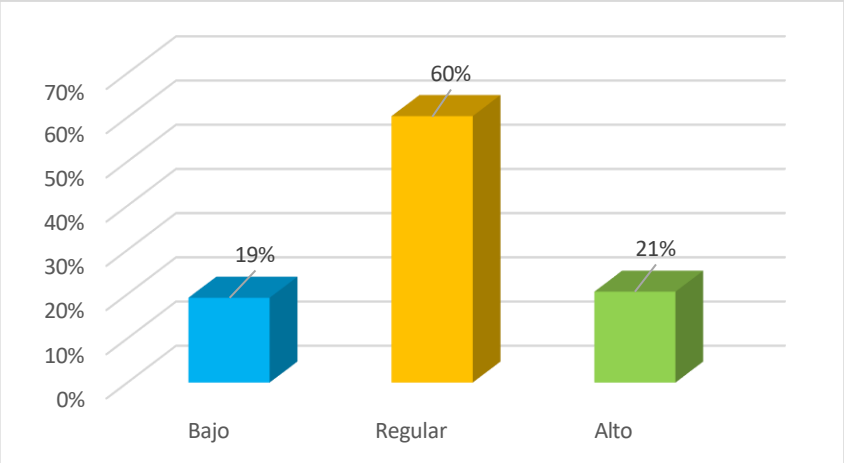
Tabla 8

Distribución de frecuencia y porcentajes según la variable bienestar psicológico

Nivel	fi	hi%
Bajo	14	19%
Regular	44	60%
Alto	15	21%
Total	73	100%

Figura 2

Distribución de frecuencia y porcentajes según la variable bienestar psicológico



Interpretación:

De acuerdo a la tabla 8 y figura 3, se describe los puntajes y niveles obtenidos respecto a la variable inteligencia emocional, luego de haber aplicado la escala a 73 estudiantes del octavo ciclo de la carrera de Educación Secundaria, los resultados evidencian, que la mayor cantidad de estudiante se ubica en un nivel regular con 60.0%, luego está el nivel alto con 21.0%, y por último el nivel de bajo con 19.0%.

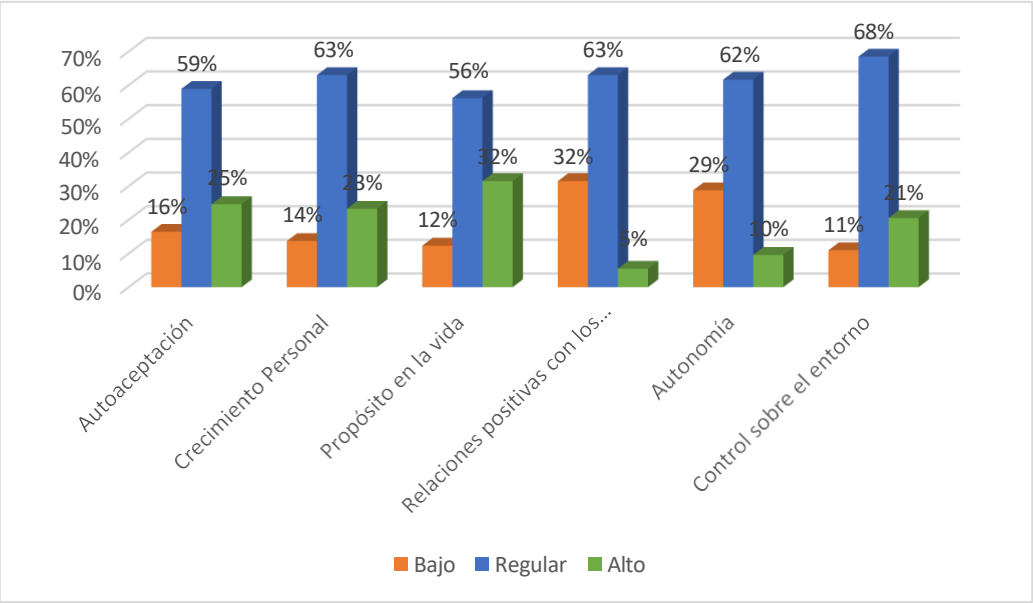
Tabla 9

Distribución de frecuencia y porcentajes de los niveles de las dimensiones de bienestar psicológico

Dimensiones	Autoaceptación		Crecimiento personal		Propósito en la vida			Relaciones positivas con los otros		Autonomía		Control sobre el entorno	
Nivel	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	hi%	Fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
												88m	11%
Bajo	12	16%	10	14%	9		12%	23	32%	21	29%	8	11%
Regular	43	59%	46	63%	41		56%	46	63%	45	62%	50	68%
Bueno	18	25%	17	23%	23		32%	4	5%	7	10%	15	21%
Total	73	100%	73	100%	73		100%	73	100%	73	100%	73	100%

Figura 3

Distribución de frecuencia y porcentajes de los niveles de las dimensiones de bienestar psicológico



Según la tabla 9 y figura 4, se presenta los puntajes más altos encontrados en las dimensiones de la variable inteligencia emocional, luego de haber aplicado el inventario a 73 estudiantes del octavo ciclo de la carrera de Educación Secundaria, en la que se demuestra que en la dimensión autoaceptación el 59.0% sostiene que se ubica en un nivel regular lo cual implica que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de aceptar sus cualidades y de consolidar una actitud positiva hacia sí mismos; en la dimensión crecimiento personal el 63.0% expresa que se ubica en un nivel regular lo cual implica que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de apreciar sus mejoras personales y desarrollar su sensación de progreso continuo, en la dimensión propósito en la vida el 56.0% expresa que se ubica en un nivel regular lo cual implica que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de hallar un sentido a su presente y de forjar un rumbo en base a sus objetivos de vida, en la dimensión relaciones positivas con los otros el 63.0% sostiene que se encuentra en un nivel regular lo cual implica que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de desarrollar relaciones cálidas y empáticas donde se promueva el bienestar común, en la dimensión autonomía el 62.0% sostiene que se ubica en un nivel regular lo cual implica que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de desarrollar independencia y determinación respecto a sus decisiones en base a sus propios criterios e ideales, y finalmente en la dimensión control sobre el entorno el 68.0% aseguran que se ubica en un nivel regular lo cual implica que este porcentaje de estudiantes se ubica en proceso de desarrollar la capacidad de generar contextos positivos para su desarrollo.

3.2. Comprobación de hipótesis

3.2.1. Prueba de normalidad

Tabla 10

Prueba de kolmogorov-smirnov de los puntajes de las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico.

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Estadístico	gl	Sig.
Intrapersonal	0.093	73	0.198
Interpersonal	0.105	73	0.043
Adaptabilidad	0.136	73	0.002
Manejo del estrés	0.092	73	.200*
Estado de ánimo	0.146	73	0.001
Inteligencia emocional	0.063	73	.200*
Autoaceptación	0.128	73	0.005
Crecimiento personal	0.077	73	.200*
Propósito en la vida	0.066	73	.200*
Relaciones positivas con otros	0.093	73	0.191
Autonomía	0.119	73	0.012
Control sobre el entorno	0.121	73	0.010
Bienestar psicológico	0.079	73	.200*

Interpretación:

En la tabla 10 se muestra la prueba de normalidad de los datos, debido a que nuestra muestra es mayor a 50 se ha utilizado la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, a través de la cual se aprecia que las variables (Inteligencia emocional y Bienestar psicológico) y sus dimensiones, en su mayoría, siguen una distribución normal por ser mayores a 0.05, por ello, en base a ello se aplicó el coeficiente de Correlación de Pearson.

3.2.2. Prueba de hipótesis general

H_i= Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

H_0= Existe una relación directa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Tabla 11

Coeficiente de correlación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico

		Bienestar psicológico
Inteligencia Emocional	Pearson Correlation	,651**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	73

Interpretación:

En la tabla 11, se evidencia el coeficiente de correlación Pearson entre las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico, el cual es 0.651 con un nivel de significancia 0.00, el cual es menor a 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna, y se rechaza la hipótesis nula y se demuestra que: Existe una relación directa y significativa moderada entre la inteligencia Emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

3.2.3. Prueba de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

H_1= Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

H_0= No existe una relación directa entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Tabla 12

Coeficiente de correlación entre la inteligencia emocional y la autoaceptación

		Autoaceptación
Inteligencia Emocional	Pearson Correlation	,588**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	73

Interpretación:

En la tabla 12, se demuestra el coeficiente de correlación Pearson entre las variables inteligencia emocional y la dimensión autoaceptación, el cual es 0.588 con un nivel de significancia 0.00, el cual es menor a 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna, y se rechaza la hipótesis nula y se demuestra que: Existe una relación directa y significativa moderada entre la inteligencia Emocional y la dimensión autoaceptación de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Hipótesis específica 2

H_2= Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

H_0= No existe una relación directa entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Tabla 13

Coeficiente de correlación entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal

		Crecimiento personal
Inteligencia Emocional	Pearson Correlation	,452**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	73

Interpretación:

En la tabla 13, se evidencia el coeficiente de correlación Pearson entre las variables inteligencia emocional y la dimensión crecimiento personal, el cual es 0.452 con un nivel de significancia 0.00, el cual es menor a 0.05, de allí que se acepte la hipótesis alterna, y se rechaza la hipótesis nula y se demuestra que: Existe una relación directa y significativa débil entre la inteligencia Emocional y la dimensión crecimiento personal de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Hipótesis específica 3

H_3= Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

H_0= No existe una relación directa entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Tabla 14

Coeficiente de correlación entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida

		Propósito en la vida
Inteligencia Emocional	Pearson Correlation	,527**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	73

Interpretación:

En la tabla 14, se evidencia el coeficiente de correlación Pearson entre las variables inteligencia emocional y la dimensión propósito en la vida, el cual es 0.527 con un nivel de significancia 0.00, el cual es menor a 0.05, por lo cual se acepta la hipótesis alterna, y se rechaza la hipótesis nula y se demuestra que: Existe una relación directa y significativa moderada entre la inteligencia Emocional y la dimensión propósito en la vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Hipótesis específica 4

H_4= Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

H_0= No existe una relación directa entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Tabla 15

Coeficiente de correlación entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros

		Relaciones positivas con los otros
Inteligencia Emocional	Pearson Correlation	,451**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	73

Interpretación:

En la tabla 15, se evidencia el coeficiente de correlación Pearson entre las variables inteligencia emocional y la dimensión relaciones positivas con los otros, el cual es 0.451 con un nivel de significancia 0.00, el cual es menor a 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna, y se rechaza la hipótesis nula y se evidencia que: Existe una relación directa y significativa débil entre la inteligencia Emocional y la dimensión relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Hipótesis específica 5

H_3= Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y la autonomía de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

H_0= No existe una relación directa entre la inteligencia emocional y la autonomía de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Tabla 16

Coeficiente de correlación entre la inteligencia emocional y la autonomía

		Autonomía
Inteligencia Emocional	Pearson Correlation	,427**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	73

Interpretación:

En la tabla 16, se demuestra el coeficiente de correlación Pearson entre las variables inteligencia emocional y la dimensión autonomía, el cual es 0.427 con un nivel de significancia 0.00, el cual es menor a 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna, y se rechaza la hipótesis nula y se demuestra que: Existe una relación directa y significativa débil entre la inteligencia Emocional y la dimensión autonomía de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Hipótesis específica 6

H_3= Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

H_0= No existe una relación directa entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Tabla 17

Coeficiente de correlación entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno

		Control sobre el entorno
Inteligencia Emocional	Pearson Correlation	,582**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	73

Interpretación:

En la tabla 17, se evidencia el coeficiente de correlación Pearson entre las variables inteligencia emocional y la dimensión control sobre el entorno, el cual es 0.582 con un nivel de significancia 0.00, el cual es menor a 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna, y se rechaza la hipótesis nula y se evidencia que: Existe una relación directa y significativa moderada entre la inteligencia Emocional y la dimensión control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

Cabe destacar que, la presente investigación presenta tanto fortalezas como debilidades; respecto a las fortalezas tenemos el haber utilizado la Escala de Bienestar Psicológico elaborada por Carol Ryff y el test de Bar-On para medir la inteligencia emocional, debido a la robustez y validación empírica de ambos instrumentos. Por un lado, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff es ampliamente reconocida por su enfoque multidimensional, evaluando aspectos esenciales del bienestar como la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Su uso en investigaciones ha demostrado una alta fiabilidad y validez en diferentes contextos culturales y poblacionales (Ryff y Keyes, 1995). Por otro lado, el test de Bar-On es un referente en la medición de la inteligencia emocional, abarcando competencias emocionales y sociales que influyen en el comportamiento adaptativo y en el bienestar personal. Este test ha sido validado en numerosos estudios y su aplicación permite una evaluación comprensiva de la inteligencia emocional, proporcionando datos precisos (Bar-On, 2006). La combinación de estos instrumentos en una investigación permite una evaluación integral del bienestar psicológico y la inteligencia emocional, fortaleciendo la validez y la profundidad de los hallazgos.

Referente a las limitaciones del presente estudio, tenemos el haber contado con una muestra reducida de la investigación, debido a que una muestra pequeña limita la generalización de los resultados a la población más amplia, reduciendo la validez externa del estudio. Lo previamente señalado, puede llegar a afectar la capacidad de replicar los hallazgos en diferentes contextos con poblaciones similares a la de esta investigación (Button, Ioannidis, Mokrysz, C. *et al.*,2013*).*

III. DISCUSIÓN

En esta investigación se considera que las variables de investigación, Inteligencia emocional y bienestar psicológico, son factores fundamentales con los que todo estudiante debería contar en la actualidad, sobre todo los estudiantes universitarios que se están formando como futuros profesionales destinados a brindar una serie de servicios y labores a favor de sus comunidades.

Para lograr los objetivos planteados en esta investigación, se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, lo que permitió seleccionar, analizar, organizar y valorar la información teórica relacionadas a las variables a investigar. De tal manera que, en base a ello, se pueda conocer plenamente a las variables de estudio y seleccionar a los instrumentos que nos permitan obtener información fiable sobre ellas en los estudiantes que conformaron la muestra, así como la relación existente entre ambas variables de investigación.

A nivel descriptivo, se puede observar que en la fig. 1, el 77% (56) de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria encuestados se encuentra en un nivel regular en cuanto a la Inteligencia emocional, esta información es consistente con los hallazgos de Soto, Reyes, Veliz, Dorner y Ganga (2018) quienes en su investigación también obtuvieron que la mayor cantidad de los participantes de su muestra se encontraban en el nivel regular, habiendo utilizado el Trait Meta-Mood Scale para medir la variable. Así también, Vera (2022) encontró que del total de su muestra de estudio, el 52,2% se encontraba en un nivel regular respecto al desarrollo de esta variable en ellos. Álamo (2022) halló que la mayor parte de las mujeres (68%) que formaron parte de su muestra se encontraban en los niveles regular y bajo respecto al desarrollo de esta variable.

Según Goleman (1995) la inteligencia emocional es una variable que se va desarrollando a lo largo del tiempo y cuyo desarrollo depende de las experiencias que promuevan la activación y la gestión de las emociones que se experimentan, por otra parte, las habilidades emocionales no son desarrolladas de manera espontánea por las personas, para lograr ello se requiere de una educación emocional (Bisquerra y Escoda, 2012). De allí que, exista una gran cantidad de adolescentes y jóvenes que aún no gocen de una inteligencia emocional elevada.

Sin embargo, esta información no concuerda con lo obtenido por Avalos y Calle (2019) quienes en su investigación hallaron que la gran parte de los estudiantes que formaron parte de su muestra, cuyas edades fluctúan entre los 11 y 15 años, se encuentran en un nivel excelente respecto al desarrollo de la inteligencia emocional con un 98%, ello nos lleva a preguntarnos

por las características de los estudiantes encuestados y las condiciones en las que se desarrolló la evaluación auto percibida por parte estos adolescentes sobre el desarrollo de esta variable de investigación, ya que de acuerdo al Manual de Bar On presentan una competencia emocional y social atípica (Ugarriza y Pajares, 2005).

En la fig. 3 se aprecia que el 60% (44) de los universitarios de la carrera de Educación Secundaria encuestados se ubica en un nivel regular en cuanto al bienestar psicológico, este resultado es similar a lo encontrado por Solorzano (2019) quien encontró en su investigación que la mayoría de su muestra (45,6%) se encontraba en un nivel regular y también se halló que una parte importante de la muestra (41,7%) se ubica en un nivel bajo de bienestar psicológico. Así también, Avalos y Calle (2019) hallaron que la mayoría de los encuestados (44%) se encuentran en un nivel medio en cuanto al desarrollo del bienestar psicológico; sin embargo, la segunda parte (40%) más importante de la muestra no se encuentra en el nivel bajo sino en el nivel alto. A ello, se suma Vera (2022) quien en su investigación también encontró que la mayoría de los estudiantes encuestados (52,2%) demostró encontrarse en un nivel regular respecto al nivel del bienestar psicológico. Por su parte, Álamo (2022) halló que la mayor parte de las mujeres (68%) que formaron parte de su muestra se encontraban en los niveles regular y bajo respecto al desarrollo de esta variable.

Estos datos concuerdan con lo señalado por Ryff (2008) quien afirma que el bienestar psicológico pleno implica el desarrollo de diversas aristas de la vida del ser humano entre las cuales se encuentra el conocerse, aceptarse y llegar a tener un equilibrio que le permita tener un crecimiento y autorrealización personal lo cual requiere de una tarea que lleva tiempo aprender hacer, por ende, en poblaciones jóvenes esta variable podría encontrarse en un nivel regular.

Esta información no guarda similitud con lo encontrado por Soto, Reyes, Veliz, Dorner y Ganga (2018) quienes obtuvieron que la mayor cantidad de los participantes de su muestra se encontraban en el nivel alto con un 57,5%, habiendo utilizado de manera similar a la presente investigación la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para medir la variable, este resultado puede deberse a que estos investigadores trabajaron con personas adultas profesionales en la muestra, mientras que en esta investigación se trabajó con jóvenes universitarios. Así también, Caguana y Ponce (2022) encontraron que la mayor cantidad de los participantes de su muestra se encontraban en el nivel alto con un 43,2%.

A nivel inferencial podemos encontrar que, en cuanto a la prueba de hipótesis, como $\boldsymbol{p - valor < 0,01}$ se rechaza la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y se concluye que, si existe relación significativa moderada entre la inteligencia emocional y el bienestar

psicológico, con un coeficiente de 0,651; de acuerdo a la prueba de correlación de Pearson. Nuestro resultado presenta similitud con los resultados alcanzados por Soto, Reyes, Veliz, Dorner y Ganga (2018) quienes encontraron una relación positiva moderada entre las variables de estudio. Así también, Vera (2022) en su investigación halló que existe una relación positiva moderada entre las variables con un coeficiente de 0,612.

Mientras que Caguana y Ponce (2022) encontraron una correlación positiva baja entre bienestar psicológico y la regulación emocional, y sus respectivas dimensiones, con un índice de correlación por debajo de 0.169., cabe destacar que en esta investigación la correlación se midió con la prueba Rho de Sperman ya que la distribución de la muestra resultó siendo anormal. Así mismo, Avalos y Calles (2019) también encontraron una relación positiva baja entre las variables de estudio, a través de un coeficiente de 0,470, este estudio también se utilizó la prueba Rho de Sperman. Por otro lado, Álamo (2020) encontró que una correlación inversa baja entre las variables de estudio con un coeficiente de -,204, lo que evidencia que a mayor percepción de un bienestar psicológico inadecuado, menor es la inteligencia emocional en la muestra de estudio.

Cabe destacar, que los resultados obtenidos en la presente investigación en torno a la hipótesis general, tiene fundamento teórico, ya que, según las teorías de Bar-On y Ryff que estudian las variables Inteligencia emocional y Bienestar psicológico, respectivamente; la relación entre ambas variables es regular porque las habilidades emocionales promovidas por la inteligencia emocional pueden influir positivamente en determinadas dimensiones del bienestar psicológico. De tal manera que, la comprensión emocional de uno mismo puede mejorar las relaciones interpersonales y fomentar una mayor autoaceptación, mejores relaciones con los otros y un mayor control sobre el entorno, lo que se alinea con las dimensiones del bienestar psicológico (Ryff y Singer, 2006). Sin embargo, estas variables no están completamente relacionadas porque el bienestar psicológico incluye aspectos que van más allá de las habilidades emocionales y sociales, como el sentido de propósito en la vida y el crecimiento personal, que pueden ser influenciados por factores distintos a la inteligencia emocional.

Así también, Zhao Xin, Cai Xuebin, Zhang Shuo, Deng Xuyang y Hou Jie (2022) a través de su investigación encontraron que una correlación positiva baja entre la inteligencia emocional y el bienestar de los posgraduados que formaron parte de su muestra con un coeficiente de correlación de 0,307, así mismo también hallaron que la resiliencia psicológica y el apoyo social median en la cadena entre inteligencia emocional y bienestar. Así mismo,

Solorzano (2019) en su investigación no encontró una correlación significativa entre las variables, ya que el índice de correlación fue de 0, 49.

En la comprobación de la primera hipótesis específica de esta investigación, esta investigación obtuvo como resultado la existencia de una correlación positiva moderada entre la Inteligencia Emocional y la dimensión de autoaceptación del bienestar psicológico con un coeficiente de 0.588; resultado que no coincide con lo hallado por Avalos y Calles (2019) quienes encontraron una relación positiva baja entre la inteligencia emocional y esta dimensión, con un coeficiente de 0,436. Así también, Vera (2022) en su investigación halló que existe una relación positiva baja entre ambas variables con un coeficiente de 0,437.

En base a las teorías estudiadas, también se evidencia una relación moderada entre la inteligencia emocional y la autoaceptación que tenga un estudiante universitario, ya que, el componente intrapersonal de la IE no solo implica identificar y comprender sus emociones, sus causas y consecuencias en su accionar; sino que ello también conlleva a comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, identificando los aspectos emocionales característicos de su personalidad (Bar-On, 2006).

En la comprobación de la segunda hipótesis específica de esta investigación, esta investigación obtuvo como resultado la existencia de una correlación positiva débil entre la Inteligencia Emocional y la dimensión de crecimiento personal del bienestar psicológico con un coeficiente de 0.452; resultado que coincide con lo hallado por Avalos y Calles (2019) quienes encontraron una correlación positiva débil entre la inteligencia emocional y esta dimensión, con un coeficiente de 0,471. Así también, Vera (2022) en su investigación halló que existe una relación positiva baja entre ambas variables con un coeficiente de 0,496.

El resultado obtenido en torno a la segunda hipótesis puede justificarse ya que, la inteligencia emocional, según las teorías de Goleman y Bar-On, proporciona las habilidades necesarias para manejar nuestras emociones y relaciones de manera efectiva, lo cual favorece al crecimiento personal. Sin embargo; el crecimiento personal no solo depende de habilidades emocionales sino también de la búsqueda permanente de la excelencia, la potencialización de las capacidades, talentos y oportunidades (Ryff y Singer, 2008).

En la comprobación de la tercera hipótesis específica, esta investigación halló la existencia de una correlación positiva moderada entre la Inteligencia Emocional y la dimensión de propósito en la vida del bienestar psicológico a través de un coeficiente de 0.527. Así también, Vera (2022) en su investigación halló que existe una relación positiva moderada entre ambas variables con un coeficiente de 0,512. Resultados que no coinciden con lo hallado por Avalos

y Calle (2019) quienes encontraron una correlación positiva baja entre la inteligencia emocional y esta dimensión, a través de un coeficiente de 0,321.

Respecto a la tercera hipótesis de la presente investigación, tiene un fundamento teórico, ya que, según las teorías de Goleman (1995) y Bar-On (2006), la IE incluye competencias como la autoconciencia, la autorregulación y la motivación intrínseca, que son fundamentales para establecer y perseguir metas personales. Mientras que la autoconciencia permite a las personas comprender sus aspiraciones y anhelos más profundos, la autorregulación les ayuda a mantener el enfoque ante las situaciones desafiantes, y la motivación intrínseca impulsa la persistencia en la consecución de sus objetivos. Estas habilidades emocionales facilitan el desarrollo de un sentido claro de propósito en la vida, al proporcionar la claridad y la determinación necesarias para definir y alcanzar metas significativas (Ryff y Singer, 2008).

En la comprobación de la cuarta hipótesis específica de esta investigación, esta investigación encontró como resultado la existencia de una correlación positiva débil entre la Inteligencia Emocional y la dimensión de relaciones positivas con los otros del bienestar psicológico con un coeficiente de 0.451; resultado que guarda relación con lo hallado por Avalos y Calles (2019) quienes encontraron una correlación positiva débil entre la inteligencia emocional y esta dimensión, con un coeficiente de 0,449. Así también, Vera (2022) en su investigación halló que existe una relación positiva baja entre ambas variables con un coeficiente de 0,483.

La correlación débil evidenciada en la comprobación de la cuarta hipótesis puede deberse a que, a pesar que la IE incluye habilidades como la empatía y las habilidades sociales (Bar-On, 2006), la conformación de relaciones interpersonales saludables, estables y de calidad (Ryff, 1989) también dependen de otros factores externos y personales, tales como, contextos socioeconómicos, experiencias de vida, valores culturales y la reciprocidad de las acciones de los demás, los cuales no están directamente controlados por la IE de un individuo. Por lo tanto, aunque la IE puede facilitar la creación de relaciones positivas, no es el único determinante, lo que podría explicar una relación débil entre la variable y la dimensión de relaciones positivas.

En la comprobación a la quinta hipótesis específica de esta investigación, esta investigación demostró la existencia de una correlación positiva débil entre la Inteligencia Emocional y la dimensión autonomía del bienestar psicológico con un coeficiente de 0.427. Así también, Vera (2022) en su investigación halló que existe una relación positiva baja entre ambas variables con un coeficiente de 0,333. Estos datos no guardan relación con lo hallado

por Avalos y Calles (2019) quienes encontraron que no existe correlación entre la inteligencia emocional y esta dimensión, a través de un coeficiente de 0,044.

Según Ryff (1989), la autonomía implica tener la capacidad de actuar con autodeterminación, requiriendo así un sentido de autoeficacia y la capacidad de tomar decisiones independientes, las cuales pueden estar afectadas por el entorno social, cultural y económico, así como por vivencias y oportunidades disponibles. Si bien, la IE puede desarrollar la autoconciencia y la gestión emocional, la capacidad para actuar de manera autónoma también depende de recursos externos y contextuales que no son directamente influenciados por la IE, lo que puede explicar una relación débil entre la IE y la autonomía.

En la comprobación de la sexta hipótesis específica, esta investigación se encontró como resultado la existencia de una correlación positiva moderada entre la Inteligencia Emocional y la dimensión control sobre el entorno del bienestar psicológico con un coeficiente de 0.582. Así también, Vera (2022) en su investigación halló que existe una relación positiva moderada entre ambas variables a través de un coeficiente de 0,558. Resultados que no guardan relación con lo hallado por Avalos y Calles (2019) quienes encontraron una correlación positiva débil entre la inteligencia emocional y esta dimensión, a través de un coeficiente de 0,263.

Según las teorías de Goleman (1995) y Bar-On (2006), la inteligencia emocional conlleva al desarrollo de habilidades como la autorregulación, la adaptabilidad y la resolución de problemas, que son esenciales para manejar y controlar las circunstancias en nuestro entorno. La autorregulación ayuda a mantener la calma y tomar decisiones efectivas en situaciones estresantes, la adaptabilidad permite ajustarse a cambios y desafíos, y la capacidad de resolver problemas facilita la gestión de obstáculos y la creación de soluciones satisfactorias. Estas habilidades emocionales proporcionan a los individuos las herramientas necesarias para influir y manejar su entorno de manera efectiva, lo cual se alinea con la dimensión de control, la cual implica la capacidad de gestionar la vida cotidiana y crear un entorno favorable para uno mismo (Ryff, 1989). Sin embargo, existen factores externos como recursos disponibles, respaldo social y oportunidades que también juegan un papel importante, lo cual puede moderar la fuerza de esta relación, resultando en una relación regular.

IV. CONCLUSIONES

1. Existe una relación directa y estadísticamente moderada entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.
2. Existe una relación directa y estadísticamente moderada entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.
3. Existe una relación directa y estadísticamente débil entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.
4. Existe una relación directa y estadísticamente moderada entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.
5. Existe una relación directa y estadísticamente débil entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.
6. Existe una relación directa y estadísticamente débil entre la inteligencia emocional y la autonomía con los otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.
7. Existe una relación directa y estadísticamente moderada entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

V. RECOMENDACIONES

1. A la plana docente de la facultad de la universidad pública en la que se desarrolló la presente investigación emprender nuevas investigaciones que permitan indagar a mayor profundidad el nivel de desarrollo de las variables de estudio en todos sus estudiantes a través de pruebas que las puedan medir en mayor medida de manera objetiva. De tal manera que, también se pueda llegar conocer sobre los factores implicados en el desarrollo de ambas variables y el grado de influencia que la inteligencia emocional pueda llegar a tener en la formación de las condiciones requeridas para alcanzar el bienestar psicológico en estos estudiantes que se están formando para convertirse en futuros docentes.
2. A los estudiantes de pre grado de la carrea de Educación de la Facultad de Educación de la universidad pública en la que se desarrolló la investigación continuar con el estudio de las variables de esta investigación; sin embargo, se les sugiere emplear un enfoque de investigación mixto para conocer la realidad estudiada completa e integralmente.
3. A los directivos de la facultad de educación de la universidad pública emprender investigaciones que busquen identificar los factores académicos, pedagógicos y sociales que influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes y en base a ello establecer programas y talleres orientados a capacitar a sus estudiantes con estrategias y herramientas socioemocionales que les permitan tener un desempeño equilibrado y satisfactorio ante las demandas y desafíos que se les presenten en su futura vida profesional y laboral.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alamo, K. (2022). *Bienestar psicológico e inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia de una unidad de medicina legal de Ancash – 2022* [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/100151

Antoni, M., y Zentner, J. (2019). *Las cuatro emociones básicas*. *Las cuatro emociones básicas*. Herder. https://doi.org/10.2307/j.ctvt7x8dq

Aranaga, D. (2020). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en colaboradores de una universidad privada de Trujillo.* [Tesis de Maestría, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la UPN. https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24427

Araneda, C., Sallán, J., Pedraja, L.,y Rodríguez, E. (2018). Percepciones sobre el perfil del estudiante universitario en el contexto de la educación superior de masas: aproximaciones desde Chile. *Interciencia, 43*(12), 864-870. https://www.redalyc.org/journal/339/33958034010/33958034010.pdf

Araque, F., González, O., López, R., Nuván, I., y Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena. *Archivos Venezolanos de Farmacologia y Terapeutica*, 39(8), 998–1004. https://www.redalyc.org/journal/559/55969796012/movil/

Arias Gonzáles, J. y Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260

Avalos, S. y Calle. L. (2019). *Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Nuevo Chimbote* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40165

Ballesteros, B. P., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El Bienestar Psicológico Definido Por Asistentes a Un Servicio De Consulta Psicológica En Bogotá, Colombia. Universitas Psychologica, 5(2), 239–258.

http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=24309440&lang=es&site=ehost-live

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. https://reunido.uniovi.es/index.php/PSt/article/view/8415

Bisquerra. (2012). ¿Cómo educar las emociones? En Bisquerra, R(Ed.) *¿Cómo educar las emociones?* (pp.13 -28). Faros Sant Joan de Déu. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3483

Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, *40*(1), 54–62. https://doi.org/10.1177/008124631004000106

Bisquerra, R., y Escoda, N. (2012). Educación Emocional: Estrategias Para Su Puesta En Práctica. *Revista de La Asociación de Inspectores de Educación de España*, *16*, 1–11. http://www.adide.org/revista/index.php?option=com_content&task=view&id=448&Itemid=465%5Cnhttp://www.mendeley.com

Bisquerra, R. (2014). Viajar al universo de las emociones. *Ponencia Universo de Emociones*, *1*(0), 1–9. https://bit.ly/3RPvS97

Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. *Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones, Experiencias Profesionales e Investigaciones*, (December), 20–31. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5568380m

Bisquerra, R., y Chao, C. (2021). La educación emocional: de la teoría a la práctica. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*. https://ri.ibero.mx/handle/ibero/6041

Bisquerra, R., y López, E. (2021). La evaluación en la educación emocional: Instrumentos y recursos. *Aula Abierta*, *50*(4), 757–766. https://doi.org/10.17811/rifie.50.4.2021.757-766

Button, K., Ioannidis, J., Mokrysz, C. *et al.* (2013). Power failure: why small sample size undermines the reliability of neuroscience. *Nat Rev Neurosci* **14**, 365–376.

https://doi.org/10.1038/nrn3475

Brito, D., Santana, Y., y Pirela, G. (2019). El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On en el Perfil Académico-Profesional de la FACO/LUZ. *Ciencia Odontológica*, *16*(1), 27–40. https://produccioncientificaluz.org/index.php/cienciao/article/view/33634

Calderón, M., González, G., Salazar, P., y Washburn, S. (2014). Aprendiendo sobre las emociones. En Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (Ed.), *Manual de Educación Emocional* (pp. 1–200). Prisma Publicidad. https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf

Cañero López, M., Mónaco Gerónimo, E., & Montoya Castilla, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *9*(1), 19. https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313

Carrasco, R., y Pacheco, M. (2022). TIC, globalización y educación: triada emergente en el nuevo orden social. *Delectus*, *5*(1), 78-86.

http://portal.amelica.org/ameli/journal/390/3902822007/3902822007.pdf

Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, *66*, 43–72. https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf

Chásquez, S. (2022). *Revisión teórica del bienestar psicológico* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Santo Toribio Mogrovejo]. Repositorio institucional de la USAT.

https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/5695

Díaz, F. (2023). Pedagogía de la educación emocional: enfoques, experiencias y debates. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, *3*(1), 9–14. https://doi.org/10.48102/rieeb.2023.3.1.50

Estrada Araoz, E. G., y Mamani Uchasara, H. J. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, *10*(4), 56–68.

https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491

Fernández- Berrocal (Entrevista, 2011). Entrevista a Pablo Fernández Berrocal: La importancia de la Inteligencia Emocional para la Psicología. http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=294:entrevista-a-pablo-fernandez-berrocal-la-importancia-de-la-inteligencia-emocional-para-la-psicologia-&catid=23:edicion-especial-vi-congreso-de-investigaciones&Itemid=1

Fernández P. y Extremera, N. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado : evidencias empíricas The Role of Students ´ Emotional Intelligence : Empirical Evidence. *Revista Electronica De Investigacion Educativa*, *6*, 17. http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html

Fernández, P., y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, *19*(3), 63–94. http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126754&info=resumen&idioma=SPA

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021, Octubre). *Estado Mundial de la Infancia 2021. https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021*

Freire, C., Ferradás, M., Núñez, J. y Valle, A. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios = The factorial structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in university students. *European Journal of Education and Psychology*, *10*(1), 1–8. http://carlos.freire.rodriguez@udc.es

García, V. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, *16*(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421252000000600010&script=sci_arttext&tln

g=pt

Goleman (2019, 17 de mayo). Desbloquear las emociones para lograr los ODS [conferencia] *Una mesa redonda de expertos analiza el uso de la Inteligencia Emocional para alcanzar los ODS. https://www.un.org/es/impactoacad%C3%A9mico/desbloquemos-nuestras-emociones-para-lograr-los-ods-la-inteligencia-emocional*

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Ediciones B. Argentina S.A

Goleman. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós. http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La.practica.de_.la_.inteligencia.emocional.pdf

Gómez Diaz, M. (2016). Psicología positiva y bienestar psicológico. *Psicología positiva y bienestar psicológico*, 17-38. https://toaz.info/doc-view-2

Grewal, D., Brackett, M., y Salovey, P. (2007). Emotional Intelligence and the Self-Regulation of Affect. In *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health.* (pp. 37–55). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11468-002

Instituto Nacional de Salud (INS). (2022, 18 de octubre). Entre 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19. https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad

Guerrero, R. (2018). Educación emocional y apego. *Editorial Planeta*, 379. www.planetadelibros.com

Keyes, C. , Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, *82*(6), 1007. https://psycnet.apa.org/record/2002-02942-010

Machado, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Educación e Investigación*, *4*(6), 35–47. www.revistaalternancia.org

Macías, A. (2022). El emprendimiento universitario. *Emprendimiento en salud. Universidad Técnica de Manabí.*

https://www.researchgate.net/publication/358622050_EL_EMPRENDIMIENTO_UNIVERSITARIO

Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? En Salovey, P. y Sluyter, D. (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (p. 3– 31).* NY: Basic Books. https://scholars.unh.edu/psych_facpub/422/

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review, 8*(4), 290–300. https://doi.org/10.1177/1754073916639667

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico, 14*(2). https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi14-2.bpfe

Ministerio de Salud (Minsa). (2023, 23 de abril). Casos de afecciones de salud mental incrementaron casi 20 % durante el 2022. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/747822-casos-de-afecciones-de-salud-mental-incrementaron-casi-20-durante-el-2022

Miranda, M. G., y Villasís, M. (2019). El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. *Revista Alergia México, 66*(1), 115–122. https://doi.org/10.29262/ram.v66i1.594

Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones? En Bisquerra, R(Ed.) *¿Cómo educar las emociones?* (pp.13 -28). Faros Sant Joan de Déu. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3483

Morales, F., Espigares, I., Brown, T., y Pérez, J. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International journal of environmental research and public health, 17*(13),

4778. https://www.mdpi.com/1660-4601/17/13/4778

Morán, A. y Silva P. (2021). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en alumnas de secundaria de un colegio estatal de Trujillo.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional de la UPAO. https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8235

Muñoz. (2017). ¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff. *About Español*, 1.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, 17 de junio). *Suicidio. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide*

Otzen, T. y Manterola. C. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. International Journal of Morphology, 35(1), 227-232. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037*

Peterson, C., y Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, *14*(2), 143-147. https://www.jstor.org/stable/1449822

Park, N., y Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspective son Psychological Science, 4,* 422-428. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x

Park, N., Peterson, C., y Sun, J. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. Terapia psicológica, 31(1), 11-19. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-48082013000100002&script=sci_arttext

Ponce, R., y Caguana, L. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(1), 587–597. https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275

Regalado, M., Lazo, S., Villena, D., y Medina, A. (2022). Inteligencia emocional y reacciones psicofisiológicas en el ámbito de los profesionales de la salud. *Atención Primaria Práctica*, *4*(4), 100153. https://doi.org/10.1016/j.appr.2022.100153

Reyes, J. J., Cárdenas, M. P., y Plua, K. A. (2020). Consideraciones acerca del cumplimiento de los principios éticos en la investigación científica. *Conrado*, *16*(77), 154-161.

https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1620

Romero. A., García, A. y Brustad, R Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 41, núm. 2, 2009, pp. 335-347. https://www.redalyc.org/pdf/805/80511496011.pdf

Rodríguez, R., y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, *5*(1), 7–17. http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2012050101.pdf

Rodríguez, D., y Galarza, J. (2015). Los retos actuales de las instituciones de educación superior en el área de la gestión. *Revista Universidad y Sociedad*, *7*(2), 52-55. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202015000200008#:~:text=Las%20Instituciones%20de%20Educaci%C3%B3n%20Superior%20tienen%20grandes%20retos%20como%20son,de%20internacionalizaci%C3%B3n%2C%20desarrollo%20de%20las

Rojas, T. (2021). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la UPN. https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24765?show=full

Ryan, R. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52,* 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57(6), 1069. https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001

Ryff, C. y Keyes, C.(1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*(4), 719. https://psycnet.apa.org/record/1996-08070-001

Ryff, C., y Singer, B. (2002). From social structure to biology. *Handbook of positive psychology*, *63*, 73. https://aishwaryajaiswal.com/wpcontent/uploads/2022/01/Handbook_of_Positive-Psychology-C._R._Snyder_Shane_J._Lopez-1.pdf#page=560

Ryff, C. y Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, *35*(4), 1103-1119. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0049089X06000044

Ryff, C., y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, *9*, 13-39. https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9019-0

Saive, A. L. (2021). Reír para recordar: mejora de la memoria en relación con el humor. *Revista de Psicología-Tercera época*, *20*. https://revistas.unlp.edu.ar/revpsi/article/view/9948/11320

Sampieri, R. H. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* McGraw Hill México. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. American Psychologist, 55 (1), 5-14.

Seligman, M. (2005). La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Atria Books https://www.researchgate.net/publication/329938839_Flourish_A_Visionary_New_Understanding_of_Happiness_and_well-being_by_Martin_EP_Seligman_-_A_Book_Review

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive*

Psychology, *13*(4), 333–335. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

Shuo, Z., Xuyang, D., Xin, Z., Xuebin, C., y Jie, H. (2022). The relationship between postgraduates' emotional intelligence and well-being: the chain mediating effect of social support and psychological resilience. *Frontiers in psychology*, *13*, 865025. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.865025/full

Solórzano, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS. Revista de Investigación y Casos En Salud*, *4*(1). https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.160

Tarragona, M. (2016). El estudio científico de las emociones. En Gaxiola, R. y Palomar J. (Ed.) *El Bienestar psicológico. Una mirada desde Latinoamérica* (pp.12 -30). Qartuppi, S.

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (004), 129–160. https://doi.org/10.26439/persona2001.n004.817

Ugarriza. N. y Pajares. L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*, 8, pp. 11-58. https://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816001.pdf

Ugarriza, N, y Escurra, M. (2018). Resiliencia, funcionamiento familiar, inteligencia socioemocional en mujeres maltratadas por su pareja y que asisten a un Centro de Emergencia Mujer de Surco. https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2209

Unesco. (2023). Para qué y cómo medir el bienestar físico y psicológico en estudiantes adolescentes.

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384349

Useche, M. C., Artigas, W., Queipo, B., y Perozo, É. (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos*. (E. G. Nueva, Ed.), *News.Ge* https://news.ge/anakliis-porti-aris-qveynis-momava

Veliz, A., Dörner, A., Soto, A., Reyes, J., y Ganga, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *Medisur*, *16*(2), 259–266. https://www.redalyc.org/jatsRepo/1800/180061493009/180061493009.pdf

Vera, R. (2022). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa del distrito Callao, 2022* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/98329

Zhen Y, Domínguez-Menéndez JJ (2017) La educación superior privada en el modelo de socialismo con características chinas/Private Higher Education in Socialism with Chinese Characteristics. Rev. Cub. Educ. Sup. 36: 137-149. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0257-43142017000100013

ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos de recolección de la información

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: BARON ICE NA (abreviado)

Autor: Bar-On (1997)

Adaptado por *Ugarriza y Pajares (2005)*

Datos de identificación
Edad: **Especialidad:**
Género: ( ) Femenino ( ) Masculino ( ) Otro
Ciclo:

Estimados estudiantes, el siguiente instrumento está diseñado para indagar acerca del nivel de inteligencia emocional existente en los estudiantes de VIII ciclo de Educación secundaria, de la Universidad Nacional de Trujillo.

Este test es anónimo, te pido que respondas con sinceridad, ya que ello es de gran importancia para obtener datos confiables y objetivos. La información recogida es de carácter exclusivamente para la investigación.

INSTRUCCIONES: Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, respuestas. Elige una y solo UNA respuesta para cada oración y un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta.

N°	**ÍTEMS**	**Muy rara vez**	**Rara vez**	**A menudo**	**Muy a menudo**
		1	**2**	**3**	**4**
1	Me importa lo que le sucede a las personas				
2	Es fácil decirle a los demás cómo me siento.				
3	Me gustan todas las personas que conozco				
4	Soy capaz de respetar a los demás.				
5	Me molesto demasiado de cualquier cosa.				
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.				
7	Pienso bien de todas las personas.				

8	Peleo con la gente.				
9	Tengo mal genio.				
10	Puedo comprender preguntas difíciles.				
11	Nada me molesta.				
12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.				
13	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.				
14	Puedo describir fácilmente mis sentimientos.				
15	Debo decir siempre la verdad.				
16	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.				
17	Me molesto fácilmente.				
18	Me agrada hacer cosas para los demás.				
19	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver problemas				
20	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.				
21	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.				
22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones				
23	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos				
24	Soy bueno (a) resolviendo problemas				
25	No tengo días malos.				
26	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.				
27	Me disgusto fácilmente.				
28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.				
29	Cuando me molesto actúo sin pensar.				
30	Sé cuando la gente está molesta aun cuando no dicen nada				

Muchas gracias por el tiempo que has dedicado a contestar este test. Aprecio mucho tu cooperación.

Escala de Bienestar psicológico en universitarios

Autora: *Carol Ryff (2005)*

Adaptación (Versión en español): *Diaz (2006)*

Datos de identificación
Edad: **Especialidad:**
Género: ( ) Femenino ( ) Masculino ( ) Otro
Ciclo:

Estimados estudiantes, el siguiente instrumento está diseñado para indagar acerca del nivel de inteligencia emocional existente en los estudiantes de VIII ciclo de Educación secundaria, de la Universidad Nacional de Trujillo.

Este test es anónimo, te pido que respondas con sinceridad, ya que ello es de gran importancia para obtener datos confiables y objetivos. La información recogida es de carácter exclusivamente para la investigación.

INSTRUCCIONES: Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, respuestas. Elige una y solo UNA respuesta para cada oración y un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta.

N°	**ÍTEMS**	**Totalmente de acuerdo**	**Bastante de acuerdo**	**De acuerdo**	**En desacuerdo**	**Bastante en desacuerdo**	**Totalmente en desacuerdo**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento (a) por cómo han resultado las cosas hasta la actualidad.						
2	A menudo me siento solo(a) porque tengo pocos amigos cercanos con quienes compartir mis preocupaciones con confianza						
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(a)						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuandonecesito hablar						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que los demás piensan 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 entorno social y un modo de vida a mi gusto						
12	Soy una persona proactiva y empeñosa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo(a) que cambiaría						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15	Tiendo a estar influenciado(a) por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación actual 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						
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(a) de mis logros en la vida.						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza con las personas que he conocido.						

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						

Muchas gracias por el tiempo que has dedicado a contestar esta escala de Bienestar Psicológico. Aprecio mucho tu cooperación.

Anexo 2. Ficha técnica

Ficha técnica del test para evaluar la inteligencia emocional

Ficha Técnica	
Nombre:	Test para evaluar la Inteligencia emocional.
Autor:	Reuven BarOn
Adaptación peruana	Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Águila
Dimensiones:	Explora las dimensiones: D1: Intrapersonal (6 ítems) D2: Interpersonal (6 ítems) D3: Adaptabilidad (6 ítems) D4: Manejo del estrés (6 ítems) D5: Estado de ánimo en general (6 ítems)
Ámbito de aplicación:	Universidad Nacional de Trujillo – Facultad de Educación y CC.CC.
Administración:	Colectiva
Duración:	15 minutos (Forma abreviada)
Objetivo:	Evaluar la variable Inteligencia emocional de forma general y específica.
Validez:	En cuanto a su validez, el instrumento será validado por la autora por 3 expertos quienes otorgaron conformidad a la redacción de los ítems.
Confiabilidad:	Análisis de confiabilidad por prueba estadística alfa de Cronbach
Aplicación:	Jóvenes de 18 a 25 años
Aspectos a Evaluar:	El cuestionario está constituido por 30 ítems distribuidos 5 dimensiones. A continuación, se detalla:

	D1: Intrapersonal D2: Interpersonal D3: Adaptabilidad D4: Manejo del estrés D5: Estado de ánimo en general
Calificación:	Muy rara vez. (1) Rara vez. (2) A menudo. (3) Muy a menudo. (4)

Escalas de conversión de intervalo de la variable Inteligencia emocional.

Nivel de Inteligencia emocional				
Variable	Total de ítems	Puntaje	Escala	Valoración
Inteligencia emocional	30	Máx. 120 Min. 30	IE alta: 100 - 120 IE regular: 75 - 99 IE baja: 74 y menos	Muy rara vez. Rara vez A menudo Muy a menudo.

Ficha técnica de la escala de Bienestar Psicológico

Ficha Técnica	
Nombre:	Escala para evaluar bienestar psicológico
Autor:	Carol Ryff
Adaptación española	Díaz, Darío; Carmen y Van Dierendonck, Dirk. (2006)
Dimensiones:	Explora las dimensiones: D1: Autoaceptación (7 ítems) D2: Relaciones positivas (7 ítems) D3: Autonomía (5 ítems) D4: Dominio del entorno (7 ítems) D5: Propósito en la vida (8 ítems) D6: Crecimiento personal (5 ítems)
Ámbito de aplicación:	Universidad Nacional de Trujillo – Facultad de Educación y CC.CC.
Administración:	Colectiva
Duración:	20 minutos
Objetivo:	Evaluar la variable Inteligencia emocional de forma general y específica.
Validez:	En cuanto a su validez, el instrumento será validado por la autora por 3 expertos quienes otorgaron conformidad a la redacción de los ítems.
Confiabilidad:	Análisis de confiabilidad por prueba estadística alfa de Cronbach
Aplicación:	Jóvenes de 18 a 25 años
Aspectos a Evaluar:	El cuestionario está constituido por 30 ítems distribuidos 5 dimensiones. A continuación, se detalla:

	D1: Autoaceptación D2: Relaciones positivas D3: Autonomía D4: Dominio del entorno D5: Propósito en la vida D6: Crecimiento personal
Calificación:	Totalmente desacuerdo Poco de acuerdo Moderadamente de acuerdo Muy de acuerdo Bastante de acuerdo Totalmente de acuerdo

Escalas de conversión de intervalo de la variable Bienestar psicológico

Nivel de Bienestar Psicológico				
Variable	Total de ítems	Puntaje	Escala	Valoración
Bienestar psicológico	39	Máx. 234 Min. 39	BP alto: 176 - 234 BP regular: 141 - 175 BP bajo: 140 y menos	Totalmente desacuerdo Poco de acuerdo Moderadamente de acuerdo Muy de acuerdo Bastante de acuerdo Totalmente de acuerdo

Anexo 3. Operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala
Inteligencia emocional	Conjunto de destrezas y habilidades personales y emocionales y sociales que influyen en nuestra habilidad para adecuarnos y afrontar las demandas de su entorno satisfactoriamente. (Bar-On, citado en Ugarriza, 2001).	Conjunto de destrezas y habilidades que se ejecutan al reconocer y manejar las emociones a nivel intrapersonal e interpersonal, demostrando adaptabilidad y flexibilidad para regular adecuadamente el estrés y los estados de ánimo	Intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo	2, 6,12, 14, 21, 26.	Inventario de Inteligencia Emocional Bar On	Ordinal
				Asertividad			
				Auto concepto			
				Autorrealización			
				Independencia			
			Interpersonal	Empatía	1, 4, 18, 23, 28, 30.		
				Relaciones interpersonales			
				Responsabilidad social			
			Adaptabilidad	Solución de problemas	10;13;19;22;24		
				Prueba de la realidad			
				Flexibilidad			
			Manejo del estrés	Tolerancia al estrés	5;8;9;17;27;29		
				Control de los impulsos			
			Estado de ánimo general	Felicidad	3;7;11;15;16;20		
				Optimismo			
Bienestar psicológico	En un conjunto de procesos y condiciones orientadas a la autorrealización, promoción del potencial humano y el pleno funcionamiento psicológico (Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2006).	En un conjunto de procesos y condiciones orientadas a la consolidación de la autoaceptación, la promoción del desarrollo del crecimiento personal, el establecimiento de los propósitos de	Autoaceptación	Actitud positiva hacia sí mismo	1, 7, 13, 19, 25, y 31		Ordinal
				Acepta aspectos positivos y negativos			
				Valoración positiva de su pasado			

		vida y relaciones sociales positivas gracias al fortalecimiento de la autonomía y el control de los rasgos del entorno que nos rodea.	Crecimiento personal	Sensación de desarrollo continuo	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38	Escala de bienestar psicológico de Ryff	
				Se ve a sí mismo en constante progreso			
				Abierto(a) a nuevas experiencias			
				Capaz de apreciar mejorar personales			
			Propósito en la vida	Objetivos en la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29		
				Sensación de llevar un rumbo			
				Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido			
			Relaciones positivas con los otros	Relaciones cálidas y estrechas con los otros Preocupación por el bienestar de los demás	2, 8, 14, 20, 26, y 32		
				Capacidad de empatía, afecto e intimidad			
			Autonomía	Resistencia ante presiones sociales	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33		

				Es independiente y tiene determinación			
				Regula su conducta desde su interior			
				Se autoevalúa en base a criterios propios			
			Control sobre el entorno	Sensación de control y competencia	5, 11, 16, 22, 28, y 39		
				Control de actividades			
				Aprovechamiento de oportunidades			
				Capacidad para crear o elegir contextos			

Nota. *Bases teóricas.*

Anexo 4. Carta de presentación

UCT
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Trujillo, 6 de noviembre del 2023

CARTA DE PRESENTACION N° 01368-2023/UCT-EPG-D

Luis Alberto Orbegoso Dávila:
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CC. DE LA COMUNICACIÓN, UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo en nombre de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y, a la vez, presentarle a **Angie Vanessa Moreto Guevara,** identificada con DNI N° 73628492, alumna del programa de Maestría en Investigación y Docencia Universitaria, de nuestra casa superior de estudios, quien viene desarrollando su proyecto de investigación titulado: **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA TRUJILLO 2023.**

Presento a usted a la mencionada maestranda para que pueda realizar la investigación de dicho proyecto con la finalidad de viabilizar la aplicación del instrumento de investigación en su entidad.

En espera de su atención a la presente, me despido reiterándole los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO · ESCUELA DE POSGRADO · DIRECCIÓN · BENEDICTO XVI

Dr. Winston Rolando Reaño Portal
Director de la Escuela de Posgrado
Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI"

Anexo 5. Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Trujillo, 31 de agosto de 2023.

OFICIO Nº 342-2023-DEPES-FECC/UNT

Señorita:
Lic. ANGIE VANESSA MORETO GUEVARA
Presente. -

Asunto: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Ref.: SOLICITUD S/N
Solicito autorización para aplicar instrumento de investigación

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez, en atención al documento de la referencia, autorizar la aplicación de instrumento de investigación titula "La inteligencia emocional y su influencia en el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad pública, Trujillo 2023", con nuestros estudiantes del VIII ciclo de Educación Secundaria, previa coordinación con los docentes y delegados de aula.

Asimismo, recomendar se cumpla con los protocolos establecidos en la normatividad académica de la Universidad Nacional de Trujillo, con respecto a investigación.

Atentamente,

Dr. Luis Alberto Orbegoso Dávila
Director de la Escuela de Educación Secundaria

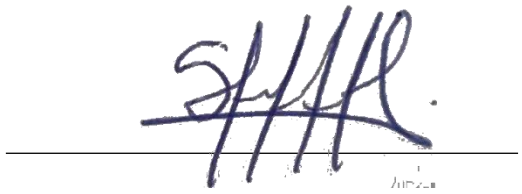
Anexo 6. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Estimado(a) estudiante:

Te invitamos a participar en un estudio titulado: **"Inteligencia emocional y el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad pública Trujillo 2023".** Si aceptas participar, se te pedirá que respondas dos cuestionarios anónimos: El Inventario de Inteligencia emocional de Bar-On y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, de 30 y 39 ítems respectivamente, los cuales te tomarán un tiempo aproximado de 20 minutos. Tu participación es voluntaria y puedes retirarte en cualquier momento sin consecuencias negativas. Tus respuestas serán tratadas de manera confidencial y solo se utilizarán para fines de investigación.

Si tienes alguna pregunta o inquietud, puedes comunicarte con el investigador principal en cualquier momento.



Firma de aceptación

DNI: 70472659

Nombre completo: Lorena Stefany Villarreal

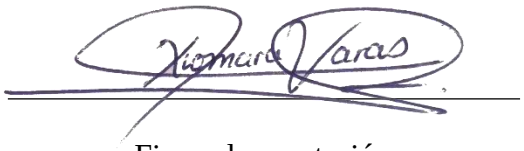
Fecha de aplicación: 14 de setiembre del 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Estimado(a) estudiante:

Te invitamos a participar en un estudio titulado: **"Inteligencia emocional y el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad pública Trujillo 2023".** Si aceptas participar, se te pedirá que respondas dos cuestionarios anónimos: El Inventario de Inteligencia emocional de Bar-On y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, de 30 y 39 ítems respectivamente, los cuales te tomarán un tiempo aproximado de 20 minutos. Tu participación es voluntaria y puedes retirarte en cualquier momento sin consecuencias negativas. Tus respuestas serán tratadas de manera confidencial y solo se utilizarán para fines de investigación.

Si tienes alguna pregunta o inquietud, puedes comunicarte con el investigador principal en cualquier momento.



Firma de aceptación

DNI:

Nombre completo: Yanira Xiomara Varas Pérez

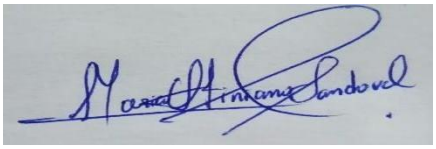
Fecha de aplicación: 14 de setiembre del 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Estimado(a) estudiante:

Te invitamos a participar en un estudio titulado: **"Inteligencia emocional y el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad pública Trujillo 2023".** Si aceptas participar, se te pedirá que respondas dos cuestionarios anónimos: El Inventario de Inteligencia emocional de Bar-On y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, de 30 y 39 ítems respectivamente, los cuales te tomarán un tiempo aproximado de 20 minutos. Tu participación es voluntaria y puedes retirarte en cualquier momento sin consecuencias negativas. Tus respuestas serán tratadas de manera confidencial y solo se utilizarán para fines de investigación.

Si tienes alguna pregunta o inquietud, puedes comunicarte con el investigador principal en cualquier momento.



Firma de aceptación

DNI: 74061545

Nombre completo: María Elena Otiniano Sandoval

Fecha de aplicación: 14 de setiembre del 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Estimado(a) estudiante:

Te invitamos a participar en un estudio titulado: **"Inteligencia emocional y el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad pública Trujillo 2023".** Si aceptas participar, se te pedirá que respondas dos cuestionarios anónimos: El Inventario de Inteligencia emocional de Bar-On y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, de 30 y 39 ítems respectivamente, los cuales te tomarán un tiempo aproximado de 20 minutos. Tu participación es voluntaria y puedes retirarte en cualquier momento sin consecuencias negativas. Tus respuestas serán tratadas de manera confidencial y solo se utilizarán para fines de investigación.

Si tienes alguna pregunta o inquietud, puedes comunicarte con el investigador principal en cualquier momento.

Firma de aceptación

DNI: 70939989

Nombre completo: Karina Ivett, Azabache Ponce

Fecha de aplicación: 14 de setiembre del 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Estimado(a) estudiante:

Te invitamos a participar en un estudio titulado: **"Inteligencia emocional y el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad pública Trujillo 2023".** Si aceptas participar, se te pedirá que respondas dos cuestionarios anónimos: El Inventario de Inteligencia emocional de Bar-On y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, de 30 y 39 ítems respectivamente, los cuales te tomarán un tiempo aproximado de 20 minutos. Tu participación es voluntaria y puedes retirarte en cualquier momento sin consecuencias negativas. Tus respuestas serán tratadas de manera confidencial y solo se utilizarán para fines de investigación.

Si tienes alguna pregunta o inquietud, puedes comunicarte con el investigador principal en cualquier momento.

Firma de aceptación

DNI: 71328724

Nombre completo: Marcela Zoraida Asunción Ferrel

Fecha de aplicación: 14 de setiembre del 2023

Anexo 7. Matriz de consistencia

Titulo	Problema	Objetivo	Hipótesis	Marco teórico	Variables y dimensiones	Metodología de la investigación
La inteligencia emocional y su influencia en el bienestar psicológico de estudiantes de una universidad pública, Trujillo 2023.	Problema general: ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? Problemas Específicos: ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional, de modo general y específico, en los	Objetivo general: Determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Objetivos Específicos: Identificar el nivel de inteligencia emocional, de modo general y específico, en los estudiantes universitarios de Educación Secundaria,	Hipótesis General: Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023. Hipótesis Específicas: Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de la carrera de	*La inteligencia emocional* *Las emociones* Definición: Funciones *La inteligencia emocional* i. Definición: ii. Teorías iii.Dimensiones *Bienestar psicológico* Definición: Teorías Dimensiones	Variable 1: La inteligencia emocional Dimensiones: Intrapersonal Interpersonal Adaptabilidad Manejo del estrés Estado de ánimo Variable 2: El pensamiento crítico Dimensiones: Autoaceptación Crecimiento Personal Propósito en la vida Relaciones positivas con los otros Autonomía Control sobre el entorno	Diseño No experimental Enfoque de la investigación: Cuantitativo Tipo de investigación: Correlacional causal Población: Estudiantes de la carrera de educación secundaria, VIII ciclo, de la Universidad Nacional de Trujillo Muestra: 73 estudiantes del octavo ciclo de educación secundaria, Facultad de educación Técnicas de Recolección de datos Encuesta

	estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, de modo general y específico, en los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023?	del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Identificar el nivel de bienestar psicológico, de modo general y específico, en los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y la autoaceptación de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y el	Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023. Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023. existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad	Instrumentos Test de Bar-On – Inteligencia emocional Escala de bienestar psicológico - Ryff	

	¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023?	crecimiento personal de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023.	pública, Trujillo, 2023.	
	¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023?	Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y el propósito en la vida de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023.	Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.	
	¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los	Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y las relaciones positivas con los otros de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una	Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y la autonomía de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo, 2023.	

	otros de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y la autonomía de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023? ¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una	universidad pública, Trujillo 2023. Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y la autonomía de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023. Establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de Educación Secundaria, del octavo ciclo, de una universidad pública, Trujillo 2023.	Existe una relación directa y significativa entre la inteligencia emocional y el control sobre el entorno de los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Secundaria, de una universidad pública, Trujillo, 2023.

	universidad pública, Trujillo 2023?	

Anexo 8. Validación de instrumentos

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Ms Zevallos Echeverría, Alicia Ramona.

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado:
Instrumento de test sobre Inteligencia emocional de Bar-On (Versión abreviada), adaptado por Ugarriza y Pajáres (2005), **y empleado por mi persona ANGIE VANESAA MORETO GUEVARA** en función de **medir el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional**, el cualserá aplicado a **estudiantes de nivel superior**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TRUJILLO 2023.**
Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, comorequisito para obtener el grado académico de: **Maestro en investigación y docencia universitaria.**

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que respondaal instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

De antemano, muchas gracias por su aporte

Firma y datos del estudiante
Angie Vanessa Moreto Guevara
DNI: 736284

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o Nocumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Nº de indicadores	Coherencia	
					SÍ	NO
Inteligencia emocional	Conjunto de destrezas y habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en nuestra habilidad para adecuarnos y afrontar las demandas de su entorno satisfactoriamente. (Bar-On, citado en Ugarriza, 2001).	Intrapersonal	Comprensión emocional desí mismo	2, 6,12, 14, 21, 26.	X	
			Asertividad		X	
			Auto concepto		X	
		Interpersonal	Empatía	1, 4, 18, 23, 28, 30.	X	
			Relaciones interpersonales		X	
			Responsabilidad social		X	
		Adaptabilidad	Solución de problemas	10;13;19;22;24	X	
			Prueba de la realidad		X	
			Flexibilidad		X	
		Manejo del estrés	Tolerancia al estrés	5;8;9;17;27;29	X	
			Control de los impulsos		X	
		Estado de ánimos general	Felicidad	3;7;11;15;16;20	X	
			Optimismo ante la vida		X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medirlos aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:
MA *= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado /* ***PA*** *= Poco adecuado / NA= No adecuado*

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variablede estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Variable: Inteligencia emocional

Preguntas		Valoración					Observaciones
INTRAPERSONAL							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
2	Reconozco las emociones que experimento y las situaciones que las generan.			X			
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.		X				
12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimoscon los demás.			X			
14	Puedo describir fácilmente mis sentimientos.		X				
21	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.		X				
26	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.		X				
INTERPERSONAL							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
1	Realizo acciones que ayuden a mejorar el estado de ánimo de los demás cuando están pasando por un mal momento			X			
4	Soy capaz de respetar a los demás.		X				
18	Me agrada hacer cosas para los demás.		X				
23	Me siento triste cuando han herido los sentimientos de las personas			X			
28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.			X			
30	Logro identificar cuando las personas están molestas, inclusive cuando no lo dicen.			X			
ADAPTABILIDAD							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
10	Puedo comprender preguntas difíciles que se me presenten.			X			
13	Doy buenas respuestas a preguntas difíciles			X			
16	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.			X			
19	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver problemas		X				

22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones		X				
24	Soy bueno (a) resolviendo problemas		X				
	MANEJO DEL ESTRÉS						
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
5	Me molesto frecuentemente ante pequeñas cosas y situaciones irrelevantes			X			
8	Siendo sincero (a) discuto con las personas constantemente			X			
9	Me resulta difícil responder adecuadamente a los comentarios de los demás cuando estoy estresado.			X			
17	Me molesto fácilmente.		X				
27	Respondo de manera inadecuada frente a comentarios que me disgustan		X				
29	Cuando me molesto actúo sin pensar.	X					
	ESTADO DE ÁNIMO						
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
3	Me agradan las personas que voy conociendo			X			
7	Pienso bien de todas las personas.			X			
11	Es difícil que algo me moleste.			X			
15	Soy sincera con las personas, aun en momentos difíciles.			X			
20	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago, confío en mis habilidades			X			
25	No tengo días malos.		X				
	Total:						

Firma:

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Zevallos Echeverria, Alicia Ramona, con DNI Nº 17875869, de profesión Psicóloga, grado académico Maestra, con código 1084 de colegiatura, Psicóloga labor que ejerzo actualmente como Docente Universitaria, en la Institución Universidad Nacional de Trujillo.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento Test sobre Inteligencia emocional de Bar-On, cuyo propósito es medir El nivel de Inteligencia emocional, a los efectos de su aplicación a (estudiantes) del VIII ciclo de la carrera de Educación secundaria. Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	**Valoración positiva**			**Valoración negativa**	
	MA (4)	**BA (3)**	**A (2)**	**PA (1)**	**NA (0)**
1. Calidad de redacción de los ítems.			X		
2. Amplitud del contenido a evaluar.		X			
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.		X			
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.		x			

Apreciación total:
MA=Muy adecuado () BA=Bastante adecuado (x) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )No adecuado ( )

Trujillo, a los 27 días del mes de Julio del 2023…

Apellidos y nombres: Zevallos Echeverria Alicia Ramona DNI:17875869

Firma:

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Mag. Alexandra Rodriguez Saira

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado:
Instrumento de test sobre Inteligencia emocional de Bar-On (Versión abreviada), adaptado por Ugarriza y Pajáres (2005)**, y empleado por mi persona ANGIE VANESAA MORETO GUEVARA** en función de **medir el nivel de desarrollo de inteligencia emocional**, el cualserá aplicado a **estudiantes de nivel superior**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUINFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TRUJILLO 2023.**
Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, comorequisito para obtener el grado académico de: **Maestro en investigación y docencia universitaria.**

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que respondaal instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

De antemano, muchas gracias por su aporte

Firma y datos del estudiante **Angie Vanessa Moreto Guevara**

DNI: 7362849

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o Nocumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Nº de indicadores	Coherencia	
					SÍ	NO
Inteligencia emocional	Conjunto de destrezas y habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en nuestra habilidad para adecuarnos y afrontar las demandas de su entorno satisfactoriamente. (Bar-On, citado en Ugarriza, 2001).	Intrapersonal	Comprensión emocional desí mismo	2, 6,12, 14, 21, 26.	X	
			Asertividad		X	
			Auto concepto		X	
		Interpersonal	Empatía	1, 4, 18, 23, 28, 30.	X	
			Relaciones interpersonales		X	
			Responsabilidad social		X	
		Adaptabilidad	Solución de problemas	10;13;19;22;24	X	
			Prueba de la realidad		X	
			Flexibilidad		X	
		Manejo del estrés	Tolerancia al estrés	5;8;9;17;27;29	X	
			Control de los impulsos		X	
		Estado de ánimos general	Felicidad	3;7;11;15;16;20	X	
			Optimismo ante la vida		X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medirlos aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:
MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variablede estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Variable: Inteligencia emocional

Preguntas		Valoración					Observaciones
INTRAPERSONAL							
N.°	**Items**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
2	Reconozco las emociones que experimento y las situaciones que las generan.			X			
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.		X				
12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimoscon los demás.			X			
14	Puedo describir fácilmente mis sentimientos.	X					
21	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	X					
26	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.		X				
INTERPERSONAL							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
1	Realizo acciones que ayuden a mejorar el estado de ánimo de los demás cuando están pasando por un mal momento			X			
4	Soy capaz de respetar a los demás.	X					
18	Me agrada hacer cosas para los demás.	X					
23	Me siento triste cuando han herido los sentimientos de las personas			X			
28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.			X			
30	Logro identificar cuando las personas están molestas, inclusive cuando no lo dicen.			X			
ADAPTABILIDAD							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
10	Puedo comprender preguntas difíciles que se me presenten.			X			
13	Doy buenas respuestas a preguntas difíciles			X			
16	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.			X			

19	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver problemas	X					
22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones	X					
24	Soy bueno (a) resolviendo problemas	X					
	MANEJO DEL ESTRÉS						
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
5	Me molesto frecuentemente ante pequeñas cosas y situaciones irrelevantes			X			
8	Siendo sincero (a) discuto con las personas constantemente			X			
9	Me resulta difícil responder adecuadamente a los comentarios de los demás cuando estoy estresado.			X			
17	Me molesto fácilmente.			X			
27	Respondo de manera inadecuada frente a comentarios que me disgustan			X			
29	Cuando me molesto actúo sin pensar.			X			
	ESTADO DE ÁNIMO						
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
3	Me agradan las personas que voy conociendo			X			
7	Pienso bien de todas las personas.			X			
11	Es difícil que algo me moleste.			X			
15	Soy sincera con las personas, aun en momentos difíciles.			X			
20	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago, confío en mis habilidades			X			
25	No tengo días malos.		X				
	Total:						

Lic. Alejandra Rodríguez Sala
Psicóloga
C.Ps.P. 37511

Variable: Inteligencia emocional

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Alexandra Rodriguez Saira con DNI Nº 72728144, de profesión psicóloga, grado académico maestra en intervención psicológica, con código de colegiatura 37811, labor que ejerzo actualmente como Psicóloga educativa, en la Institución I.E. AMERICAN SCHOOL.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación e Instrumento denominado **Instrumento de test sobre Inteligencia emocional de Bar-On (Versión abreviada)**, cuyo propósito es **medir el nivel de desarrollo de inteligencia emocional**, a los efectos de su aplicación a **estudiantes de nivel superior**. Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	**Valoración positiva**			**Valoración negativa**	
	MA (4)	**BA (3)**	**A (2)**	**PA (1)**	**NA (0)**
1. Calidad de redacción de los ítems.			X		
2. Amplitud del contenido a evaluar.		X			
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.		X			
4. Congruencia con los indicadores.		X			
5. Coherencia con las dimensiones.			X		

Apreciación total:
MA=Muy adecuado () BA=Bastante adecuado (X) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )No adecuado ( )

Trujillo, a los 01 días del mes de Agosto del 2023

Apellidos y nombres: Alexandra Rodriguez Saira DNI:72728144 Firma:

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Mg. Lorena Paz Millones

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado:

Instrumento de test sobre Inteligencia emocional de Bar-On (Versión abreviada), adaptado por Ugarriza y Pajáres (2005)**, y empleado por mi persona ANGIE VANESAA MORETO GUEVARA** en función de **medir el nivel de desarrollo de inteligencia emocional**, el cual será aplicado a **estudiantes de nivel superior**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TRUJILLO 2023.**

Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, comorequisito para obtener el grado académico de: **Maestro en investigación y docencia universitaria.**

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que respondaal instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

De antemano, muchas gracias por su aporte

Firma y datos del estudiante
Angie Vanessa Moreto Guevara
DNI: 7362849

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o Nocumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Nº de indicadores	Coherencia	
					SÍ	NO
Inteligencia emocional	Conjunto de destrezas y habilidades personales y emocionales y sociales que influyen en nuestra habilidad para adecuarnos y afrontar las demandas de su entorno satisfactoriamente. (Bar-On, citado en Ugarriza, 2001).	Intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo	2, 6,12, 14, 21, 28.	x	
			Asertividad		x	
			Auto concepto		x	
		Interpersonal	Empatía	1, 4, 18, 23, 28, 30.	x	
			Relaciones interpersonales		x	
			Responsabilidad social		x	
		Adaptabilidad	Solución de problemas	10;13;19;22;24	x	
			Prueba de la realidad		x	
			Flexibilidad		x	
		Manejo del estrés	Tolerancia al estrés	5;8;9;17;27;29	x	
			Control de los impulsos		x	
		Estado de ánimos general	Felicidad	3;7;11;15;16;20	x	
			Optimismo ante la vida		x	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medirlos aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:
***MA**= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / **PA**= Poco adecuado / **NA**= No adecuado*

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variablede estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Variable: Inteligencia emocional

Preguntas		Valoración					Observaciones
INTRAPERSONAL							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
2	Reconozco las emociones que experimento y las situaciones que las generan.			X			
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.		X				
12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimoscon los demás.		X				
14	Puedo describir fácilmente mis sentimientos.		X				
21	Para mí es fácil decirles a las personas cómo mesiento.		X				
26	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.		X				
INTERPERSONAL							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
1	Realizo acciones que ayuden a mejorar el estado de ánimo de los demás cuando están pasando por un mal momento			X			
4	Soy capaz de respetar a los demás.		X				
18	Me agrada hacer cosas para los demás.		X				
23	Me siento triste cuando han herido los sentimientos de las personas		X				
28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.			X			
30	Logro identificar cuando las personas están molestas, inclusive cuando no lo dicen.		X				
ADAPTABILIDAD							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
10	Puedo comprender preguntas difíciles que se me presenten.			X			
13	Doy buenas respuestas a preguntas difíciles			X			
16	Puedo tener muchas maneras de responder una		X				

	pregunta difícil, cuando yo quiero.						
19	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver problemas		X				
22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones		X				
24	Soy bueno (a) resolviendo problemas		X				
MANEJO DEL ESTRÉS							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
5	Me molesto frecuentemente ante pequeñas cosas y situaciones irrelevantes			X			
8	Siendo sincero (a) discuto con las personas constantemente			X			
9	Me resulta difícil responder adecuadamente a los comentarios de los demás cuando estoy estresado.		X				
17	Me molesto fácilmente.			X			
27	Respondo de manera inadecuada frente a comentarios que me disgustan		X				
29	Cuando me molesto actúo sin pensar.		X				
ESTADO DE ÁNIMO							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
3	Me agradan las personas que voy conociendo		X				
7	Pienso bien de todas las personas.		X				
11	Es difícil que algo me moleste.			X			
15	Soy sincera con las personas, aun en momentos difíciles.		X				
20	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago, confío en mis habilidades		X				
25	No tengo días malos.			X			
	Total:						

Firma:

Mg. Lorena Paz Millones

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Lorena Paz Millones, con DNI Nº 40875589, de profesión Psicóloga, Grado académico Maestra De Educación con Mención En Problemas de Aprendizaje, con código decolegiatura 13011, labor que ejerzo actualmente como Psicóloga, en la Institución C.E. E "Rafael Narváez Cadenillas". Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **Inteligencia emocional de Bar-On (Versión abreviada)**, cuyo propósito es **medir el nivel de desarrollo de inteligencia emocional**, el cual será aplicado a **estudiantes de nivel superior**, a los efectos de su aplicacióna (estudiantes, docentes, administrativos, otros) de **Maestro en investigación y docencia universitaria**.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	**Valoración positiva**			**Valoración negativa**	
	MA (4)	**BA (3)**	**A (2)**	**PA (1)**	**NA (0)**
1. Calidad de redacción de los ítems.			x		
2. Amplitud del contenido a evaluar.	x				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.		x			
4. Congruencia con los indicadores.	x				
5. Coherencia con las dimensiones.	x				

Apreciación total:
MA=Muy adecuado (x) BA=Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )No adecuado ( )

Trujillo, a los **26** días del mes de **julio** del 2023

Apellidos y nombres: **Mg. Lorena Paz Millones** DNI: **40875589** Firma:

Mg. Lorena Paz Millones

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Nº de indicadores	Coherencia	
					SÍ	NO
Bienestar psicológico	En un conjunto de procesos y condiciones orientadas a la autorrealización, promoción del potencial humano y el pleno funcionamiento psicológico (Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2006).	Autoaceptación	Actitud positiva hacia sí mismo	1, 7, 13, 19, 25, y 31	X	
			Acepta aspectos positivos y negativos		X	
			Valoración positiva de su pasado		X	
		Crecimiento personal	Sensación de desarrollo continuo	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38	X	
			Se ve a sí mismo en constante progreso		X	
			Abierto(a) a nuevas experiencias		X	
			Capaz de apreciar mejorar personales		X	
		Propósito en la vida	Planteamiento de objetivos en la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29	X	
			Sensación de llevar un rumbo		X	
			Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido		X	
		Relaciones positivas con los otros	Relaciones cálidas y estrechas con los otros Preocupación por el bienestar de los demás	2, 8, 14, 20, 26, y 32	X	
			Capacidad de empatía, afecto e intimidad		X	
		Autonomía	Resistencia ante presiones sociales	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33	X	
			Es independiente y tiene determinación		X	

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Ms Zevallos Echeverría, Alicia Ramona.

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado:
Instrumento de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptado al español por Diaz (2005)**, y empleado por mi persona ANGIE VANESAA MORETO GUEVARA** en función de **medir el nivel de desarrollo del bienestar psicológico**, el cual será aplicado a **estudiantes de nivel superior**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TRUJILLO 2023.**
Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, comorequisito para obtener el grado académico de: **Maestro en investigación y docencia universitaria.**

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que respondaal instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

De antemano, muchas gracias por su aporte

Firma y datos del estudiante
Angie Vanessa Moreto Guevara
DNI: 73628492

			Regula su conducta desde su interior		X	
			Se autoevalúa en base a criterios propios		X	
		Control sobre el entorno	Sensación de control y competencia	5, 11, 16, 22, 28, y 39	X	
			Control de actividades		X	
			Aprovechamiento de oportunidades		X	
			Capacidad para crear o elegir contextos		X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medirlos aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:
***MA**= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / **PA**= Poco adecuado / **NA**= No adecuado*

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variablede estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Variable: Bienestar Psicológico

Preguntas		**Valoración**					**Observaciones**
AUTOACEPTACIÓN							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento (a) por cómo han resultado las cosas hasta la actualidad.			X			
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo			X			
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo(a) que cambiaría			X			
19	Me gusta y acepto la mayor parte de los diversos aspectos de mí mismo(a)		X				
25	Me siento decepcionado(a) de mis logros en la vida.		X				
31	Me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.		X				
CRECIMIENTO PERSONAL							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	

24	En general, con el tiempo siento que sigoaprendiendo más sobre mímismo			X			
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacergrandes mejoras o cambios en mi vida			X			
34	Mi vida está bien como está, no quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas.			X			
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre símismo y sobre el mundo			X			
36	Considero que con los años no he mejorado mucho como persona.			X			
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona			X			
PROPÓSITO EN LA VIDA							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajarpara hacerlos realidad		X				
12	Soy una persona proactiva y empeñosa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo		X				
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho enel pasado y lo que espero hacer en el futuro		X				
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí		X				
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida		X				
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir		X				
RELACIONES POSITIVAS CON LOS OTROS							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
2	A menudo me siento solo(a) porque tengo pocos amigos cercanos con quienes compartir mis preocupaciones con confianza			X			
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar			X			
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas			X			
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo			X			
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza con las personas que he conocido.			X			
32	Tengo seguridad de poder confiar en mis amigos y ellos en mí			X			
AUTONOMÍA							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente		X				
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida		X				
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que los demáspiensan de mí		X				
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, nopor los valores que otros piensan que son		X				

15	Tiendo a estar influenciado(a) por la gente con fuertes convicciones			X			
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.			X			
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en			X			
	asuntos polémicos.						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo			X			
CONTROL SOBRE EL ENTORNO							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
5	Me resulta fácil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga			X			
11	He sido capaz de construir un entorno social y un modo de vida a mi gusto			X			
16	En general, siento que soy responsable de la situación actual en la que vivo			X			
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen			X			
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria			X			
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla			X			
Total:							

Firma:

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Zevallos Echeverria, Alicia Ramona, con DNI Nº 17875869, de profesión Psicóloga, grado académico Maestra, con código 1084 de colegiatura, Psicóloga labor que ejerzo actualmente como Docente Universitaria, en la Institución Universidad Nacional de Trujillo.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Escala de bienestar psicológico, cuyo propósito es medir el nivel de bienestar psicológico

_____, a los efectos de su aplicación (estudiantes, docentes, administrativos, otros) de la carrera de Educación secundaria.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	**Valoración positiva**			**Valoración negativa**	
	MA (4)	**BA (3)**	**A (2)**	**PA (1)**	**NA (0)**
1. Calidad de redacción de los ítems.			X		
2. Amplitud del contenido a evaluar.		X			
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.		X			
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.		x			

Apreciación total:
MA=Muy adecuado (X) BA=Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )No adecuado ( )

Trujillo, a los 27 días del mes de Julio del 2023…

Apellidos y nombres: Zevallos Echeverria Alicia Ramona DNI:17875869

Firma:

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Mag. Alexandra Rodriguez Saira

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado:
Instrumento de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptado al español por Diaz (2005)**, y empleado por mi persona ANGIE VANESAA MORETO GUEVARA** en función de **medir el nivel de desarrollo del bienestar psicológico**, el cual será aplicado a **estudiantes de nivel superior**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TRUJILLO 2023.**
Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, Como requisito para obtener el grado académico de: **Maestro en investigación y docencia universitaria.**

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinenc ia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

De antemano, muchas gracias por su aporte

Firma y datos del estudiante **Angie Vanessa Moreto GuevaraDNI**: 73628492

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o Nocumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Nº de indicadores	Coherencia	
					SÍ	NO
Bienestar psicológico	En un conjunto de procesos y condiciones orientadas a la autorrealización, promoción del potencial humanoy el pleno funcionamiento psicológico (Ryffy Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2006).	Autoaceptación	Actitud positiva hacia sí mismo	1, 7, 13, 19, 25, y 31	X	
			Acepta aspectos positivos y negativos		x	
			Valoración positiva de su pasado		x	
		Crecimiento personal	Sensación de desarrollo continuo	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38	x	
			Se ve a sí mismo en constante progreso		x	
			Abierto(a) a nuevas experiencias		x	
			Capaz de apreciar mejorar personales		x	
		Propósito en la vida	Planteamiento de objetivosen la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29	x	
			Sensación de llevar un rumbo		x	
			Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido		x	
		Relaciones positivas con los otros	Relaciones cálidas y estrechas con los otros Preocupación por el bienestarde los demás	2, 8, 14, 20, 26, y 32	x	
			Capacidad de empatía, afecto e intimidad		x	
		Autonomía	Resistencia ante presiones sociales	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33	x	
			Es independiente y tiene determinación		x	

			Regula su conducta desde su interior		x	
			Se autoevalúa en base a criterios propios		x	
		Control sobre el entorno	Sensación de control y competencia	5, 11, 16, 22, 28, y 39	x	
			Control de actividades		x	
			Aprovechamiento de oportunidades		x	
			Capacidad para crear o elegir contextos		x	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

***MA**= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / **PA**= Poco adecuado / **NA**= No adecuado*

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Variable: Bienestar Psicológico

Preguntas		Valoración					Observaciones
AUTOACEPTACIÓN							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento (a) por cómo han resultado las cosas hasta la actualidad.		X				
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo		X				
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo(a) que cambiaría		X				
19	Me gusta y acepto la mayor parte de los diversos aspectos de mí mismo(a)			X			
25	Me siento decepcionado(a) de mis logros en la vida.			X			
31	Me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.			X			
CRECIMIENTO PERSONAL							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mímismo		X				
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacergrandes mejoras o cambios en mi vida		X				
34	Mi vida está bien como está, no quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas.			X			
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre símismo y sobre el mundo		X				
36	Considero que con los años no he mejorado mucho como persona.			x			
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona		X				

PROPÓSITO EN LA VIDA							
N.°	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajarpara hacerlos realidad			X			
12	Soy una persona proactiva y empeñosa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo		X				
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho enel pasado y lo que espero hacer en el futuro			X			
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí		X				
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida		X				
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir		X				
RELACIONES POSITIVAS CON LOS OTROS							
N.°	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
2	A menudo me siento solo(a) porque tengo pocos amigos cercanos con quienes compartir mis preocupaciones con confianza		X				
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar		X				
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas		X				
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo			X			
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza con las personas que he conocido.			X			
32	Tengo seguridad de poder confiar en mis amigos y ellos en mí			X			
AUTONOMÍA							
N.°	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente		X				
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida		X				
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que los demáspiensan de mí		X				
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, nopor los valores que otros piensan que son		X				
15	Tiendo a estar influenciado(a) por la gente con fuertes convicciones	X					
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.		X				
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.		X				
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo		X				
CONTROL SOBRE EL ENTORNO							
N.°	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
5	Me resulta fácil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	X					
11	He sido capaz de construir un entorno social y un modo de vida a mi gusto		X				

16	En general, siento que soy responsable de la situación actual en la que vivo			X			

22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen			X			
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria			X			
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla			X			
	Total:						

Firma

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Alexandra Rodriguez Saira con DNI Nº 72728144, de profesión psicóloga, grado académico maestra en intervención psicológica, con código de colegiatura 37811, labor que ejerzo actualmente como Psicóloga educativa, en la Institución I.E. AMERICAN SCHOOL.

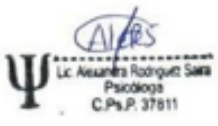
Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **Instrumento de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, adaptado al español por Diaz (2005), cuyo propósito es medir **el nivel de desarrollo del bienestar psicológico**, a los efectos de su aplicación a **estudiantes de nivel superior**.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	**Valoración positiva**			**Valoración negativa**	
	MA (4)	**BA (3)**	**A (2)**	**PA (1)**	**NA (0)**
1. Calidad de redacción de los ítems.			X		
2. Amplitud del contenido a evaluar.		X			
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.		X			
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.		x			

Apreciación total:
MA=Muy adecuado (x) BA=Bastante adecuado ( ) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )No adecuado ( )

Trujillo, a los 01 días del mes de Agosto del 2023



Apellidos y nombres: Alexandra Rodriguez Saira DNI:72728144 Firma:

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Mg. Lorena Paz Millones

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado:
Instrumento de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptado al español por Diaz (2005)**, y empleado por mi persona ANGIE VANESAA MORETO GUEVARA** en función de **medir el nivel de desarrollo del bienestar psicológico**, el cual será aplicado a **estudiantes de nivel superior**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TRUJILLO 2023.**
Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, comorequisito para obtener el grado académico de: **Maestro en investigación y docencia universitaria.**

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que respondaal instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

De antemano, muchas gracias por su aporte

Firma y datos del estudiante
Angie Vanessa Moreto Guevara
DNI: 73628492

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Nº de indicadores	Coherencia	
					SÍ	NO
Bienestar psicológico	En un conjunto de procesos y condiciones orientadas a la autorrealización, promoción del potencial humano y el pleno funcionamiento psicológico (Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2006).	Autoaceptación	Actitud positiva hacia sí mismo	1, 7, 13, 19, 25, y 31	x	
			Acepta aspectos positivos y negativos		x	
			Valoración positiva de su pasado		x	
		Crecimiento personal	Sensación de desarrollo continuo	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38	x	
			Se ve a sí mismo en constante progreso		x	
			Abierto(a) a nuevas experiencias		x	
			Capaz de apreciar mejorar personales		x	
		Propósito en la vida	Planteamiento de objetivos en la vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29	x	
			Sensación de llevar un rumbo		x	
			Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido		x	
		Relaciones positivas con los otros	Relaciones cálidas y estrechas con los otros Preocupación por el bienestar de los demás	2, 8, 14, 20, 26, y 32	x	
			Capacidad de empatía, afecto e intimidad		x	
		Autonomía	Resistencia ante presiones sociales	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33	x	
			Es independiente y tiene determinación		x	

			Regula su conducta desde su interior		×	
			Se autoevalúa en base a criterios propios		×	
		Control sobre el entorno	Sensación de control y competencia	5, 11, 16, 22, 28, y 39	×	
			Control de actividades		×	
			Aprovechamiento de oportunidades		×	
			Capacidad para crear o elegir contextos		×	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medirlos aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:
MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variablede estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Variable: Bienestar Psicológico

Preguntas		Valoración					Observaciones
AUTOACEPTACIÓN							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento (a) por cómo han resultado las cosas hasta la actualidad.		X				
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo		X				
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo(a) que cambiaría		X				
19	Me gusta y acepto la mayor parte de los diversos aspectos de mí mismo(a)		X				
25	Me siento decepcionado(a) de mis logros en la vida.		X				
31	Me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.		X				
CRECIMIENTO PERSONAL							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
24	En general, con el tiempo siento que sigoaprendiendo más sobre mímismo		X				
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacergrandes mejoras o cambios en mi vida		X				

34	Mi vida está bien como está, no quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas.		X				
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre símismo y sobre el mundo		X				
36	Considero que con los años no he mejorado mucho como persona.		X				
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona		X				
PROPÓSITO EN LA VIDA							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad		X				
12	Soy una persona proactiva y empeñosa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo		X				
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho enel pasado y lo que espero hacer en el futuro		X				
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí		X				
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida		X				
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir			X			
RELACIONES POSITIVAS CON LOS OTROS							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
2	A menudo me siento solo(a) porque tengo pocos amigos cercanos con quienes compartir mis preocupaciones con confianza		X				
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar		X				
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas		X				
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo		X				
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza con las personas que he conocido.		X				
32	Tengo seguridad de poder confiar en mis amigos y ellos en mí		X				
AUTONOMÍA							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente			X			
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida			X			
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que los demáspiensan de mí			X			
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, nopor los valores que otros piensan que son			X			
15	Tiendo a estar influenciado(a) por la gente con fuertes convicciones			X			
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.			X			

27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.			X			
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo			X			
CONTROL SOBRE EL ENTORNO							
N.°	**Ítems**	**MA**	**BA**	**A**	**PA**	**NA**	
5	Me resulta fácil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga			X			
11	He sido capaz de construir un entorno social y un modo de vida a mi gusto		X				
16	En general, siento que soy responsable de la situación actual en la que vivo		X				
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen			X			
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria		X				
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla		X				
Total:							

Firma

Mg. Lorena Paz Millones

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Lorena Paz Millones, con DNI Nº 40875589, de profesión Psicóloga, grado académico Maestra De Educación con Mención En Problemas de Aprendizaje, con código de colegiatura 13011, labor que ejerzo actualmente como Psicóloga, en la Institución C.E.E "Rafael Narváez Cadenillas".

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, cuyo propósito es medir **el nivel de desarrollo del bienestar psicológico**, a los efectos de su aplicación a_(estudiantes, docentes, administrativos, otros)_____de **Maestro en investigación y docencia universitaria.**

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes

Criterios evaluados	**Valoración positiva**			**Valoración negativa**	
	MA (4)	**BA (3)**	**A (2)**	**PA (1)**	**NA (0)**
1. Calidad de redacción de los ítems.			x		
2. Amplitud del contenido a evaluar.		x			
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.		x			
4. Congruencia con los indicadores.	x				
5. Coherencia con las dimensiones.		x			

apreciaciones.

Apreciación total:
MA=Muy adecuado ( ) BA=Bastante adecuado (x) A= Adecuado ( ) PA= Poco adecuado ( )No adecuado ( )

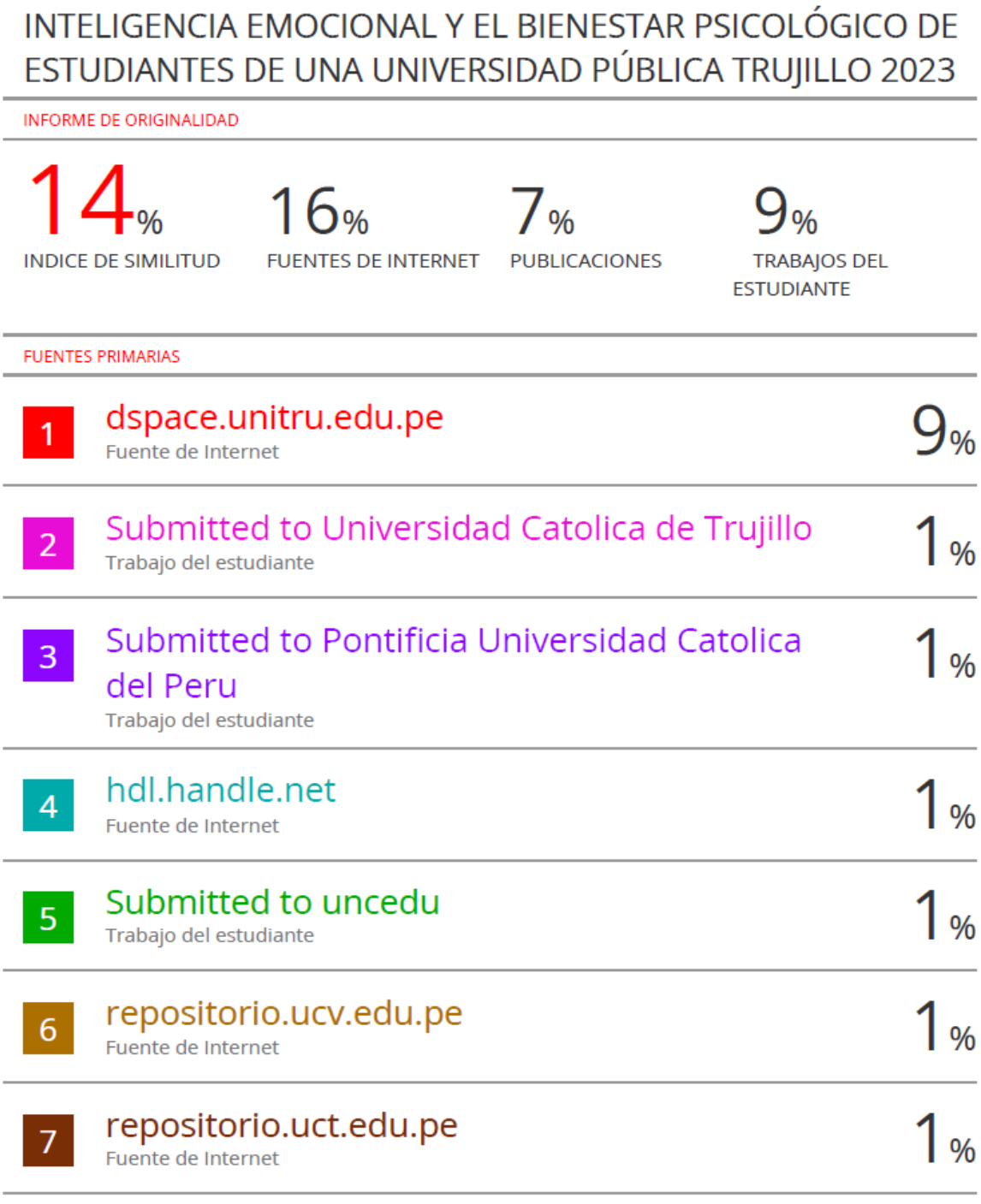
Trujillo, a los **26** días del mes de **julio** del 2023

Apellidos y nombres: **Mg. Lorena Paz Millones** DNI: **40875589**

Firma:

Mg. Lorena Paz Millones

Anexo 9. Reporte Turnitin



INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA TRUJILLO 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%	16%	7%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%